**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber
**Band:** 16 (1940-1941)
**Heft:** 8

**Artikel:** Gut, fast unbekannt und deshalb billig : Antworten auf unsere Rundfrage

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1066973

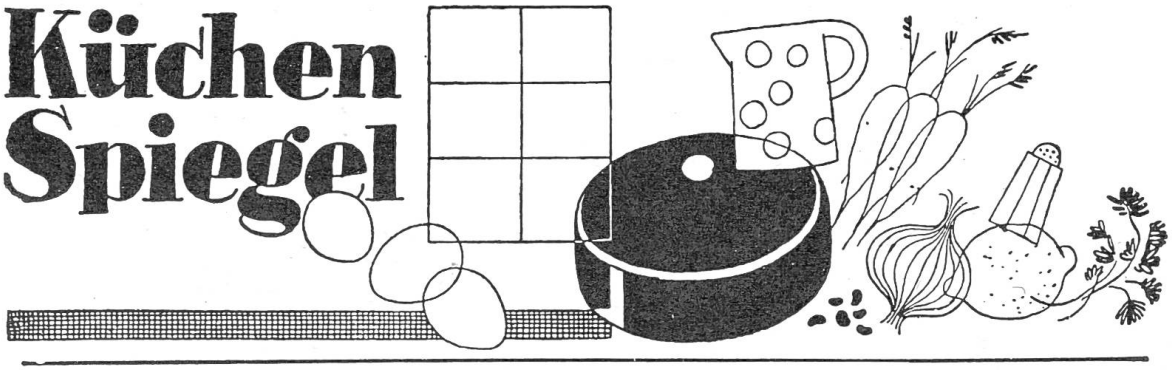
**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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:** 11.12.2025

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




# Gut, fast unbekannt und deshalb billig

## *Antworten auf unsere Rundfrage*

*Die ausserordentlich vielen Zuschriften beweisen das grosse Interesse, das unsere Leserinnen diesem Thema entgegenbringen.*

*Ich habe die Rezepte und Anregungen nach den Monaten, in welchen sie ausgeführt werden können, geordnet und werde eine Auswahl davon im Laufe dieses Jahres erscheinen lassen.*

*Für den Monat Mai sind die Rezepte und Gerichte, deren Zutaten uns die Natur ohne unser Zutun liefert, wenig zahlreich. Um so mehr möchte ich den Leserinnen des « Schweizer-Spiegels » empfehlen, die wenigen nach Möglichkeit selber auszuprobieren. Die Ausführung zeigt, dass oft das beste Gericht mit den auserwähltesten, aber nur für Geld erhältlichen Zutaten nicht soviel Freude macht, wie eines, für das man sich das dazu Notwendige auf der Wiese oder am Waldrand holen kann. H. G.*

*Bärlauch*

Nicht weit von Bächen entfernt, oder an Waldrändern, sticht einem im Mai oft ein durchdringender, zwiebelartiger Duft in die Nase. Es ist der Bärlauch, der diesen Duft verbreitet.

Die Blätter des Bärlauchs sind denen der Herbstzeitlose ähnlich. Zerreibt man sie zwischen den Fingern, so bleibt starker Knoblauchgeruch zurück.

Der Bärlauch ist ein ausserordentlich gesundes Frühjahrsgemüse, doch muss es wegen seiner Schärfe sparsam, oft auch nur als Gewürz verwendet werden. Man verwende nur die Blätter der Pflanze.

Zubereitung:
Entweder kocht man die Blätter zu Gemüse genau wie Spinat, oder sie werden unter Spinat gemischt und mit diesem zubereitet.

Man kann ihn auch roh in feine Streifen schneiden und ihn mit einer Salatsauce servieren. Fast noch besser ist es, ihn, roh geschnitten, mit Löwenzahn und Scheiben von gekochten Kartoffeln zu mischen und ebenfalls wie Salat anzumachen.

Ganz fein gehackt eignet er sich als Beigabe zu Salat, Saucen, Suppe und Kartoffeln. Man kann dadurch die teuren Zwiebeln und den Knoblauch sparen. Gedörrt lässt er sich sehr gut für den Winter aufbewahren.

Wenn man nur den Weg- oder Grabenrändern entlang sucht, haben die

Im Haushalt die schönen
Theos-Krüge

..... obwohl alle Familienglieder zu verschiedener Zeit frühstücken, muss der Kaffee nie aufgewärmt werden; in den

Theos-Krügen

bleibt er - nach dem Vakuum-Prinzip - während Stunden heiss!

