

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 20 (1944-1945)
Heft: 5

Artikel: Gerichte, die heute ebensogut gemacht werden können wie früher : weitere Antworten auf unsere Rundfrage
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1069566>

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

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

*Weitere Antworten
auf unsere Rundfrage*

DIE PIKANTE SAUCE

Ich kuche denkbar einfach, doch wird mir immer wieder versichert, man merke bei mir kaum, daß so vieles rationiert sei. Vielleicht sind ein wenig die Saucen schuld, mit denen ich auch die fadesten Gemüse pikant mache, z. B. die

Spanische Tomatensauce:

Ein paar Speckbröckli und eine Handvoll feingeschnittenes Schaffett (ich verlange beim Metzger das Schaffleisch immer möglichst fett und schneide das

Fett sorgfältig heraus) wird mit einer feingewiechten Zwiebel und etwas Knoblauch geschmort, und zwar bis das Fett gut ausgelaufen ist. Dann kommen nach und nach dazu: frische Tomaten oder ein mittelgroßes Büchsli Tomatenpurée, gedörnte (und vorher aufgeweichte) Pilze, gedörnte feingeschnittene Peperoni, allerlei Küchenkräuter und Gewürze, je nach Geschmack und je nach dem Gericht, für welches die Sauce bestimmt ist. Ich binde die Sauce nach Bedarf mit ganz wenig Mehl und richte sie über ein an sich fades Gemüse, wie Krautstiele, Lattich usw., über eine Platte Teigwaren oder über gargekochte weiße Böhnli an. Obendrauf kommt ein wenig geriebener Käse, eine Spur gebräunte Butter oder noch einige Speckbröckli.

Ähnlich wie diese Tomatensauce bereite ich *Pilzsaucen* zu, von selbstgesammelten und gedörnten Pilzen (Totentrompeten, Halimasch, Morcheln, Lorcheln, Steinpilze). Ich lasse jedesmal ein anderes Gewürz vorherrschen und mache die Sauen möglichst pikant. Dadurch bekommt



Hochkonzentrierte Nahrung K-43

wie Nagomaltor verhilft zu erstaunlichen Leistungen.
Alle wichtigen Nährstoffe und die Vitamine B₁ und D
geniessen Sie mit

NAGO MALTOR

Vitamin-Gehalt unter ständiger staatlicher Kontrolle der Universität Basel.

In beschränkten Quantitäten durch bodenständige Detaillisten. NAGO OLten

Wie sich Frostbeulen bilden



Sie frieren an die Füße oder die Kälte durchdringt Ihre Hände. Diese Erscheinungen zeigen an, daß der Körper an der betreffenden Stelle zu viel Eigenwärme verliert. Es entsteht damit eine Störung der Blutzirkulation, aus der sich in vielen Fällen Gfröri oder Frostbeulen bilden. Ohne als direktes Heilmittel zu gelten, kann Zirkulan solche Störungen der Blutzirkulation verhindern; denn Zirkulan bekämpft die Grundursache, verhütet die Folgen und bringt damit gute Hilfe. Zur Heilung, als Vorbeugung!

2 x täglich



Zirkulan
nach Dr. Antonioli
bei Ihrem Apotheker



Fleischsaft und Fleischgeschmack:

- Liebig-Fleisch-Extrakt rein
- Liebig-Fleischbrüh-Würfel
- Liebig-Oxo-Bouillon flüssig

Liebig macht alle Speisen kräftig!

auch das einfachste Gericht eine besondere Note.

Auch Suppen lassen sich mit ein wenig Phantasie ausgezeichnet zubereiten, und ich behaupte, daß es eine schlechte Hausfrau sein muß, wenn man der Suppe die Rationierung anmerkt. Mit Knochen, die man mitkocht, mit gedörrten und frischen Kräutern und allerlei Resten, mit den verschiedenen Sorten Hülsenfrüchten, feingeschnittenen Kutteln, einem Büchsli Tomatenpurée läßt sich die beste Minestra machen, die, wenn sie genügend dick ist, als Hauptmahlzeit serviert werden kann. *R. Th. in B.*

BIRNENSPEISE

ein altes Rezept aus dem Berner Oberland:

Birnen werden in Viertel geschnitten, von Fliege, Kernhaus und Stiel befreit, aber nicht geschält, und mit etwas Wasser, Zucker und Zimt langsam weichgekocht. Beim Anrichten soll ziemlich viel rötlicher Saft daran sein.

