

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 17 (1941-1942)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Gut, fast unbekannt und deshalb billig : Antworten auf unsere Rundfrage  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1067017>

### **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](#)

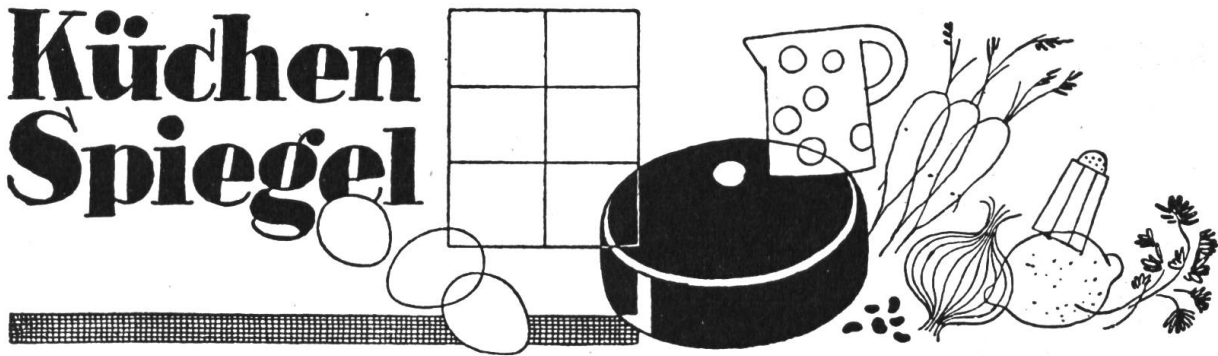
### **Terms of use**

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:** 02.04.2026

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

# Küchen Spiegel



## Gut, fast unbekannt und deshalb billig

### *Antworten auf unsere Rundfrage*

#### III.

#### *Im Herbst für billigen Frühlingsalat sorgen*

Fast die Hälfte meines Schrebergartens ist mit Him-, Stachel- und Brombeeren bepflanzt. Vor einigen Jahren säte ich im Herbst zwischen die entlaubten Ruten und Sträucher Nüsslisalat und Kerbelkraut, und an den Rändern pflanzte ich Schnittlauch. Seither habe ich jedes Jahr im frühen Frühling zwischen meinen Beeren einen dichten grünen Teppich von Nüsslisalat und Kräutern, dessen Ernte fast unerschöpflich ist. Im Sommer, wenn man dann sonst genug Grünes hat und das dichte Laub der Beeren nur noch ein bedingtes Wachstum zwischen den Stauden zulässt, stengeln die paar stehengelassenen Pflänzchen auf, samen ab, und im nächsten Frühling, oft schon im Spätherbst, kann ich wieder mit dem Ernten beginnen, ohne auch nur einen Finger gerührt zu haben.

R. Th.

#### *Grüne Salatblätter zur Bereicherung von Suppen*

Die für den Salat zu grünen und zu zähen Blätter können, fein verhackt oder geschnitten, zur Belebung von Hafer-, Reis-, Griess- oder andern Suppen verwendet werden.

L. St.

#### *Gericht aus «aufgeschossenem» Salat*

Der entblätterte Salat wird sauber gewaschen, 5—10 Minuten in Salzwasser gekocht, in eine bebutterte flache Auflaufform gefüllt, eine nicht zu dünne Tomatensauce darüber gegossen, die ganze Fläche mit 3 mm dicken Käsescheiben belegt, den Auflauf 10—15 Minuten in den heißen Ofen geschoben, bis der Käse dünnflüssig ist. Mit Kartoffeln serviert, ergibt dieses Gericht ein ausgezeichnetes, fleischloses Mittagessen.

G. M.

#### *Suppengrünes aus Federkohl*

Federkohl, der in gekochtem Zustand nicht bei allen Leuten beliebt ist, befreit man von den dicken Rippen, trocknet und verreibt ihn und bewahrt ihn für den Winter auf. Er kann an Stelle von Suppengrünem verwendet werden.

L. S.

#### *Mixed-Pickles — fast umsonst*

Im Herbst, wenn der Garten abgeerntet ist, gibt es noch immer allerlei Stehengelassenes und Nachzügler: ein paar vergessene Böhnchen, junge Gurken und Zucchetti, die nicht mehr ausreifen, winzige Rübchen und Tomätchen, die noch

## SCHULEN UND INSTITUTE

### INSTITUT JUVENTUS

Zürich, Handelshof, Uraniastrasse 31-33  
Vorbereitung auf Maturität. Handelsdiplom.  
NEU: Schule für Arztgehilfinnen.