Bezugsquellen-Nachweis durch die Fabrikanten:
STANDARD-WERKE ZÜRICH
Schweizerische Thermosflaschenfabrik THEOS

**Noch bekommen wir Citronensaft,** darum

für alle Salate. Feinster Citronenessig aus dem Saft der wertvollen Citrone.

Bauern nichts gegen das Pflücken der Bärlauchblätter, denn dies ist jene Pflanze, welche, wenn von den Kühen geweidet, der Milch jenen scharfen Geschmack gibt, um dessentwillen sie in der Sennerei nicht angenommen wird.

Wichtig ist, den Bärlauch niemals auf mit Kunstdünger bestreuten Wiesen zu pflücken. *E. G.*

*Morcheln*

Die Morcheln sind Frühjahrspilze. Sie sind schon kurz nach der Schneeschmelze bis Ende Mai, in Gebirgsgegenden sogar bis im Juni zu finden. Sie gedeihen auf feuchten, geschützten Waldwiesen, in Tannenwäldern, am Strassenrand oder am Flussufer.

Morcheln sind schon seit den ältesten Zeiten als Leckerbissen bekannt und können frisch oder gedörrt zu den feinsten Gerichten Verwendung finden.

Die Morcheln werden wie alle andern Pilze zubereitet: in Butter mit feingehackten Zwiebeln gedämpft. Sie eignen sich auch als Zugabe zu Suppen und Saucen, zu Braten, zur Füllung von Fleisch und Pasteten, zu Risotto, in Omeletten, oder auf Toast als Morchelschnitten.

Wenn wir im Frühling oder im Sommer spazieren gehen, nehmen wir immer eine Tasche oder ein Netz mit, um die essbaren Pilze, die wir gerade sehen, zu sammeln. Wieviel Pilze gehen Jahr für Jahr im Walde verloren! *St.*

*Spinatsalat*

Junge Spinatblätter gut waschen, in kleine Streifen schneiden, mit Zitronensaft oder Essig beträufeln und mit feingehackten Zwiebeln, Schnittlauch, Peterli, Kerbel und Oel oder Nidel (von der Milch abgerahmt) und Supppenwürze anmachen.

*St.*

Ein feines

*Gemüsegericht*

lässt sich aus allen möglichen jungen Blättern herstellen, z. B. aus Radieschen-,

Schwarzwurzeln-, weissen Rüben-, Sauerampfer- und Mangoldblättern. Zubereitet wird es auf die gleiche Art wie der gewöhnliche Spinat. *R. S.*

*Gewürzkräuter*

Ich trockne im Sommer verschiedene Kräuter wie Thymian, Estragon, Kerbel usw. und verwende sie das Jahr hindurch als Gewürz. Wir sollten heute alle die Pflänzlein, die man in alten Kochbüchern vor 100 und 200 Jahren schon aufgezeichnet findet, wieder viel mehr zu Ehren ziehen. Sie tragen dazu bei, auch die einfachsten Gerichte pikant zu machen.

Die getrockneten Kräuter gebe ich durch die Hackmaschine. Sie werden dadurch zu feinem Pulver verrieben und können in dieser Form am vorteilhaftesten verwendet werden. *L. S.*

*Akazien- und Holderblüten*

Aus getrockneten Akazien- oder Holderblüten lässt sich ein sehr schmackhafter Tee bereiten. Der Holdertee, mit Honig oder Kandiszucker gesüsst, ist zugleich ein vorzügliches Mittel gegen Husten.

*L. St.*

*Löwenzahnhonig*

Er schmeckt ausgezeichnet und ist äusserlich von echtem Bienenhonig kaum zu unterscheiden. Von unsern Kindern wird er jeder andern Konfitüre vorgezogen.

Wenn im Frühling die Wiesen übersät sind mit goldgelbem Löwenzahn, pflücken wir davon eine ganze Menge Blumen (z. B. ein Kinderkräzli voll). Aus diesen Blütenköpfen werden daheim die Blütenblätter ausgezupft und der Honig nach folgendem Rezept hergestellt:

Blütenblätter gut mit Wasser bedecken und mit einer Zitrone zusammen ¼ Stunde kochen, dann einige Zeit — am besten über Nacht — stehen lassen.

Absieben und Saft mit gleichgrosser Gewichtsmenge Zucker — 1 kg Zucker auf 1 l Saft — ½ bis ¾ Stunde bei mässigem Feuer bis zur Geleedicke (der Honig bleibt am Schaumlöffel als breiter Tropfen hängen) einkochen. *F. Z.*

zum guten Kaffee

**Pension Alexandra** Privat-Hotel Huttenstrasse 66
am sonnigen Zürichberg. Das einfach gute Haus

CLICHÉFABRIK
Predigerplatz 2/8 Telephon 25090