Nun werden 2 Löffel Fett heiß gemacht und darin 4 Löffel Vollmehl sorgfältig braun geröstet. Beim Anrichten darf das Mehl ziemlich grobkollig und vom Fett noch ein wenig feucht sein. Das Mehl wird in einem besondern Schüsselchen zu Tisch gegeben und erst im Teller über die Birnen gestreut, wenn möglich mit etwas Zimtzucker. Mit Schalenkartoffeln und Milchkaffee ein gutes, sättigendes Nachtessen für 2 bis 3 Personen.

In gleicher Weise können frische Zwetschgen zubereitet werden.

E. B. in U.

KARTOFFELBREI

1 große Zwiebel wird geschnetzel und im Fett gedämpft; sie muß aber weiß bleiben. Nun gibt man $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, Salz und 1 Lorbeerblatt daran und 4 mittelgroße rohe, in Scheiben geschnittene Kartoffeln dazu. Wenn sie ganz gut weich sind, werden sie gründlich zerstampft. Jetzt gibt man ein Teiglein, das man aus

einem gehäuften Löffel Weißmehl und Milch schön glatt angerührt hat, hinzu und kocht den Brei unter Umrühren noch ein paar Minuten. Er sieht dann aus wie eine schneeweisse, feine Crème und wird mit grünem Salat serviert. E. B. in U.

POT-AU-FEU

Wenn ich auf die Frage: « Was git's hüt z'ässe? » antworte: « Gsottes », so freut sich jeder doppelt auf die Mahlzeit. Unser « Pot-au-feu » — ich mache es mindestens alle vierzehn Tage einmal — ist eines der Gerichte, das genau gleich gut ist wie vor dem Krieg. Zwar habe ich weniger Fleisch darin als früher, aber die Qualität der Suppe ist unverändert, da ich nur soviel mache, daß es gerade für eine Mahlzeit reicht. Außerdem ist die Gemüsezugabe wenn möglich reichlicher als früher. Ich sehe darauf, daß die Fleischportion verhältnismäßig reichlich ist (750 g für sechs Personen) nach unserem Grundsatz: Lieber weniger häufig Fleisch, aber wenn schon, dann ein rechtes Stück.

Die Zubereitung:

Die Knochen im kalten Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Dann das gerüstete, *nicht* kleingeschnittene Gemüse beigeben, nämlich: 2 Lauch, 1 Sellerie, 1 Zwiebel, 6 Rüebli, 1 Kabis (gevierteilt), 1 Büschel Peterli; außerdem eventuell Kohlraben, Tomaten oder anderes Gemüse, je nach der Jahreszeit. Dann kommen noch das Fleisch, Salz, 3 Lorbeerblätter und 4 Nelken hinzu. Das Gericht muß je nach der Qualität des Fleisches anderthalb bis zwei Stunden gekocht werden.

Sehr wichtig ist, wie das Pot-au-feu serviert wird. Wie appetitlich sieht es im Restaurant aus, wenn das Gesottene als Eintopfgericht in einem schönen Messingtopf, sozusagen in der Pfanne selbst auf den Tisch kommt. Zu Hause kann man das sehr gut ebenso schön machen. Statt wie bei anderen Mahlzeiten die Suppe zuerst und Fleisch und Gemüse als zweiten

VINDEX

hät scho geheilt

Ja, VINDEX heilt rasch. VINDEX ist nicht nur eine stark desinfizierende Salbenkomresse; VINDEX reinigt die Wunde, lindert den Schmerz und beschleunigt die Hautbildung.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien
Flawa, Verbandstoff- und Wattefabriken, Flawil

Erziehungsfragen

werden laufend durch prominente Fachleute des Erziehungswesens u. bekannte Pädagogen mit interessanten Beiträgen behandelt in der

Schweizer Erziehungs-Rundschau

Probenummern gratis durch den Verlag

Kommerzdruck und Verlags AG., Zürich 2
Glärnischstraße 29

Kleiner Kniff für feinen Salat...

Zur Herstellung von Salatsauce aus Pulver nehmen man nur milden Agis-Obst-Essig, oder — noch besser ist, je $\frac{1}{4}$ Öl und $\frac{3}{4}$ Agis-Salatsauce. Diese, nach bewährter Hausfrauenart zubereitete Salatsauce ist fixfertig, mild, würzig und kostet überall nur Fr. 1.35. Heute noch probieren. Jede Hausfrau ist überrascht.

