

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 20 (1944-1945)
Heft: 2

Artikel: Gerichte, die heute ebensogut gemacht werden können wie früher : Antworten auf unsere Rundfrage
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1069543>

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: 13.01.2026

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



KÜCHEN-SPIEGEL

**Gerichte,
die heute ebensogut
gemacht werden
können wie früher**

*Antworten
auf unsere Rundfrage*

BIRNEN- UND ANDERE «TÜNNEN»

Bei uns gibt es auch heute noch während der Früchte- und Beerenzeit wöchentlich einmal Wähe, oder wie wir Thurgauer sagen, « Tünne », was jedoch nichts zu tun hat mit einem dünnen Fladen. — Im Gegenteil — unsere Tünne ist ebenso dick und gut wie vor dem Kriege.

Für gewöhnlich mache ich einen einfachen Brotteig, oder wenn ich Mehl sparen muß, kaufe ich den Brotteig beim Bäcker und knete selber noch ein wenig Fett in den Teig. Dann gebe ich auf den leeren Teigboden zuerst gemahlene Haselnüsse, Mandeln oder Baumnüsse, oft vermischt mit Paniermehl. Darauf kommen die der Jahreszeit entsprechenden Früchte. Der Wählen-Zyklus beginnt mit den Kirschen, es folgen die Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Aprikosen, Brombeeren, Pflaumen, Zwetschgen, Pfirsiche, Äpfel, und im Winter gibt es hie und da « Birne-Tünne », eine Spezialität, die nicht überall bekannt ist. Man verwendet dazu gedörrte Birnen und verarbeitet sie genau

gleich wie zur Füllung von Birnenweggen, nämlich:

$\frac{1}{2}$ kg gedörrte Birnen oder gemischtes Obst, $\frac{1}{2}$ Tasse gehackte Nüsse, 5 Feigen (gehackt), $\frac{1}{2}$ Zitrone (Schale und Saft), 1 Messerspitze Nelken- und Zimtpulver, 4 Eßlöffel Zucker. Die vorbereiteten Birnen weich kochen, hacken und mit den übrigen Zutaten mischen. Man verteilt diese Masse regelmäßig auf dem Teigboden.

Und nun der Guß. Auf die Vorkriegs-Rahm-Eiergüsse verzichten wir natürlich. Nach meinen Erfahrungen ist eine einfache Backcreme ausgezeichnet. Ich gebe Milch, 2 Eier (eventuell Eipulver), etwas Kartoffelmehl und Zucker in eine Pfanne, vermische alles gut miteinander und lasse das Ganze unter ständigem Rühren auf kleinem Feuer zu einer dicklichen Creme werden. Um sie zu verfeinern gebe ich noch eine Tasse Haushaltrahm dazu und gieße dann alles zusammen auf den mit Früchten belegten Kuchenboden. So genießen wir jede Woche ein Mittagessen, bei dem keines von uns das Gefühl hat, es schmecke nach Rationierung.

B. A. in F.

MAN MUSS « DIE PFANNENSTIELE IN DER HAND HALTEN »

Was helfen mir die schäbigen Eierrationen in der Küche? Ich kann doch damit nicht Suppen binden, Saucen verbessern usw. Es langt zu nichts Rechtem. Und somit habe ich angefangen, die Eiermärkli den ganzen Monat lang nicht einzulösen, und dann, ganz unerwartet einem jeden unter uns seine zwei Eier als Spiegeleier

zu servieren, gerade dann, wenn niemand mehr an ein Ei dachte. Und ich habe es sogar in den letzten Monaten mit der Genußsucht so weit getrieben, daß ich dünne Speckscheibchen oder Wursträdelin anbriet und die Eier so geschmückt auf die wartenden Teller gleiten ließ! Natürlich wissen meine Angehörigen, daß nach einem derartigen Festessen wieder andere Saiten aufgezogen werden.

Ein anderes Festessen ist für uns *Kartoffelstock*, *Kalbsragout* und *Salat*. Ich lege dem Kalbragout von Anfang an ein kleines Endchen Speckhaut bei und vergesse nicht, mit einem halben Teelöffel Senf zu würzen. Küchenkräuter und kleine Zwiebelchen sowie kleingeschnittene Tomatenwürfel oder Tomatenpüree und ein Lorbeerblatt gehören dazu. Auch lösche ich das angebratene Fleisch zuerst, ehe Wasser daran kommt, mit etwas Weißwein ab und lasse die Flüssigkeit eingläpfen, ehe die eigentliche Wasserzugabe erfolgt.

