

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 19 (1943-1944)  
**Heft:** 4

**Artikel:** "Bölle drüber ab, drüber abe..."  
**Autor:** M.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066586>

#### 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

**„Bölle drüber abe,  
drüber abe ...“**

*Von M. B.*

Ich frage jeden Koch und jede Köchin, jede Hausfrau und jede Haustochter: «Was kann man in der Küche neben dem Salz am wenigsten entbehren?» Und ich bin der Antwort sicher: Ersatz findet man für die meisten Dinge, entbehren kann man dies und das, aber wenn man keine Zwiebeln mehr zur Verfügung hat, dann wird die Kocherei zu einer höchst ungemütlichen Angelegenheit. Solange man nämlich Zwiebeln brauchen kann, steht einem ein unerschöpflicher Quell des «Würzen-Könnens», des «Chüstig-Machens» offen. Das haben vor drei Jahren die Engländerinnen bitter zu spüren bekommen, als plötzlich, von einem Tage auf den andern, die Zwiebelzufuhr aus Frankreich und aus den Inseln der Normandie stockte. Hätte damals das Ernährungsministerium nicht scharf durchgegriffen, so wären in den englischen Großstädten Phantasiepreise für die unentbehrliche Zwiebel gefordert und bezahlt worden. Und dabei braucht man in der englischen Küche die Zwiebel viel

weniger als hierzulande. Aber die Kriegsernährung zwang auch dort zu einer Umstellung, und rasch hatten sich die englischen Hausfrauen und Köche der Zwiebel bemächtigt, um mehr Abwechslung schaffen zu können. Bis die normannischen Barken mit ihren Béret-tragenden Zwiebelhändlern entweder nicht mehr über den Kanal fuhren oder dann gleich drüben blieben, um ein gefährlicheres Handwerk zu ergreifen...

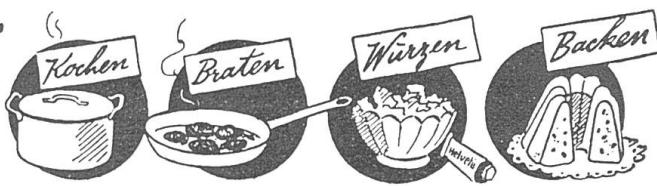
Als Kinder haben wir die Zwiebeln nicht sehr hoch geschätzt, aber diese Abneigung ist wie die gegen Sauerkraut, Spinat, weiße Rüben oder Winterkabis verschwunden, als wir älter und — an alle diese Gemüse gewöhnt waren. Denn bei uns zu Hause wurde nicht die geringste Rücksicht auf unsere Eß-Antipathien genommen. Wir mußten von allem essen, wenn auch von den Dingen, die wir nicht gern hatten, nicht sehr viel. Damit wurden wir an alles gewöhnt und brauchten nicht später am fremden Tische uns mit Mühe und Not an das zu gewöhnen, was gang und gäbe ist. Unsere Mutter hatte eine gute Methode, um die





# Erfahrungs-Austausch

mit der  
Rationierungs-Beraterin



Für gute Mitteilungen zeigen wir uns erkenntlich

Aktiengesellschaft A. Sennhauser - Zürich 4

## Unser erster Gedanke im Neuen Jahr: dankbar sein!

Dankbar dafür, daß unser Land eine Friedensinsel ist, vom Schicksal bevorzugt, von allen Grauen des seit 5 Jahren wütenden Krieges verschont. Unsere Häuser stehen noch, Väter und Söhne leben, und die Einschränkungen, Umtriebe und Unannehmlichkeiten sind bescheiden im Verhältnis zu dem, was auf den Ländern des übrigen Europas lastet.

Opfer? Nein, was wir ertragen, sind noch keine Opfer, sondern Dinge, die andernorts als selbstverständlich hingenommen und ohne Murren erfüllt werden. A propos! Die Landes-Ausstellung war eine machtvolle Demonstration schweizerischer Fähigkeiten und Zusammenarbeit. Nach bald 5 Jahren Krieg haben unsere Amtsstellen — von der höchsten Behörde bis zum kleinsten Beamten, bewiesen, daß unzählige, schwierige Probleme zum Wohl des Landes gemeistert wurden.

