

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 19 (1943-1944)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Überfülle des Herbstes  
**Autor:** M.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066662>

### **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>**



ÜBERFÜLLE  
 DES  
 HERBSTES  
*Von M. B.*

Dieser Tage stand ich einmal in unserem Garten neben dem Hause und betrachtete ordentlich bekümmert, was da alles nicht nur gewachsen, sondern reif und überreif war. Kabis, Kohl, Rotkraut, Randen, Rüebli, Zucchetti, Tomaten, Krautstiele mit samt dem Kraut, Bohnen und nochmals Bohnen — von den Rüben und dem Rüebchöhl ganz zu schweigen.

Und das sollten wir alles essen? Und noch mehr dazu, denn der Garten ist ja nur klein, und der Pflanzplatz trägt auch nicht nur Kartoffeln und Mohn, sondern noch verschiedene Wintergemüse und Salate, sowie ein schönes, großes Beet chinesischen Kohl und (wenigstens hier einmal in holder Eintracht vereint) daneben japanischen Salat.

Ein Teil der Herrlichkeiten wird entweder « eingemietet » oder eingekellert werden, viel kann man verschenken; ich habe verschiedene Bekannte, die keinen Garten besitzen und keine Zeit haben, einen Pflanzplatz zu betreuen; aber gegessen muß doch auch viel werden,

und zwar von der ganzen Haushaltung und mit Appetit gegessen, sonst freut mich der ganze Segen nicht.

« Nur immer Gemüse », « Schon wieder Kabis », soll es bei uns nicht heißen, denn wenn eine Hausfrau nicht imstande ist, ihre Angehörigen durch ihre Kochkünste richtig zu ernähren und Abwechslung zu schaffen (ich meine in unseren, trotz Rationierung und allerlei Schwierigkeiten finanzieller Art noch recht günstigen Verhältnissen), dann ist sie einfach ihrer Aufgabe nicht gewachsen. Also: Was tue ich mit meinem allzu großen Segen, damit er uns allen nicht verleidet?

Vor allem koche ich die Gemüse immer wieder anders, und experimentiere etwas mit ihnen, statt mich allzu genau an das Kochbuch zu halten. Ich vermeide die berüchtigten weißen Saucen, die während so langer Zeit wahllos über Blumenkohl, Rüebli, Zucchetti, Tomaten, Kartoffeln, Schwarzwurzeln und was weiß ich noch gekleistert wurden, und die viel daran schuld sind, daß die Männer sich so schwer zur Gemüsekost bekehren ließen. Ganz abgesehen davon, daß es vielerorts Brauch war, statt mit ein wenig Mehl den Spinat usw. zu « binden », sozusagen Mehlpappe mit etwas Spinat zu servieren.

#### DER FLEISCHBRÜHWÜRFEL

ist in der heutigen Zeit ein gütiger Helfer; aber das soll nicht heißen, daß nun in das andere Extrem gefallen werden und an alles tagtäglich Fleischbrühwürfel getan werden sollen! Aber bei allen jenen

Gemüsen, die man früher, als es noch keine Fleischrationierung und nicht so teuren Speck gab, mit Speck oder Rauchfleisch zusammen kochte, wie Bohnen, Rüben oder Kohlgemüse, da ist der Fleischbrühwürfel als hochwertiger Ersatz am Platze; er gibt den Gemüsen jenes gewisse Etwas, das an andere Zeiten erinnert, und läßt sie duften, statt « g'soden ».

Glücklich ist die Frau, die elektrisch kochen und darum den Bratofen uneingeschränkt brauchen darf — sie kann vielerlei

### GRATINIEREN,

was wir andern, die wir mit der Gaszuteilung zu rechnen haben, höchstens an einem Sonntag tun dürfen. Das Gratинieren ist sehr günstig: Es spart Fett, gibt schmackhafte Gerichte, ist nicht teuer, wenn man den Ofen vorher oder nachher gut ausnutzt, und schafft Abwechslung. Am vorteilhaftesten verwendet man geriebenen Magerkäse dazu.

### VERDÄMPFTEN KOHL.

zu kochen ist keine Kunst; er steht aber auch nicht eben hoch in Gunst, denn er ist « verleidig », besonders wenn die Wurst oder der Speck dazu fehlt. Kohl ist aber noch auf vielerlei Art zu verwenden und sollte mehr gegessen werden, denn gesund ist er, besonders auch als Salat. Es gibt nun aber Kabissalat und Kabisalat. Grobgeschnitten, lieblos gewürzt, nicht schön angerichtet ist er ein Greuel. Aber feingeschnitten, mit grünen Kräutern ausgeglichen gewürzt, mit einer dicklichen Sauce (hier kann z. B. die punktfreie Salatsauce ganz in Ehren bestehen!) angerichtet, und zwar einige Zeit ehe man serviert, so daß die Sauce einziehen kann, ist er ein Hochgenuß. Und wenn man, wie ich, jemand am Tische hat, dem der Kabis nie fein genug geschnitten sein kann, so gibt es einen Ausweg: die Fleischhackmaschine mit der groben oder mittleren Scheibe! Ich lasse dann auch immer gleich die Gewürzkräuter und die Zwiebel durch, aber be-



Anita Riemer

sonders letztere in nur ganz bescheidener Dosierung, denn durch das Ausquetschen wirkt sie viel stärker.