Was aber zum Kochen gehört und ein ebenso notwendiges Ding ist wie Fett und Salz: Liebe und Sorgfalt und das *Sich-Zeit-Nehmen*. Es ist unbedingt notwendig, daß wir heutzutage uns mehr Zeit zum Kochen nehmen als damals, als alles noch zu haben war. Nicht nur weil die Gemüse an sich mehr Zeit verlangen, nicht nur, weil wir nicht mehr einfach ein Schnitzel oder ein Plätzli braten, Hörnli und Salat dazu hinzubauen können, nicht nur, weil wir so wenig Eier und so viel Kartoffeln zu kochen haben — alles, was wir in der Küche tun, müssen wir mit Verstand tun, und wohl darum kochen die Köche und Köchinnen aus Beruf oft besser als die Hausfrauen, weil sie — neben der guten Ausbildung — ihnen etwas voraus haben, nämlich den Umstand, daß sie nicht Betten machen, Wäsche waschen, die Stube abstauben, den Radio hören usw., wenn sie kochen.

An den Tagen, da ich wenig Zeit habe, kuche ich etwas, das auch mit wenig Aufsicht nicht so leicht « vergraten » kann, sonst aber bleibe ich während des Kochens wenn möglich in der Küche,

räume zwischenhinein etwas weg, wasche ab oder mache mich sonst nützlich und halte « die Pfannenstile in der Hand », wie meine ungeduldige Tante es nennt, und wache darüber, daß weder das Gas zu hoch brennt, noch die Suppe überkocht, noch die Sauce entweder zu dünn bleibt oder auf einen schäbigen Rest einkocht. Nicht nur werden die Speisen besser, auch die Gasrechnung ist kleiner, und zudem denke ich dabei viel eher daran, irgend etwas auszuprobieren.

Immer nur sparen ist nicht gut. Und so kuche ich von Zeit zu Zeit meiner Familie mit zusammengesparten Märkli und viel Liebe etwas, das sie und mich erfreut. Wir können im Winter wochenlang sozusagen kein Fleisch und keine Wurst berühren, um dann einmal im Monat einen mehr oder weniger großen « Mokken » Rippeli zu haben, den wir mit Sauerkraut zusammen in allerbester Stimmung vertilgen. Wir verzichten im Sommer auf die ersten, teuren und unreifen Kirschen, um dann, wenn es « Saison » ist, Kirschen in großer Menge zu genießen.

Sicher ist es nur von gutem, wenn wir wenigstens von Zeit zu Zeit die Zügel lockern und etwas kochen und auftischen, das « schmeckt, ganz wie früher, vor dem Krieg ». M. B. in B.

SCHWEIZER « BOUILLABAISSE »

Eine gute Abwechslung bieten uns die Fische. Die kleinen Brienzlig (die Felchen des Brienzsees), Bondelles und Feras lassen sich auch in wenig Fett sehr gut braten oder im Fischsud zubereiten. Wenn wir aber etwas wirklich Gutes auf den Tisch bringen wollen, bereiten wir einmal eine *Bouillabaisse*. Auf Zutaten wie Hummer, Muscheln und Crevettes verzichten wir zum voraus. Haben wir verschiedene Fische zur Verfügung um so besser, es geht aber auch mit gewöhnlichen Dorschfilets.

Wir legen 1 ½ Pfund Fisch, gereinigt und entgrätet in eine große Porzellanschüssel, geben darauf vier in Ringe

geschnittene Zwiebeln, einige Knoblauchzehen, etwas Thymian, ein Loorbeerblatt, 4 Pfefferkörner, 1 Büchsli Tomatenpüree, 3 dl Weißwein, 2—3 Löffel Öl, Safran und Salz. Geräte und Köpfe werden gekocht, der Sud kalt über die vorbereiteten Fische gegossen und zugedeckt vier Stunden stehen gelassen. Dann rösten wir etwas Mehl, löschen mit wenig Fischsud ab, gießen den ganzen Inhalt der Schüssel darüber, lassen aufkochen und das Gericht $\frac{3}{4}$ Stunden am Herdrand ziehen. Zur Bouillabaisse geben wir Toasts.