Wo Menschen walten, sind menschliche Unzulänglichkeiten unvermeidlich. Seien wir dankbar, daß bei uns nicht das Chaos herrscht. Fügen wir uns willig den Vorschriften, denn jede einzelne ist ein Baustein zur Ordnung, die bezweckt, das Schifflein Schweiz im welterstürzenden Sturm nicht untergehen zu lassen.

So wie unsere Landesväter im Großen «haus-halten», so machen wir es im Kleinen. Man teilt ein: Essen, Wohnen, Kleider, Verschiedenes. Man wählt ab, bringt alles in guten Einklang, verbraucht zweckmäßig, den Vorräten entsprechend. Und siehe da, es geht! Je geschickter alle «Haushalt-Vörteli» ausgenutzt werden, um so besser kommt man durch. Erfahrungs-Austausch bedeutet eine «stille» Erhöhung des Haushaltgeldes.

Wir dürfen zuversichtlich sein. Einmal verkünden die Glocken den Frieden. Dann nehmen die Tage und Jahre unendlicher Leiden ein

Ende. Die Völker werden sich wieder die Hände reichen. Dann müssen wir erst recht in Dankbarkeit derer gedenken, die sich so treu in den Dienst unseres lieben Vaterlandes gestellt haben, vom Soldaten, der mit der Waffe in der Hand an der Grenze stand bis hinauf zum General, vom einfachen Beamten bis zum Bundesrat.

### Die Rationierungs-Beraterin.

**NOVO-Apfelreis.** Wenn schon Reis, dann sparsam und gut! Rohe, ungeschälte Äpfel halbieren, aushöhlen, ausfüllen mit weichgekochtem Reis und nach Belieben mit Sultaninen und gemahlten Mandeln spicken. Die Hälften werden wieder zusammengefügt und im Ofen oder auf dem Grill knusprig gebacken. Heiß servieren und über jeden Apfel einen großen Löffel voll NOVO-Creme gießen.

**Kartoffel-Gnocchi.** 400 g Kartoffeln im Wasser oder im Dampf weichkochen, nach dem Schälen durch ein Sieb drücken und mit 150 g Mehl zu festem Teig kneten, von Hand zu dünnen «Würstchen» rollen und in ca. 3 cm lange Stäbchen schneiden. Diese mit Mehl bestäuben und mit dem Daumen auf der Rückseite einer Raspel hohl drücken. Gnocchi ins siedende, gesalzene Wasser bringen, ca. 10 Minuten kochen, dann abtropfen lassen und nach Wunsch Tomatensauce oder Reibkäse dazugeben. Warm servieren. Ausgiebige Mehlspeise, willkommen, wenn Teigwaren knapp sind.

**Backpulver.** Mit dem schneeweißen «Helvetia»-Backpulver zu 25 Rp. geht das Gebäck mächtig auf, es wird luftig, gut verdaulich, schmeckt trotz den heutzutage leider spärlichen Zutaten gut, besonders wenn das Rezept wohlgedacht und erprobt ist. Die unter der Devise «Backen in schwerer Zeit» gesammelten Rezepte, welche Ihnen auf Wunsch gratis und franko ins Haus gesandt werden, gestatten es Ihnen, billig und mit einem Minimum von rationierten Zutaten allerlei gute Sachen zu backen, welche die Bewunderung Ihrer Freundinnen wecken!

ses Problem, das sich fast in jeder Familie stellt, zu lösen. Wir durften uns selber bedienen, selber von den Schüsseln und Platten schöpfen; aber erstens durften wir nicht rücksichtslos nehmen, was uns schmeckte, sondern hübsch der Reihe nach und in mäßigen Quantitäten, und zweitens *mußten* wir von jeder Speise nehmen. Gingern wir mit uns selber auch gar zu barmherzig um, nahmen wir nur winzige Löffelchen voll von einer verhaßten Speise, dann erreichte uns prompt die Strafe: Mutter schöpfte nach, aber dann mit der «großen Kelle», und was sie schöpfte, das mußte fertig gegessen werden, und wenn wir auch vermeinten, wir müßten daran ersticken.

