

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 16 (1940-1941)
Heft: 6

Artikel: Gemüse, wenn es rar ist
Autor: B.S.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1066952>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Küchen Spiegel



Gemüse, wenn es rar ist

Von Frau B. Sp.

Jedes Jahr im frühen Frühling bereitet uns die Aufstellung eines abwechslungsreichen Speisezettels gewisse Schwierigkeiten. Wohl haben wir noch Aepfel, sterilisierte Früchte und Gemüse im Keller, auch Konserven jeder Art sind überall erhältlich; aber wir möchten doch möglichst oft frisches Gemüse auf den Tisch bringen.

Ausländisches Frühgemüse wird wohl dieses Frühjahr kaum erhältlich sein oder dann für ein normales Portemonnaie viel zu teuer. Da behelfen wir uns halt mit den wenigen inländischen Frühgemüsen. Wir erhalten in jedem Gemüseladen noch einige recht gut erhaltene Gemüse vom letzten Jahre her, die wir auf ganz verschiedene Arten zubereiten können. Da wären einmal die oft als Viehfutter verachteten *gelben Rüben* oder «Räben», die bei richtiger Zubereitung ein ganz feines Gericht abgeben. Wir schneiden die Räben in dünne Scheibchen, dämpfen sie mit etwas fein gewiegten Zwiebeln in Butter oder Fett, stäuben wenig Mehl darüber

und fügen soviel Fleischbrühe oder Wasser bei, dass das Gericht nicht anbrennt. Die Räben sind in $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunde weich. Nach Belieben fügt man etwas Suppenwürze bei. Sehr gut schmecken diese Räben auch mit Speck zusammen. An Stelle des Fettes braten wir zentimetergroße Speckwürfeli glasig, fügen das Gemüse mit den Zwiebeln bei und machen das Gericht wie oben fertig. Es ist gar nicht nötig, die Räben zuerst in Salzwasser weich zu kochen. Sie büßen dadurch nur an Geschmack ein und verlieren wertvolle Stoffe.

Auch winterharter *Kohl* und *Kabis* sind noch erhältlich. Wir müssen aber daran denken, das gleiche Gemüse nicht immer in gleicher Art auf den Tisch zu bringen. So werden wir zum Beispiel Kohl das eine Mal hacken, das andere Mal dämpfen, indem wir ihn in grosse Stücke schneiden, die grössten Rippen entfernen und ihn in Fett dämpfen, mit Wasser oder Fleischbrühe ablöschen, würzen und weichkochen. Oder: in Salzwasser weichgekochte Kohlblätter mit Fleischresten füllen und als Kohlwickel servieren. Kabis schmeckt auch sehr gut, wenn er auf die gleiche Art zubereitet wird wie Rotkraut. Ebenso schmeckt er als *Salat* vorzüglich sowie auch Kohl und sogar Rotkraut. Nur müssen wir diese Salate eine Stunde vor dem Essen mit der Salatsauce mischen, damit das Gemüse mürbe wird. Wir haben in dieser Zeit eine ganz hübsche Auswahl an Salaten, denken wir zum Beispiel an *Sellerie, Rüben und frühen Spinat*. Dieser letztere ist, roh genossen, ausserordentlich gesund. Wir waschen die zarten Blätter



nur wegen der plötzlich aufgetretenen Rheumaschmerzen wollen Sie auf Ihre Reise, die schon so sorgfältig vorbereitet war, verzichten? Nein: Nehmen Sie



ASPIRIN
es wird auch Ihnen helfen.



Trotz harter Arbeit
bleiben die Hände
zart und schön

wenn **hamol**
die Haut regeneriert

Hamol-Fettcreme: Dose 95 Cts., Tube 1.50

gut, schneiden sie in feine Streifen und mischen sie mit der Salatsauce, die wir nach Belieben mit einem Eigelb verfeinern können. Dieser Salat, mit Eischeiben garniert, sieht sehr appetitlich aus. Zu rohem Rübensalat waschen wir die Rüben, schaben sie, waschen sie nochmals gut und raffeln sie mit der Bircherraffel in die Salatsauce, indem wir sie fortwährend mit der Sauce vermischen, um das Anlaufen zu verhindern. An Stelle des Oeles verwenden wir ein paar Löffel Rahm, den wir von unserer Milch abnehmen. Den Essig ersetzen wir durch Zitronensaft. Je nach Geschmack werden feingewiegte Zwiebeln beigegeben. Auf die gleiche Art lässt sich ein feiner Selleriesalat zubereiten. Diese beiden Salate eignen sich besonders gut für Rohkostplatten oder auch für belegte Brötchen, die wir zuletzt mit etwas Grün oder die Selleriebrötchen mit je einem halben Baumnusskern garnieren.