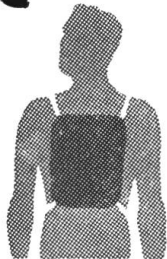
### „Institut <sup>auf dem</sup> Rosenberg“ über St. Gallen

Landschulheim für Knaben in voralpiner Höhenlandschaft (800 m ü. M.). Spezialförderung durch kleine, bewegliche Klassen. Alle Schulstufen bis Matura und Handelsdiplom. Staatl. Maturitätsberechtigung. Einziges Schweizer Institut mit staatl. Sprachkursen. Individuelle Erziehung in einer Schulgemeinschaft, bei der Direktion, Lehrer und Schüler freundschaftlich verbunden sind. — Schüler-Werkstätten. Neuzeitlicher Sport.



Die Redaktion des „Schweizer-Spiegels“ bittet, bei unverlangt eingesandten Manuskripten, Anfragen usw., Rückporto beizulegen. Die Blätter sind nur auf einer Seite zu beschreiben.

# Rheuma



Gicht, Ischias u. Hexenschuss werden durch die wärmeerzeugende Calorigen-Watte seit Jahren erfolgreich bekämpft. Calorigen lindert Schmerzen und fördert die Heilung. Einfach und angenehm in der Anwendung, nicht klebend, nicht hinderlich bei der Arbeit. In Apotheken u. Drogerien Fr. 1.25.



## CALORIGEN

Schaffhauer-Feuerwatte

von den letzten warmen Sonnenstrahlen mehr oder weniger gerötet werden, Krautstengel, Stengel von Selleriekraut usw. Dazu kaufe ich ein paar rote und gelbe Peperoni, damit alles recht gut wird. Was zu gross ist, wird in Würfel geschnitten.

Nun lasse ich in einer Pfanne Essig mit allerlei Gewürz wie Majoran, Thymian, Salbei, Koreander, Nelken, Lorbeerblätter usw. etwa 10 Minuten kochen, lege das geputzte Gemüse hinein und lasse knapp aufkochen. Nun wird alles in ein vorgewärmtes grosses Bülacher Vorratsglas (bei dem die Korkeinlage des Deckels durch Gummi ersetzt ist) gegossen, so dass der Essig über dem Gemüse ist, das Glas auf die Seite gestellt, und im Winter habe ich fast umsonst die schönsten Mixed-Pickles, mit denen ich Kartoffelsalat und Fleischpasteten garniere. Statt der Bülacherflaschen kann man auch Steinguttöpfe verwenden.

R. Th.

### *Weniger Apfelmus — mehr rohe Aepfel!*

Warum gute Aepfel nicht wenn immer möglich roh geraffelt verwenden, statt sie zu Apfelmus zu kochen? Man braucht kaum die Hälfte der Zuckermenge, spart Brennmaterial, verbraucht weniger Aepfel und ist erst noch vollwertiger ernährt. Hafermus, Fetzelschnitten, Milchreis usw. schmecken mit rohem Apfelmus ebensogut wie mit gekochtem.

Einfachste Art: Geraffelte Aepfel, Griesszucker. Zur Abwechslung geraffelte Aepfel mit gezuckerter Kondensmilch, mit etwas Bienenhonig, mit Hagebuttenmark, mit Haferflocken (Zucker), mit geriebenen Nüssen (Zucker) oder mit Weinbeeren. Wichtig ist, die Apfelhaut nicht zu entfernen, sondern mitzuraffeln.

Im Frühling, wenn die Aepfel trocknen werden, füge Süssmost oder Zitronensaft mit Wasser, oder Orangensaft dazu.

Ch. H.

## Zwiebelgemüse

Pro Person verwendet man eine mittel-grosse geschälte Zwiebel, schneidet sie quer in 2—3 mm dicke Scheiben, die dann in Ringe auseinanderfallen. Diese Ringe taucht man zuerst in etwas rohe Milch, wendet sie darauf in Mehl und bäckt sie in schwimmendem Fett zu goldbrauner Farbe. Es braucht nur ganz wenig Fett, wenn man es rauchheiss werden lässt, und wenn man die gebackenen Ringe, bevor sie in eine Schüssel gegeben werden, gut abtropfen lässt.

Die so zubereiteten Zwiebeln ersetzen das Gemüse und werden auch von Leuten gern gegessen, die sonst eine Abneigung gegen Zwiebeln haben.