Zu jenen Zeiten mochte ich die Zwiebeln nicht riechen, wortwörtlich nicht! Und beim Rüsten brannten die Augen; das Sprüchlein ist ja nur allzu wahr, das ich viele Jahre später einmal an einem

alten Trittofen in einer Sempacher Bauernstube gelesen habe:

*«Die Mädchen sind ein süßes Übel, sie sind gerade wie eine Zwiebel; man weinet, und man braucht sie doch!»*

Gar oft habe ich geweint, wenn es für viele Leute Zwiebeln zu rüsten gab, bis uns einmal jemand sagte, wenn man eine Kruste Brot kauje, solange man rüste, brauche man nicht zu weinen. Und siehe da, es half! Ich weiß nicht, ist es die Kaubewegung, ist es das Brot, aber wenn man Brot kaut, ist man gegen die Tücke des Zwiebelsaftes gefeit!

Sehr viele der kleinen Zwiebeln sieht man heuer in den Läden und an den Marktständen: es sind gesäte Zwiebeln, die bei der Steckzwiebelzucht als zu groß gewachsen weggenommen werden und gegessen werden sollten, die sogenannten

---

**Tafelsenf.** Immer mehr wird der «Helvetia»-Tafelsenf zu 60 Rp. im Haushalt als Würze gebraucht. Kleine Ursache, große Wirkung! Man muß es selbst erlebt haben, wie gut Speisen mit «Helvetia»-Tafelsenf sind. Erst dann vermag die Hausfrau vollumfänglich zu erkennen, was sie mit 2 Tuben, total Fr. 1.20 (Durchschnittsverbrauch für kleinere Familien), in einem Monat alles anfangen kann.

Bei richtiger Zubereitung ergibt «Helvetia»-NOVO-Pudding-Pulver einen herrlichen Dessert. Knollen entstehen nur dann, wenn der Pudding nicht nach Vorschrift zubereitet wird. Das Pulver sollte *unbedingt vor dem Auflösen* in der Milch mit dem Zucker trocken vermischt werden. Der Zucker verteilt das Pulver in der Milch und verhütet so die Knollenbildung. Ständiges Rühren während dem Kochen ist ebenfalls sehr wichtig. Sie werden erstaunt sein, wie groß und gut der Pudding wird, trotz der verhältnismäßig bescheidenen Packung. Nicht nur als Pudding serviert, sondern auch für Müsli, in Coupes, zu Früchten und als Wähen-Aufguß ist NOVO herrlich!

**Die Nährmittelfabrik «Helvetia» möchte es nicht versäumen, durch die Rationierungs-Beraterin den treuen Hausfrauen und Detailisten für das auch im Jahr 1943 entgegengebrachte Vertrauen zu danken. Sie bittet**

auch weiterhin um Verständnis, wenn nicht immer gerade der begehrteste ihrer Artikel in jedem beliebigen Quantum zur Verfügung steht. Sie wird sich alle erdenkliche Mühe geben, im Rahmen der kriegsbedingten Einschränkungen auch weiterhin nur das Beste zu bieten.

## Eine Bitte an die Abonnenten:

Wenn Sie Ihre Adresse schon einmal mitgeteilt und den Erfahrungs-Austausch erhalten haben, ist es nutzlos, Ihren Namen nochmals aufzugeben. Sie erhalten jeden Erfahrungs-Austausch, der veröffentlicht wird, regelmäßig zugesandt. Nur *neue* Adressen sind erwünscht! Bitte sehr deutlich schreiben!