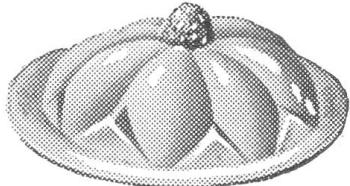


Als kleines Kind

war mir die gute Marke «Helvetia» schon bekannt. Besonders freute es mich, wenn ich für meine Mutter ein Päckli «Helvetia»-Pudding oder «Helvetia»-Backpulver einkaufen durfte. Ich wußte dann jedesmal, daß uns ein besonderer Genuss bevorstand. Heute, wo es so schwer ist, einmal gezuckerter «Helvetia»-Crème-Pudding zu bekommen, verwende ich punktfreien Novo-Pudding. Er lehnt sich an die traditionelle Qualität an.

Punktfrei!

57cts
incl. Wurst



Novo Pudding Helvetia nubis und stübis gegessen traditionelle Qualität

Gebrauchsanweisung genau befolgen. Dann gelingt der Novo-Pudding so sicher wie alles Gebäck, das Sie mit dem altbewährten «Helvetia»-Backpulver backen. Es ist das beste.

Nährmittelfabrik „Helvetia“
Aktiengesellschaft A. Sennhauser, Zürich 4

Vom Guten das Beste:

***Ernsfs* Spezialhaferflöckli**

in Paketen zu 250 und 500 Gramm

Ein herrliches Produkt der altbekannten Hafermühle
Robert Ernst AG., Kradolf

Lösung von Seite 11 „Kennen wir unsere Heimat?“

1. Wolliger Schneeball:
Blattanlagen im Winterkleide
2. Möwe
3. Arve: Zapfen und Kurztrieb
mit den 5 Nadeln,

Gang zu bringen, wird diese langweilige Reihenfolge einmal unterbrochen. Ich habe mir vor einigen Jahren zu Weihnachten einen emailierten Kochtopf gewünscht, der sich auch auf dem schön gedeckten Tisch sehen lassen kann. Diesen verwende ich für unser Gesottenes, das ich darin dampfend heiß auf den Tisch stelle.

Das Fleisch wird in der Küche in soviel Stücke geschnitten, als Personen am Essen teilnehmen. Das Gemüse richte ich schön nebeneinander auf einer heißen Platte an und streue Salz darüber. Unterdessen kuche ich die Brühe Fideli oder eine andere Teigwarenbeilage weich, gebe das Fleisch wieder hinein und serviere Suppe, Fleisch und Gemüse gleichzeitig. Natürlich gibt es Kartoffeln in irgend einer Form dazu, am häufigsten in der Schale gekocht.

Nun wird das Essen für jeden in beliebiger Reihenfolge serviert. Eines hat lieber zuerst das Fleisch allein und zu allerletzt die Suppe; andere essen die Suppe zuerst allein und dann Fleisch und Gemüse zusammen. Sehr oft ist auch ein Markknochen dabei, der ganz besonders geschätzt wird. Zum Rindfleisch gebe ich abwechslungsweise eine Kräutersauce, geriebenen Meerrettich, sauer-süß eingemachte Zwetschgen oder Zucchetti usw.

Die Variationsmöglichkeiten der verschiedenenartigen Beigaben sind der Grund, daß uns das Gesottene nie verleidet. So ist die Zusammensetzung der Mahlzeit jedesmal anders. Manchmal wird auch ein Teil des Fleisches ersetzt durch einen Schübelig, ein Stücklein Speck, oder es kommt an Stelle des gewöhnlichen Fleisches geräuchertes Rindfleisch. S. M. in St.

BEKANNT, ABER GUT

Der Rationierung habe ich die Rückkehr zu guten, einfachen Speisen zu verdanken, die lange genug ein Aschenbrödel-dasein fristeten, nun aber den verdienten Ehrenplatz auf der Tafel wieder einnehmen. Darunter ist die

Erbsensuppe:

200 g Erbsen, Einweichwasser, $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Fett (oder eine Speckschwarte, ein fetter Knochen oder ein Stücklein fettes Fleisch), 1—2 Rüben, 1 Stück Sellerie, 1 Lauch.