A. R.

\* \* \*

*Es gibt eine ganze Anzahl billiger verkantter Gemüse, weil sie meistens wenig schmackhaft zubereitet werden. Zu diesen Gemüsen gehören*

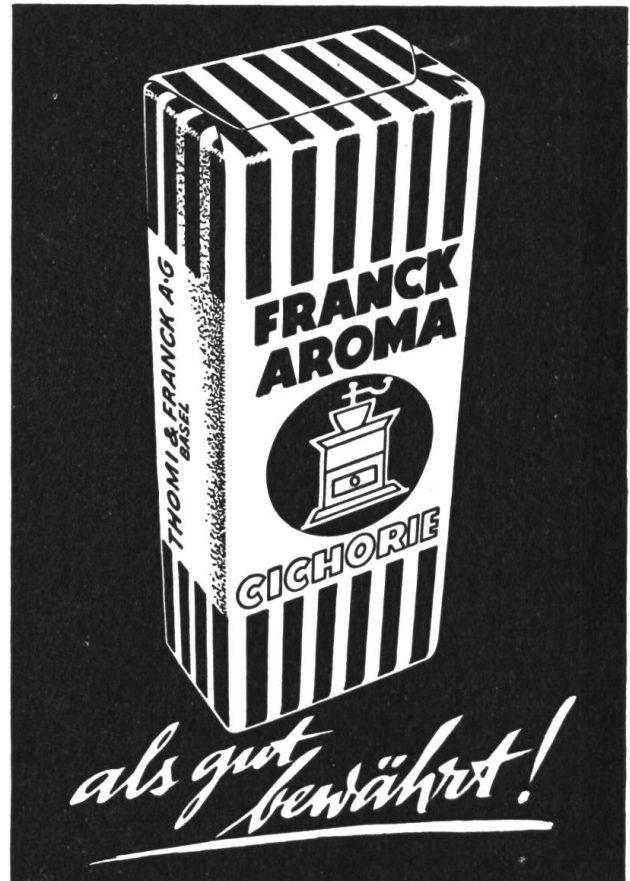
1. die Chrutstile (Rippenmangold)
2. die weissen Rüben (Räben)
3. die Kürbisse.

### 1. Die Chrutstile

werden gewöhnlich an einer dicken, weissen Sauce serviert. Es gibt aber noch viele andere Zubereitungsarten:

#### « Chrutstile » mit Tomaten

Das Blattgrün wird entfernt (kann zu einer Suppe verwendet werden), die Stengel gewaschen, gerüstet, in kleine Stücke geschnitten und in Salzwasser, welchem man etwas Milch beigelegt hat, weich gekocht. Eine Zwiebel wird fein gewiegt, im Fett gedünstet, einige in Scheiben geschnittene Tomaten werden beigelegt und zugedeckt weichgekocht. Eine Viertelstunde vor dem Anrichten werden die « Chrutstile » mit etwas Salz, einer Prise Pfeffer und wenn möglich mit etwas Bratenjus den Tomaten beigegeben.





**In der Küche sind Sauberkeit  
und Glanz mit Krisit rasch  
wieder hergestellt.**

**Krisit**

**putzt und poliert.**

Henkel, Basel

KD 252 a

### « Chrutstile » au gratin

Die Stengel werden gerüstet, gewaschen und in Salzwasser weich gekocht. Eine gute, weisse Sauce zubereiten und eine feuerfeste Form mit einigen Butterflöckli belegen. Abwechslungsweise werden die klein geschnittenen Stengel mit Sauce und geriebenem Käse eingefüllt. Die oberste Lage Sauce wird mit Käse und Butterstücklein überstreut. In heissem Ofen überbacken.

R. S.-H.

### « Chrutstile » mit falscher Mayonnaise

Die Stengel werden gereinigt, gerüstet, in etwa 10 cm lange Stücke geschnitten und in Salzwasser weich gekocht. Man richtet sie auf eine vorgewärmte Platte an. Die Platte kann, wie bei den Spargeln, mit einer Serviette belegt werden. Zur falschen Mayonnaise braucht man ein Eigelb, etwas Zitronensaft, drei Löffel Oel, feines Salz und ein wenig Senf (schaumig rühren). Man stellt eine dicke, weisse Sauce her, zu welcher das Gemüsewasser oder Fleischbrühe verwendet werden kann. Nachdem die Sauce erkaltet ist, wird sie mit obiger Masse vermischt und in die Sauciere angerichtet. Die « Chrutstile » schmecken auf diese Art fast wie Spargeln.

