

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 17 (1941-1942)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Ich koche mit Öl  
**Autor:** Lienhard, Henriette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1067086>

### **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:** 15.01.2026

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

# Ich koche mit Öl

*Von Henriette Lienhard*

Wer Butter zum Frühstück haben will, dem bleibt nicht mehr viel übrig zum Kochen. Da ich der Meinung bin, Butter sei frisch genossen zuträglicher als gekocht, bin ich fast ganz zur Ölküche übergegangen. Das fiel mir nicht sehr schwer, weil ich von Jugend an daran gewöhnt war und auch vor dem Krieg mit Öl gekocht habe, wenn auch nicht ausschließlich.

Bei uns herrscht vielfach eine Abneigung gegen die Ölküche. Man schreibt ihr einen speziellen, nicht jedermann zusagenden Geschmack zu und stellt ihre Bekömmlichkeit überhaupt in Frage. Vorausgesetzt, daß ein gutes Öl verwendet wird — am besten natürlich Olivenöl — wird der Unterschied zur Butterküche aber kaum empfunden.

Ich brauche Öl nicht bloß zum Braten des Fleisches (Bratwürste inbegriffen), sondern auch zum Dünsten des Gemüses, wie Kohl und Wirz, Rübli, Sellerie, Fenchel, grüne Bohnen, Tomaten usw., und für die Rösti, die mit Öl besonders schön gebräunt wird. Natürlich bereite ich auch die Tomatensauce, wie sie zu Teigwaren serviert wird, mit Öl zu. Tomaten sind mit Öl bestimmt schmackhafter als mit Butter.

Es ist bei uns üblich, Polenta mit Butter zu übergießen. In Italien wird dagegen Polenta fast immer mit Tomatensauce serviert. Ich empfehle diese Variation als kleine Neuerung für fleischlose Tage. (Um Mais zu strecken, kann zur

Hälfte Hirsegrieß genommen werden. Gute Polenta verlangt 40 Minuten Kochzeit.)

Nun wird man einwenden, die Ölmenge reiche nicht aus. Meine Erfahrung in den letzten Monaten hat aber das Gegenteil bewiesen. Ich komme mit unserer Ölration aus, ohne aus Vorräten zu schöpfen und trotzdem ich fast jeden Tag Salat aufstelle, der allerdings mit sehr wenig Öl zubereitet ist. Wer mit Öl kochen will, muß heute nicht nur wissen, wo er es verwenden, sondern vor allem wie er es einsparen kann. Hier einige Vorschläge.

*Salatsauce.* Um Öl zu sparen, verwende ich zwei Löffel Rahm (von der Milch abgeschöpft) auf einen Löffel Öl. Der Rahm wird zuerst mit Senf gerührt, dann wird Salz, Pfeffer und Essig beigefügt. Erst am Schlusse wird das Öl dazu gegeben.

*Kartoffelsalat mit wenig oder ohne Öl.* Der Kartoffelsalat braucht wenig Öl, man kann es sogar ganz entbehren. Die Zubereitung ist folgende: Kartoffeln mit der Schale kochen, heiß schälen und zerschneiden, gleichzeitig kalte Milch zufügen (soviel die Kartoffeln aufnehmen), hierauf Essig, Senf, Majoran, Salz, Pfeffer und gehackte Zwiebeln begeben, am Schluß eventuell noch etwas Öl. Wird der Kartoffelsalat, zum Beispiel an fleischlosen Tagen, mit Thon oder Sardinen serviert, kann ihm auch der Rest des in der Büchse enthaltenen Öls beigefügt werden.

*Mayonnaise mit wenig Öl.* Gedämpfter Fisch wird häufig mit ausgelassener Butter serviert. Wem die Butteration dafür nicht ausreicht, dem dürfte das Rezept einer Mayonnaise, die mit wenig Öl zubereitet wird, willkommen sein. Es steht in einem französischen Kochbuch und lautet:

Ein Kaffeelöffel Mehl in zwei Eßlöffeln Essig auflösen und zwei Eßlöffel Wasser, die in einer kleinen Pfanne auf Siedetemperatur erhitzt werden, zugeben, außerdem Pfeffer und Salz, und nach Geschmack einige Tropfen Suppenwürze.

## *Seit mehr als einem Jahrhundert*

verwenden Anspruchsvolle zur Pflege des Körpers Eau de Cologne 555. Immer wirken ein paar Tropfen Eau de Cologne 555 belebend und erfrischend, sei es am Morgen, auf der Reise, oder auch bei sportlicher oder geistiger Anstrengung.



*Eau de Cologne*

*No*  
**555**

ein C LERMONT ET FOUET Produkt, ★

Das Ganze unter ständigem Rühren fünf Minuten weiterkochen, dann vom Feuer nehmen und bis zum Erkalten stehen lassen (die Sauce muß sehr dickflüssig sein). Hierauf in einer Schüssel mit Eigelb einen Kaffeelöffel Senf, zwei Suppenlöffel Öl und den Saft einer halben Zitrone schlagen und schließlich den Inhalt der kleinen Pfanne unter raschem Umrühren hinzufügen.

Statt *Mayonnaise* serviert man in Italien häufig eine Sauce, die in folgender Weise zubereitet wird: Zwei Suppenlöffel Öl werden mit dem Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer und Senf solange geschlagen, bis sich eine richtige Emulsion gebildet hat. Diese Sauce wird zu Fisch, zu kaltem Fleisch, zu Spargeln und Artischocken anstelle von Sauce vinaigrette serviert.