Die erlesenen, gewaschenen Erbsen über Nacht in viel lauwarmem Wasser einweichen. Ohne Salzbeigabe, im Einweichwasser eventuell mit Knochen fast weichkochen, $\frac{1}{2}$ Std. vor dem Anrichten Salz und das kleingeschnittene Gemüse in die Suppe geben und mitkochen lassen.

Kochzeit 1½—2 Std.

Ein Gericht, das sozusagen Kraft und Milde vereint, ist das bekannte

Rotkraut mit Kastanien:

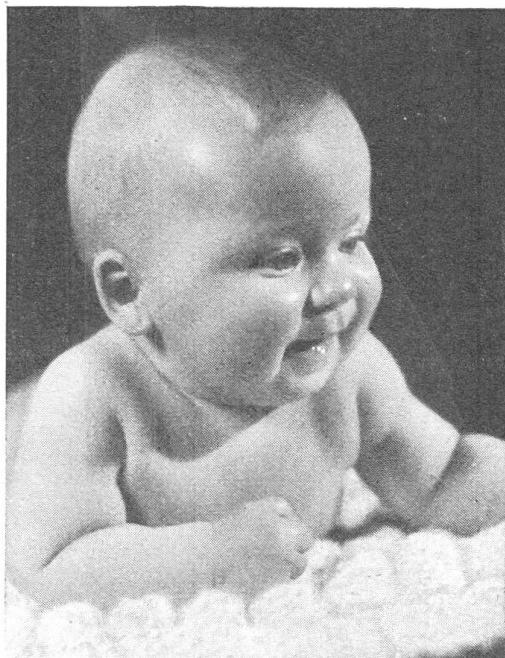
1 Zwiebel, 2 geraffelte Äpfel und 1 feingeöhobelte Rotkabis in wenig Fett dämpfen, mit Mehl bestäuben und mit Wasser ablöschen. Daraufhin liebevoll mit Salz, Zucker, einem Güßchen Essig, Wein und Süßmost würzen, die halbweich gekochten, geschälten Kastanien beigeben und alles zusammen 1—1½ Std. auf kleinem Feuer kochen.

Aber den ehernen Bestand bilden bei unsren Mahlzeiten die *Kartoffeln*, von den geschwellten bis zu den seltenen klassischen. Denn klassisch im wahren Sinne des Wortes ist jener «dicke, mit einer Brühe schöner brauner Butter übergossene Kartoffelbrei» aus «Pankraz dem Schmoller», der durch Gottfried Keller in die Literatur eingegangen ist.

E. K. in N.

POMMES FRITES

Pommes frites — eine von den Lieblings-speisen der ganzen Familie. An sich schon herrlich, und dann die Erinnerungen an Paris, an Frankreich überhaupt, die sie wecken. Aber was steht im Rezept? «Man schneidet die rohen Kartoffeln in gut halbfingerlange, zentimeterdicke Stengel und bickt sie im schwimmenden Fett gut



Vasenol-Kinderpflege

Ein festlicher Dessert

ist der **feinschmelzende, naturgezuckerte Helvetia Crème-Pudding**. Gerne opfert die Hausfrau $37\frac{1}{2}$ Schokolade- oder Confiserie-Punkte für einen Dessert, der die ganze Familie erfreut. Als Pudding, als Creme, allein oder mit sterilisierten Früchten, zu Kuchen usw...., immer wird Helvetia Creme-Pudding mit Jubel empfan-gen. Preis per Tüte 65 Rp. (inklusive Wust). KEA Nr. 45.

gut gewählt...

mit der
geschliffenen
+GF+
Röstpfanne
aus Gußeisen

Die ideale Bratpfanne
für die heutige
fettarme Zeit

G 208

Cumulus
Spar-Boiler
spart Strom u. Geld

FR. SAUTER A.-G., BASEL

durch...» Im schwimmenden Fett — wer kann sich das heute noch leisten? Wer's im Zeichen der Rationierung und Teuerung nicht kann, versuche folgendes Rezept:

« Die rohen Kartoffeln werden in Stäbchen geschnitten, auf ein gut eingefettetes Blech gelegt und im Ofen gebacken, bis sie weich sind. Ein paarmal kehren und mit einigen Tropfen Oel begießen; zuletzt mit Salz bestreuen. »

Diese Pommes frites schmecken sehr gut — fast, fast so gut wie in Paris.