R. S.-H.

### « Chrutstile » mit Spinat

Die Stengel werden wie im vorhergehenden Rezept zubereitet. Aus dem Blattgrün stellt man Spinat her und richtet ihn in die Mitte einer runden Platte an. Am Rande derselben werden die Stengel schön geordnet. Das ganze kann mit einem hart gekochten und in Scheiben geschnittenen Ei garniert werden.

R. S.-H.

### « Chrutstile » in Salz eingelegt

In unserm Garten stand im vergangenen September eine Menge schöner, breiter, weisser Krautstiele. Wir assen viel und auf mancherlei Art zubereitet, doch verleidete

das Gemüse mit der Zeit Söhnen und Töchtern.

Einen Teil der Krautstiele bewahrte ich samt den Wurzeln im Keller auf und brauchte sie nach und nach; mit den übrigen aber machte ich einen Versuch, dank dessen wir bis in den April hinein jede Woche ein Gemüse hatten, das allen mundete:

Die Krautstiele waschen, in etwa 2 cm lange Stücke schneiden, schnell schwellen, mit Salz in Steingutöpfe schichten, ein Tuch drüber legen und beschweren (das gleiche Verfahren, wie bei Salzbohnen).

Nach einigen Wochen sind die Krautstiele mild säuerlich. Sie werden 20—30 Minuten gekocht und können als Gemüse oder noch besser als Salat verwendet werden. Mit saurem Nidel sind sie sehr fein: entweder mit weissen Böhnli zu Salat gemischt, ein andermal mit rohen Rübli, zart gehobelt, im Frühling mit Gartenkresse oder kleinen Spinatblättli, oder auch nur mit fein geschnittenen Zwiebeln und Kümmel.

S. M.

## 2. Weisse Rüben (Räben)

Sie werden im Herbst geerntet und helfen uns, im Winter unsern Speisezettel zu bereichern.

### Glacierte weisse Rüben

Die Rüben werden in Scheiben geschnitten, mit Wasser zu gleicher Höhe, etwas Salz, einem Löffel Zucker und einem Stücklein Butter weich gekocht. Anrichten, sobald das Gemüse trocken, gar und schön glaciert ist.

### Rüben mit weisser Sauce

Frische weisse Rüben werden in Viertel geschnitten, ältere in Scheiben. Sie werden in Salzwasser weich gekocht und zum Vertropfen auf ein Sieb gebracht. Eine weisse Sauce wird hergestellt und das Gemüse beigefügt. Kurz vor dem Anrichten gibt man einige Löffel süssen oder sauren Rahm dazu.

**In Kriegszeiten richtig haushalten...**

heisst in erster Linie Qualität wählen. Deshalb für Ihre Böden nur das Beste bevorzugen: Browa-Hochglanzpolitur. Das hochwertige Kar-nauba- und das reine Bienenwachs machen Browa 2—3 Mal ausgiebiger.

**BROWA**

**SPARWICHSE**  
Broglo's Söhne, Sisselen  
Aargau



**Fenster abdichten**

heisst Heizmaterial sparen!

**SUPERHERMIT** A G

Zürich, Schmidhof, Löwenstrasse 2. Telefon 34204



**Cumulus**

**Spar-Boiler**

spart Strom u. Geld

FR. SAUTER A.-G., BASEL



Jeder **TIP-TOP** ist tip-top

10er ERKA

gut anzünden, dann haben Sie mehr daran!

Wer sich auskennt raucht **TIP-TOP**

milder und gehaltvoller **MANILA-STUMPEN**





Heute mehr als je trägt die elegante und praktische Frau die gestrickte HISCO-Wäsche, wie sie speziell für diesen Winter geschaffen worden ist.

**Warm, waschbar, widerstandsfähig.**

Die Qualitätsware spart Ihre Textildcoupons.

**Hisco**   
Murgenthal (Aargau)



Bezugsquellen durch Embru-Werke AG. Rüti (Zürich)

### *Gefüllte weisse Rüben*

Kleinere Rüben wählen, rüsten und in Salzwasser halbweich kochen. Mit dem Gemüselöffel aushöhlen und mit Fleischhachee füllen. Zum Hachee können alle möglichen Fleischreste Verwendung finden. Die gefüllten Rüben in eine feuerfeste Platte ordnen, zu halber Höhe Fleischbrühe giessen und mit Paniermehl überstreuen. Im Ofen fertig kochen und gratinieren. (Zwiebeln lassen sich auf dieselbe Art zubereiten.)

R. S.-H.

### *3. Die Kürbisse*

sind bei uns nicht sehr bekannt. In der welschen Schweiz und im Tessin dagegen sind sie sehr geschätzt. Sie werden im Frühjahr ins Frühbeet oder in Töpfe gesät und im Mai ins Freiland, wenn möglich auf einen Komposthaufen, verpflanzt. Sie müssen fleissig begossen werden.