## DIE SALATE,

welche wir im Frühling nicht freudig genug begrüßen konnten, sind auch jetzt noch wertvoll und helfen uns, Abwechslung zu schaffen. Außer dem Gemüsegericht gehört unbedingt auch ein Salat zur täglichen Mahlzeit. Besonders heute, da das Fleisch fehlt, da die Eier knapp sind und der Käse rar, muß durch irgend etwas Pikantes nachgeholfen werden. Aus verschiedenen Gemüsen kann man prachtvolle Salate herstellen, nicht nur aus grünem Salat, Tomaten, Blumenkohl und Bohnen. Zum Beispiel Krautstiele, geschält und weichgekocht, abgekühlt und in eine Salatsauce mit *viel* Petersilie gelegt, sind herrlich. Die Krautstiele gratiniert mit Käse, gebacken oder im eigenen Saft geschmort, unter Zugabe von Zwiebeln und Saucenwürfelextrakt, schmecken sehr gut, viel besser als an der traditionellen weißen Sauce.

## RÜEBCHÖHLI (KOHLRABEN)

kann man braten wie Wienerschnitzel! Die in 2 cm dicke Scheiben geschnittenen Rübchöhli, in Salzwasser weichgekocht, abgetropft und mit sehr wenig Fett angebraten, auf einer warmen Schüssel angerichtet, wenig Reibkäse darüber gestreut, mit einer Sauce aus Fleischbrühwürfel, grünen Kräutern und den Herzblättern des Gemüses übergossen (etwas Essig, Zitronensaft oder Weißwein veredelt diese Sauce) bilden ein Gericht, das sich besonders für die fleischlosen Tage eignet. Am besten werden dazu gebackene Kartoffeln und Salat serviert.

## SUPPEN

haben wir im Sommer, während der größten Hitze, beiseite gelassen; aber nun kommen sie wieder zu Ehren. Besondern Genuß bereitet uns die Gemüsebouillon, zubereitet mit allerlei Kohlarten, Rübli

und weißen Rüben und eventuell einem oder zwei Fleischbrühwürfeln, aber ja *keinen* Kartoffeln, da es keine Gemüsesuppe sein soll! Die kleinen Kohlköpfe werden ganz gelassen, die großen halbiert oder geviertelt. Zwiebeln soviel wie möglich! Salzen erst kurz vor dem Anrichten. Die Bouillon soll schön klar und duftend sein. Die Gemüse werden separat angerichtet und mit den besonders gekochten Kartoffeln und, wenn es reicht, mit etwas Wurst gegessen.

In der guten, alten Zeit haben wir an den Sonntagabenden sehr oft

## BELEGTE BROTE

und Tee gehabt. Nun fehlen die Brotmarken und die Butter — nur der Appetit fehlt nie. Dennoch machen wir es wenigstens einmal im Monat möglich, zu unsern beliebten «Belegten» zu kommen. Mit vereinten Kräften sparen wir uns das Brot dazu vom Munde ab, und dann wird mit viel Liebe und wenig Geld alles vorbereitet:

Mit einer kleinen Streichleberwurst oder einem Büchchen Sardinen, feingeschnittenen Küchenkräutern und der punktfreien Salatsauce wird das Fundament gelegt. Alles mit wenig Suppenwürze fein verrühren und die Brotscheiben damit bestreichen. Als Belag verwende ich feingeschnittene Tomatenscheiben (ich bewundere immer wieder die Schönheit ihrer Struktur), geriebene Rübli, dicke Meerrettichsauce, Herzblätter von Salat, Gurkenscheibchen, Zwiebelringe, geriebenen Käse, Sardellenfilets und, wenn es hoch kommt, etwas Schinken oder Bindenfleisch. Das Fleisch und die Sardellen sind teuer, somit werden sie nur als Schmuck und Reizmittel verwendet. Nicht zu vergessen sind einige Büschelchen Petersilie als Garnitur der Platte.

In der kommenden Woche aber wird wieder mit erneutem Mut an die Lösung des Problemes gegangen: Wohin mit dem vielen Gemüse, wie verwende ich den großen Segen . . .