Gekochte Rüben, sowohl als Salat wie als Gemüse, sind uns allen bekannt. Vielleicht ist es noch nicht überall Brauch, auch die Rüben zu dämpfen. Wir schneiden sie in Scheibchen oder Stengeli, dämpfen sie mit Zwiebeln, streuen nur wenig Mehl darüber und fügen soviel Wasser oder Fleischbrühe bei, dass sie nicht anbrennen.

Etwas sehr Feines ist das *Selleriegemüse*: die gerüsteten Sellerie in ziemlich dünne Scheiben schneiden und sie in Salzwasser weich kochen. Dann stellen wir die weisse Sauce her (zur Hälfte Milch, zur Hälfte Kochwasser) und gießen sie über die in der Platte angerichteten Selleriescheiben. Wir können dieses Gemüse auch gratinieren, indem wir die weichgekochten Selleriescheiben in die Auflaufform legen, nach Belieben Schinkenwürfeli daruntermischen und dann die weisse Sauce darübergiessen. Diese Gemüse in der Auflaufform werden meistens auf die gleiche Art fertig gemacht. Man bestreut sie mit Käse und Brösmeli, legt ein paar Butterstückli darauf und überbäckt sie bei mittlerer Hitze zirka 20 Minuten. Ganz fein schmeckt auf diese Art auch der *Blumen-*

kohl. Wenn wir noch ein Kartoffelgericht und einen Salat dazu auf den Tisch bringen, können wir das Fleisch ganz gut entbehren.

Ein billiges Gemüse ist der *Lauch*. Gewöhnlich werden die in Stücke geschnittenen Lauchstengel in Salzwasser weichgekocht und mit einer weissen Sauce serviert. Die grünen Teile verwenden wir für die Suppe. Aber vielerorts ist der Lauch auf diese Weise nicht sehr beliebt. Pikanter wird er schon, wenn wir ihn gratinieren, wie wir es mit Sellerie und Blumenkohl machen. Wer die weisse Sauce auch auf diese Art verschmäht, lässt sie einfach weg und giesst über die in die Auflaufform geschichteten Lauchstengel ein wenig zerlassene Butter, streut Käse darauf und lässt das Gericht 5—10 Minuten im Ofen heiß werden.

Die *gedörrten Bohnen* werden zwar hauptsächlich im Winter verwendet, aber dieses Jahr sind wir sicher froh, wenn unser Bohnensäckli auch im März noch nicht ganz leer ist. Wir wollen uns übrigens vornehmen, dieses Jahr noch mehr Bohnen anzupflanzen, um möglichst viel selbst dörren zu können. Wie froh sind wir dann im frühen Frühling noch ein solch gutes, billiges Gemüse auf Vorrat zu haben. Gedörrte Bohnen müssen am Vorabend eingeweicht werden. Am Morgen setzen wir sie dann mit dem Einweichwasser aufs Feuer, salzen und kochen sie halbweich. Dann giessen wir sie aufs Krautsieb. In der Pfanne machen wir Fett heiß, dämpfen darin ziemlich viel feingeschnittene Zwiebeln und Knoblauch, geben die Bohnen dazu, fügen die Flüssigkeit bei und kochen das Gericht weich. Zum Ablöschen verwenden wir nur zum Teil Kochwasser, weil die Bohnen sonst zu scharf werden.

Wir alle, die wir einen eigenen Garten haben, nehmen uns vor, in diesem Sommer möglichst viel Dauergemüse anzupflanzen, das wir im Herbst in eine geckte, frostsichere Grube unterbringen, so dass wir bis in den Frühling hinein mit eigenem Gemüse versorgt sind.



zum guten Kaffee

Bei



hat sich die rote, wärmeerzeugende Calorigen-Watte tausendfach bewährt. Sie lindert Schmerzen und fördert die Heilung. Fr. 1.25. In Apotheken und Drogerien.

CALORIGEN
Schaffhauber Feuerwatte