Kürbisse sind ein ziemlich fades Gemüse und nicht sehr reich an Nährstoffen. Sie sollen deshalb gut gewürzt werden.

### *Gebackene Kürbisse*

Den Kürbis schälen, von den Samen befreien, in Stücke schneiden und im Salzwasser halbweich kochen. Die Kürbisstücke werden abgetrocknet, im Mehl gewendet und beidseitig gebacken. Nach dem Anrichten bestreut man sie mit gehackter Petersilie und begiesst sie mit etwas heisser Butter.

### *Gefüllte Kürbisse*

Die Früchte werden geschält, halbiert, entkernt und in Salzwasser halbweich gekocht. Die Füllung besteht aus Fleischresten oder halbweich gekochtem Reis mit geviertelten Tomaten. Man ordnet die gefüllten Hälften in eine feuerfeste Platte, giesst etwas Fleischbrühe hinzu, bestreut sie mit Paniermehl und bäckt das Gericht im Ofen fertig. Eine dünne Tomatensauce dazu servieren.

R. S.-H.

## *Kürbissuppe*

1 bis 2 kg geschälter, von den Samen befreiter und in Stücke geschnittener Kürbis in Salzwasser etwa eine Viertelstunde lang weich kochen. Das Wasser entfernen und die Masse zu einem Brei rühren. Dann macht man aus Butter, Mehl und Milch (statt Milch auch Fleisch- oder Gemüsebrühe) eine helle Sauce, würzt sie und gibt den Kürbisbrei sowie einige gekochte, in Stücke geschnittene Bohnen dazu. Unter öfterm Umrühren die Suppe noch eine halbe Stunde auf schwachem Feuer kochen und sie warm servieren! Statt den Bohnen lässt sich die Kürbissuppe zur Abwechslung mit gerösteten Brotwürfeln servieren.

M. G.

## *Kürbisgemüse*

Den geschälten Kürbis fein schneiden und halbweich kochen. Das gut abgetropfte Gemüse in eine helle Gemüsesauce, die man mit Gemüsebrühe verdünnt hat, geben, salzen, mit gehacktem Dill oder einem andern Küchenkraut würzen und den Kürbis zugedeckt fertig dünsten. Vor dem Anrichten vier bis fünf Esslöffel sauren Nidel, den man eventuell mit Paprikapulver verrührt, dazugeben.

M. G.

## *Kürbisgemüse mit Speck*

Auf ein Kilogramm geschältes Kürbisfleisch 80 g Speck in Würfel schneiden. In den glasig gebratenen Speckwürfeln etwas Zwiebeln bräunen, dann drei saure, ungeschälte, geraspelte Äpfel zufügen, den würfelig geschnittenen Kürbis beigegeben, mit Salz, Pfeffer und ein bis zwei Dezi Fleischbrühe würzen, und unter häufigem Umrühren etwa zwanzig Minuten lang dämpfen.

M. G.

## **Mütter von heute!**

An Euch stellt die Zeit grössere Anforderungen als an die Mütter von gestern.

Nur mit stählerner Gesundheit ist es Euch möglich, Euern Kindern trotz allem eine frohe Mutter zu sein!

Nützt darum beizeiten die glückliche Zusammensetzung des Nervennähr- und Stärkungsmittels **Elchina**, das neben andern belebenden Stoffen Phosphor (wichtiger Bestandteil der Nerven- und Gehirnschubstanz) und die an heilenden Säften reiche Chinarrinde (für Magen, Darm und Blut) enthält.

Ganz besonders für Euch Mütter von heute die goldene Regel: 3 x täglich Elchina nach Dr. med. Scarpatetti und Dr. Hausmann.

Fl. Fr. 3.75, 6.25, Kurpackung Fr. 20.- (in den Apotheken).

**Elchina hilft uns Körperkräfte sparen.**

## **Sie wünschen kräftige Kinder!**

Um dies zu erreichen, müssen Sie sie richtig ernähren!

Verwenden Sie die **bewährten**

**Paidol** Produkte:

**Paidol**-Phosphat-Kindergriess  
2 Pakete gegen 750 g Mehlmarken

**Paidol mit Gemüse**

**Lacto-Paidol** milchhaltig

**Lacto-Paidol mit Gemüse**

Letztere 3 nezeitlichen Kindernährmittel sind auch heute frei ohne Marken erhältlich in Apotheken, Drogerien und guten Lebensmittelgeschäften.