Es sind aber nicht nur diese ausgesuchten Gerichte, die wir bei gutem Willen und guter Einteilung noch vorkriegsmäßig auf den Tisch bringen können. Eine gute *Gemüse- oder Kartoffelsuppe* können wir immer noch zubereiten. Auch die Geschwellten schmecken nicht weniger gut als vor dem Krieg. Die dazugehörige Käsescheibe ist allerdings dünn geworden, darum geben wir noch ein Kompott oder einen Salat dazu, oder ersetzen einmal den Käse durch Tomaten, gefüllt mit Quark, wobei wir den Tomatensaft mit dem Quark vermengt haben.

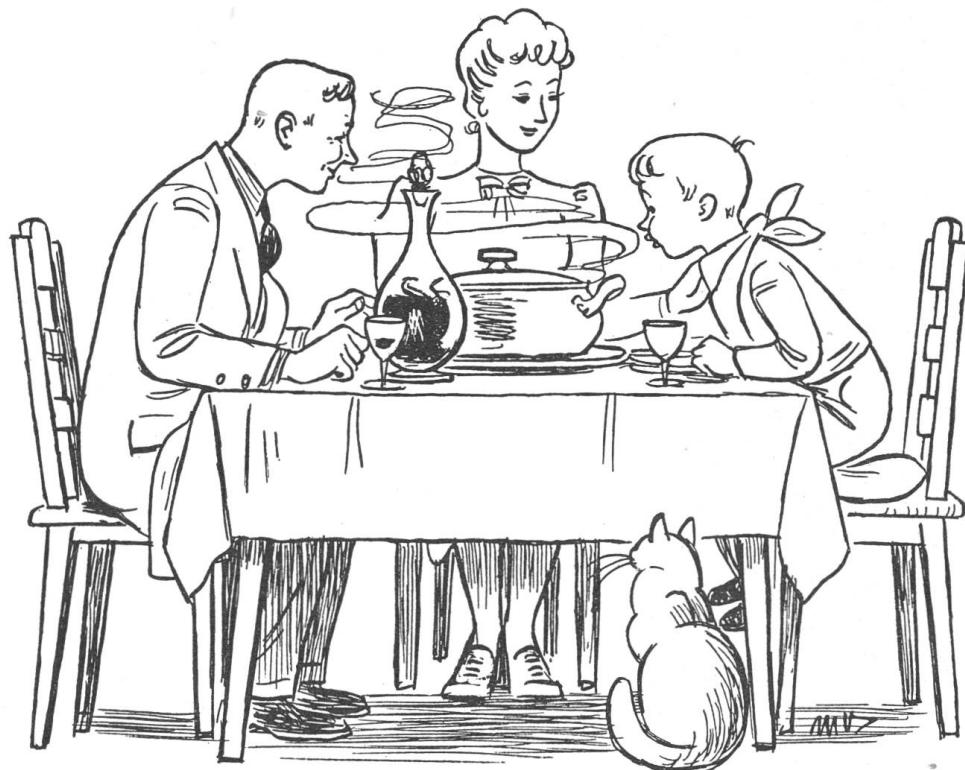
Die täglichen Kompotte kochen wir mit Süßmost statt Saccharin. Für die kleinen Kinder bereiten wir einen ganz dicken Hafer- oder Grießbrei und verdünnen diesen mit Süßmost, was mit großer Begeisterung aufgenommen wird.

J. M. in M.

DREIERLEI GUTE «GUETZLI»

Wenn der Bruder für einen Urlaub nach Hause kommt, so freut er sich, wenn er im Buffet etwas Süßes entdecken kann. Er war sich gewöhnt, während der letzten Jahre den Deckel der Guetzlibüchse hundertmal vergeblich zu lüften und zu schließen. Er weiß ja im voraus —, aber eine leise Hoffnung treibt ihn aus lauter Gewohnheit!

Zur Überraschung unseres Soldaten füllen wir die Büchse wieder einmal mit etwas Selbstgebackenem und freuen uns auf den Moment, wo wir das bekannte Geräusch des Büchsendeckels vernehmen und der Bruder freudig überrascht sich des Inhaltes bedient. Wenn er dann noch



Marcel Vidoudez



... sammetweich und glatt wird Ihre Haut durch die tägliche Pflege mit VORO-Lanolin-Creme. Geben Sie Ihrer Haut die richtige Nahrung: VORO leicht einreiben und massieren — mehr ist nicht nötig, denn VORO dringt bis in die untersten Zellen des Haut-Organismus. VORO enthält keine künstlichen Bestandteile, sondern ist ein natürliches Hautpflegemittel, eine Universal-Fettcreme, die verschönert und verjüngt.