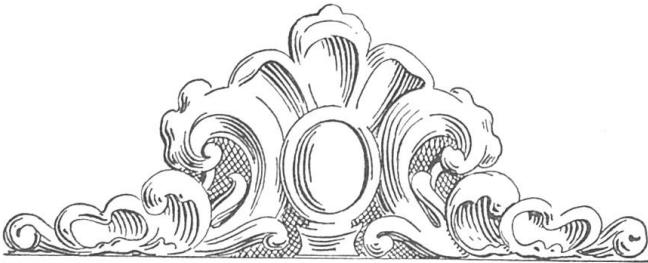
SP/1/1/44/E9

Name : .....

Ortschaft : .....

Kanton : .....

Zu senden an Postfach 292, Zürich-Auversihl.



der Name Astra  
altbekannt und altbewährt  
für erste Qualität

# ASTRA

«Roller» oder Saucenzwiebeln. Perlzwiebeln sind auch eine kleine Zwiebelart, die sich aber roh aufbewahrt nicht halten. Man verbraucht sie im Sommer oder legt sie in Essig. Die «Roller» hingegen stehen uns jetzt noch, und zwar zu billigem Preise zur Verfügung. Wir brauchen sie vor allem dann, wenn wir an eine Speise nicht viel Zwiebel geben wollen; wo es schade wäre, eine große Zwiebel anzuschneiden, denn angeschnittene Zwiebeln verderben rasch und verlieren ungemein an Aroma. Außerdem mache ich hier und da ein Gericht aus den «Rollern», das uns allen sehr gut schmeckt:

#### Zwiebeln an einer Sauce

Ich rüste pro Person 200 g «Roller», lasse sie aber ganz. Sie werden mit ein wenig Öl oder noch besser mit in feine Würfelchen geschnittenem Speck (pro Person ein dünnes Scheibchen nur!) leicht und unter ständigem leichtem Schütteln der Bratpfanne angebraten. Dann kommt, so man hat, etwas in feine Würfelchen geschnittene Wurst dazu oder Fleischresten, ein Saucenwürfel und Petersilie. Das Ganze wird entweder mit Wasser oder Buttermilch abgelöscht und bei kleiner Flamme weich gekocht. Flüssigkeit nach Bedarf zugeben und vor dem Anrichten ein wenig Essig beifügen. Dieses Gericht paßt prachtvoll zu «Geschwellten». Es ist keine eigentliche Sauce, mehr ein Jus. zieht man aber eine Sauce vor, so kann man beim Anbraten mit etwas Mehl binden.

\* \* \*

Mit den «Rollern» lassen sich kleine Fleischportionen viel gefälliger strecken, als mit in Stücke geschnittenen Zwiebeln, die doch immer mehr oder weniger schlampig aussehen, seitdem sie nicht mehr in schwimmendem Fett zu goldgelben Ringen gebacken werden. Ein gutes halbes Dutzend goldgelber «Roller», schön pikant und gut weich, aber nicht allzu weich, rund um ein Rinds-

plätzli herum, lassen uns vergessen, daß das Fleisch auch gar so dünn ist.

\* \* \*

Soubise hieß jener französische Marschall, der fürs Leben gern Zwiebelgerichte gegessen hat, und dem zu Ehren in der französischen Küchensprache alle Zwiebelgerichte und Gerichte, die als Hauptzutat Zwiebeln haben, «à la Soubise» heißen. «Sauce Soubise» ist also eine ganz gewöhnliche Zwiebelsauce oder «Böllesauce», wie der Ostschweizer sich ausdrückt. Entweder schneidet man dazu die Zwiebeln so fein, daß sie ganz und gar zu einem Brei verkochen, oder man passiert die Saucen durch, denn fein und breiig muß sie sein. Zuletzt kommt ganz wenig weißer Wein oder Essig hinzu. Außerdem vergesse man ja nicht, daß die Zwiebeln an und für sich beim Kochen einen süßlichen Geschmack bekommen und deshalb richtig gesalzen werden müssen. Das gilt auch für das Zwiebelgemüse, das genau gleich wie das Lauchgemüse gekocht wird, bei vielen aber höchst unbeliebt ist, weil es «süeßelet».

Ein spezielles Gericht aus gewöhnlichen, mittelgroßen Zwiebeln, das besonders gut zu gesottenen Kartoffeln paßt, sind:

### Gefüllte Zwiebeln

#### Zutaten:

12 ungefähr gleich große Zwiebeln

Für die Füllung braucht es:

50 g geriebenen Käse  
3 Löffel Nidel oder Milch  
2 Löffel Öl  
Salz, eingeweichtes Brot  
1 Löffel gedämpfte Peterli

Man schneide die Zwiebeldeckel ab und höhle die Zwiebeln aus. Dann kocht man sie 10 Minuten in Salzwasser. Nun mischt man alle Zutaten für die Füllung und füllt die Zwiebeln. Der Deckel wird darauf gegeben, und die Zwiebeln in der eingefetteten Auflaufform dreiviertel Stunden gebacken, bis sie bräunlich sind.

Wer in der Familie «Nichtzwiebesser» hat, der kann sie bestimmt durch gutes Anrösten und verständiges Kochen

der Zwiebeln einigermaßen kurieren. Es gibt Leute, die behaupten, sie könnten in keiner Speise Zwiebeln vertragen. Das haben sie sich entweder selber eingeredet oder es sich einreden lassen. Denn wenn man die Probe aufs Exempel macht und, ganz fein verkocht, zuerst nur wenig Zwiebeln mitserviert, wird das Gericht gegessen, ohne daß der «Nichtzwiebesser» es auch nur merkt. (Diese Probe läßt sich aber nie mit rohen Zwiebeln machen.) Doch es hat keinen Sinn, gleich nach dem ersten Male in ein Triumphgeschrei auszubrechen und zu sagen: «Nun hast du sie doch gegessen!» Wenigstens ein halbes Jahr ist die Kur stillschweigend fortzusetzen; bis dann haben sich die meisten von selber bekehrt. Man vergesse nicht, daß so ein armer, eingebildeter Kranker in keinem Hotel und in keinem guten Restaurant außer den Süßspeisen auch nur das geringste essen könnte, und im Militärdienst erst recht nicht!

Zwiebeln sind nämlich überall, in allen Hotelküchen, in allen Kasernen, bei allen Feldküchen im Gebrauch, und es würde dem Vater wie dem Sohn und dem Töchterchen (im FHD) nicht im Traum einfallen, zum «Chuchitiger» zu laufen und zu reklamieren: «Ich esse dann auf keinen Fall Bölle!»

Und was dem «Chuchitiger» recht ist, das ist der Frau daheim billig! Darum erschrecke sie nicht und zucke nicht bedauernd die Schultern, wenn im Kochbuch steht:

«Man nimmt eine Zwiebel...»



Illustrationen von M. Dornier

# *Unsere neuen Versicherungsformen*

## **Warum sollte das eine Frau nicht ebensogut verstehen?**

In kluger Voraussicht denken sowohl die erwerbstätige Frau wie die Gattin und Mutter auch an das Morgen. Sie setzen nicht „alles auf eine Karte“, sondern steuern mit beharrlichem Sinnen und Wollen auf erreichbare Ziele hin.

Zu diesen Zielen gehört die Schaffung einer ausreichenden Vorsorge für die Zukunft. Mit unseren neuen Versicherungsformen lässt sich nun ein idealer Vor- und Fürsorgeplan aufbauen, wie Sie ihn für Ihre Verhältnisse als geeignet betrachten. Sicher ist es für Sie ebenso wichtig wie interessant, darüber genauestens Bescheid zu wissen. Unser Fachmann möchte Ihnen gerne die verschiedenen Vorzüge, die sich für Sie aus einem derartigen Plan ergeben, erklären. Wann darf er Sie besuchen?

**SCHWEIZERISCHE  
LEBENSVERSICHERUNGS-  
UND RENTENANSTALT**