VORO-

Lanolin-Creme

... nährt die Haut
und schützt sie!



lobend ausruft: «Das schmeckt ja ganz vor-kriegsmäßig! », so sind wir sehr beglückt.

Wir backen drei verschiedene Guetzli in kleinen Mengen, die sich in Farbe, Form und Geschmack voneinander unterscheiden.

Mandelhöckli

200 g gemahlene Mandeln
80 g Zucker
80 g Schokoladeflocken
(mit wenig Wasser leicht erwärmen und glatt rühren)
1 Messerspitze Zimt
2 Eßlöffel Mehl

Alle Zutaten in der Schüssel mischen und mit der Hand zusammenkneten; eventuell mit Wasser anfeuchten. Die Masse auf dem Tisch zu einer Wurst von 2—3 cm Durchmesser rollen, davon 1 cm dicke Rädchen schneiden, sie umlegen und zu länglichen Häufchen formen. Dann auf jedes Guetzli einen aus geschälten Mandeln geschnittenen Mandelsplitter drücken. Die Guetzli im mittelheißen Ofen mehr trocknen als backen.

Ein Gegensatz zu diesen dunklen Höckli sind die hellen Haselnußhörnlle:

125 g gemahlene Haselnüsse
50 g geröstete Haferflocken
2 Eßlöffel Mehl
50 g Zucker
Saft und Schale einer Zitrone oder
1 Eßlöffel Kirsch
eventuell Wasser zum Anfeuchten.

Alles zu einem Teig kneten, dünne Würstchen drehen und zu Hörnlchen biegen. Backzeit bei Mittelhitze 15 Minuten. Die hellbraun gebackenen Hörnlchen bestreichen wir mit angerührtem Puderzucker, dem wir etwas Kirsch oder Vanillezucker beifügen.

Haben wir noch etwas Butter zur Verfügung, so ergänzen wir unser Konfekt mit

Vanilleguetzli

40 g Butter
 80 g Zucker
 120 g Weißmehl
 $\frac{1}{2}$ Paket Vanillezucker
 Milch zum Anfeuchten
 1 Teelöffel Backpulver

Diesen Teig kneten wir nur kurz, damit er mürbe bleibt, rollen ihn $\frac{1}{2}$ cm dick aus und stechen Förmchen aus. Bei starker Hitze hellbraun backen.

Ist das Konfekt schön geraten, so füllen wir es in die bekannte Büchse, wenn es ganz erkaltet ist, und freuen uns auf den Urlaub des Bruders, Vaters oder Mannes.

Reicht mir die Zeit nicht, um Guetzli zu formen, so backe ich einen Hefecake, der zum schwarzen Kaffee herrlich schmeckt.

Hefecake

300 g Weißmehl (oder die Hälfte Vollmehl)
 100 g gemahlene Haselnüsse
 1 Prise Salz
 80 g Zucker
 15 g Hefe
 150 g Sultaninen
 $1\frac{1}{2}$ dl Milch oder Haushaltrahm

Diese Zutaten zu einem Hefeteig verarbeiten, in der Schüssel ums Doppelte aufgehen lassen, dann in die Cakeform füllen und bei starker Hitze backen.

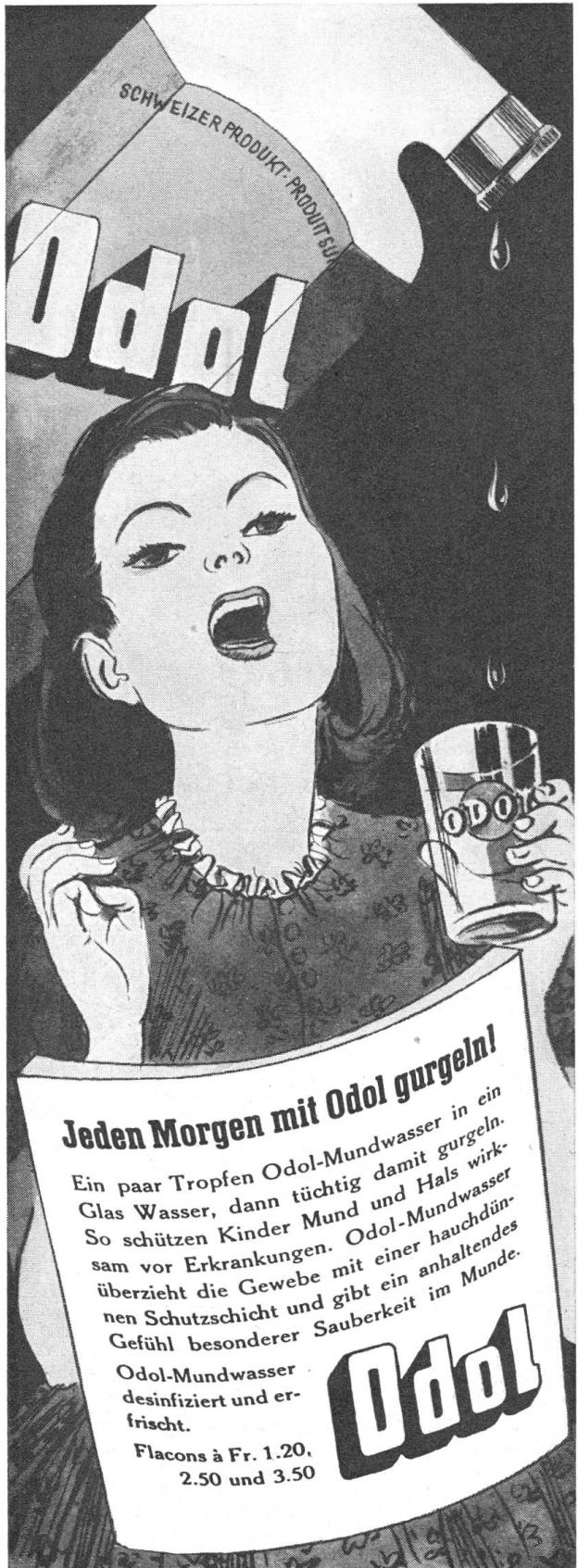
A. D. in B.

EIN LINSENGERICHT FÜR FLEISCHLOSE TAGE

Vorbereitungen:

- a) am Vorabend sind in Salzwasser weichzukochen
 1. 100 g Teigwaren (Nudeln oder Hörnli)
 2. 125 g Linsen mit 1 Zwiebel, 1—2 Rüblü, Peterli, eventuell Thymian und Lorbeerblatt.
- b) morgens 150 g Brot, möglichst ohne Rinde, mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen.





Eine große Zwiebel fein hacken und in Butter oder Fett gut dämpfen. Teigwaren, Linsen, das eingeweichte, gut ausgedrückte Brot, die mit den Linsen weichgekochten zerstoßenen Rübli, 1—2 Eßlöffel geriebener Käse, 1 Ei oder Trockenlei beifügen und alles sorgfältig vermischen.

Die Masse in eine gut ausgefettete Form (Backwunder oder Auflaufform) geben und bei mittlerer Hitze während einer Stunde backen.

Das Gericht kann warm oder kalt genossen werden. Mit einer Tomatensauce und gemischtem Salat serviert ergibt es nach einer Suppe ein vollständiges, schmackhaftes Mittagessen (für 3 Personen).
L. H. in Z.

TOASTGERICHTE

Ich besitze als Alleinstehende nur *eine* Lebensmittelkarte, aber trotzdem mache ich fast keine sogenannten « Kriegsrezepte ». Ich finde es schade, wenn man das wenige gute Weißmehl, die Zuckerration und das bißchen Butter, die einem zur Verfügung stehen, mit Ersatz- und Streckmitteln, wie Saccharin, zermahlenen Feigen usw. verarbeitet. Lieber mache ich etwas weniger und dafür ganz gute Ware, wobei man natürlich diejenigen Rezepte aussuchen muß, die von den raren Lebensmitteln am wenigsten enthalten.

Eine Idee, die ich seit der Rationierung immer mehr ausbaue, ist die der « *Toastgerichte* ». Das sind Gerichte, die auf gerösteten Brotschnitten serviert werden. Das Brot ist allerdings insofern kriegsmäßig, als man das Essen damit nahrhafter gestalten will, aber alles, was darauf angerichtet wird, muß ganz vorkriegsmäßig sein. Selbstverständlich darf für den Toast nur gutes (womöglich weißes) Brot oder Weckli verwendet werden, niemals alte Brotresten.

Wenn ich Gäste habe (wir sind dann 2—3 Personen, für größere Familien eignen sich meine Vorschläge weniger),

gebe ich jetzt oft *Pilzschnitten*. Früher fand man dies nur möglich, wenn in Butter gebackene Croûtons die Unterlage bildeten. Heute werden diese einfach durch geröstetes Brot ersetzt. Gedämpfte Pilze sind für sich allein zwar ausgezeichnet, aber nicht ausgiebig genug; auf Brotschnitten serviert geben sie ein sättigendes Essen ab. (Mit etwas Milch, Bouillonwürfel, Kochwein und einigen Gewürzen erhält man eine außerordentlich schmackhafte Sauce). Oder ich mache in Öl gedämpfte Tomaten oder gratinierte Tomaten im Ofen und setze sie auf Toast. Sehr gut ist auch Spinat auf diese Art serviert. Ein Rest Fleischragout, den man einem Gast nicht anbieten könnte, ohne in den Ruf der Schäbigkeit zu kommen, ist, auf Toast und mit Salat zusammen gereicht, eine Mahlzeit, mit der man als Gastgeberin durchaus bestehen kann.

Sehr oft gibt es bei mir auch *Käseschnitten*, weil man mit geriebenem Parmesan- und Emmentalerkäse, den man mit Milch zu einem Brei mischt und dick auf die Brotschnitten aufträgt, mit verhältnismäßig wenig Käsemärkli ein ausgezeichnetes Resultat erhält.

Als Kleingebäck empfehle ich das bekannte Kriegsrezept, das ich aber gerne in die Friedenszeiten mitnehmen werde, und das darin besteht, daß man süße Kondensmilch mit gemahlenen Mandeln oder Haselnüssen vermengt, bis eine dicke Masse entsteht, von der man kleine Häufchen auf ein Brett setzt und im Ofen bängt. Man kommt so auf die einfachste Weise der Welt zu herrlichen *Makrönli*, mit deren Herstellung man sogar Kinder beauftragen kann, wenn einem unversehens ein Gast ins Haus schneit. Ziemlich dick auf Zwieback oder dünne Weißbrot-scheibchen aufgetragen, geben sie die beliebten Mandelzwiebacks, die besonders gut zum Tee schmecken. R. S. in B.

Weitere Antworten folgen in einer der nächsten Nummern.

Magen- und Darmstörungen sind nicht so harmlos, als man denkt!

Schon manches chronische Leiden nahm seinen Anfang im Darm.

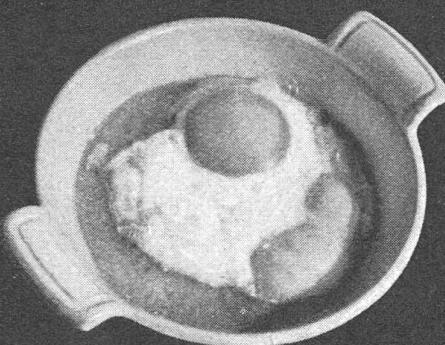
Achten Sie darum besonders in den heutigen Zeiten auf Verdauungsstörungen! Nehmen Sie Elchina. Es enthält den kostbaren Extrakt aus Chinarinde, der dem Magen hilft und die Verdauung regelt, daneben Phosphor — wichtigen Aufbaustoff für Ihre Nerven, Ihre Knochen, Ihr Blut.

ELCHINA nach Dr. med. Scarpatti und Dr. A. Hausmann stets in der altbewährten, hohen Qualität!



Originalflaschen zu Fr. 3.75 und 6.25 (Preis unverändert + Wurst)

G 196



Kochgeschirr

Schweizer Qualitätsprodukt

VERKAUF DURCH FACHGESCHÄFTE



erneuern und erhalten Sie die Jugend Ihres Teints mit den DREI THO-RADIA-CREMEN

THO-RADIA

Tagescreme, für fette und normale Haut: **Vanishing Cream**
Tagescreme, für trockene Haut: **Cold Cream**
Nachcreme zur Nährung der trockenen **Nourishing Cream**
(Nährcreme)

NB. Die wissenschaftlichen Tho-Radia-Produkte (eine der führenden französischen Marken in der Kosmetik) werden jetzt in der Schweiz hergestellt.

General-Agentur für die Schweiz: PARENA S.A. · GENF