K. G.-Z. in St. G.

LUZERNER SCHNITZ UND HÄRDÖPFEL

Für 4 Personen braucht es 1 kg Kartoffeln, 1 kg Birnen oder süße Äpfel, 50 bis 100 g Speck (falls vorhanden). Das Gericht schmeckt aber auch ohne Speck gut.

Ich gebe wenig Fett in die Pfanne, schwitze darin einen gestrichenen Kaffeelöffel Zucker und einen gehäuften Kaffeelöffel Mehl schön braun, gebe die vorher geschälten und gevierteilten Birnenschnitte und den Speck dazu, mische gut durcheinander, gebe Wasser bei (die Birnen dürfen aber vom Wasser nicht gedeckt werden) und lasse das Gericht eine halbe Stunde kochen.

Unterdessen bereite ich rohe Kartoffeln zu Stückli, gebe sie mit ein wenig Salz oben auf die Birnen und lasse die Speise gut zugedeckt eine Viertelstunde weiterkochen. Dann wird alles sorgfältig miteinander vermischt und wenn nötig Wasser zugefügt, damit die Speise nicht anbrennt. Sie soll saftig, aber nicht wässrig sein. Nun das Feuer klein stellen und noch eine Viertelstunde weiterkochen lassen. Der Speck und etwas heiße Wurst werden beim Anrichten obenauf gelegt.

Dieses währschafte Luzerner Gericht ist nach einer Suppe ein genügendes Mittagessen.

Statt frischen Obstes kann Dörrobst verwendet werden. Es wird am Abend vorher eingeweicht und samt dem Einweichwasser verwendet. E. Sch. in L.

TEE, DER DIE GESELLIGKEIT BELEBT

Ich führe zwar keine eigentliche Haushaltung, da ich berufstätig und alleinstehend bin. Weil ich aber das Morgen- und Abendessen selber zubereite und gerne Besuche bei mir habe, hat es sich von selbst ergeben, daß ich einige Spezialitäten pflege. Etwas, das ich heute genau gleich gut mache wie vor dem Krieg, ist der Tee.

Nichts scheint einfacher zu sein als die Teezubereitung. Dennoch ist er in 99 von 100 Fällen nicht gut, wahrscheinlich weil oft die Tradition fehlt und auch das richtige Verständnis. Ich selber bin erst durch meinen langjährigen Aufenthalt in England zu einer richtigen Teekennerin geworden.

Gerade heute, wo weniger Zucker für den Tee zur Verfügung steht, ist es unerlässlich, daß er einwandfrei zubereitet wird. Es sind folgende Regeln bei seiner Zubereitung zu befolgen: Die Teekanne sei aus Ton oder Steingut, niemals aus Metall. Sie wird mit heißem Wasser vorgewärmt. Dann kommen die Teeblätter hinein. Selbstverständlich verwende ich nur die beste Qualität Tee. Er ist nicht nur besser, sondern auch ergiebiger. Pro Tasse braucht es einen gestrichenen Teelöffel. Nun gieße ich wenig, knapp vor dem Kochen stehendes Wasser darüber, lasse zwei bis drei Minuten ziehen und füge erst jetzt mehr Wasser bei. Gewöhnlich mache ich eine starke Essenz, die ich in jeder Tasse nach Wunsch mehr oder weniger verdünne. Die Zubereitung ist also denkbar einfach, doch braucht sie peinliche Einhaltung der Regeln.

Es besteht überhaupt kein Grund, daß der Tee heute schlechter sein muß als früher. Ich darf sagen, daß mein guter Tee oft gelobt wird und zur Belebung manches geselligen Abends und mancher langer Gespräche beigetragen hat.

S. J. in B.

**Saures
Aufstossen
und Sodbrennen
soll man bekämpfen!**

Auch Ihnen hilft

ALUCOL

DR. A. WANDER A.G. BERN

SCHULEN UND INSTITUTE

Institut auf Rosenberg St. Gallen

Knaben - Landschulheim in Höhenlandschaft (800 m ü. Meer) über

Alle Schulstufen. Maturitätsrecht. Handelsabteilung. Vorbereitung auf Handelshochschule, E.T.H., Universität, Technikum, Verkehrsschule. Einzig. Institut mit staatl. Sprachkursen. Offiz. französ. u. engl. Sprachdipl. Spezielles Schulheim f. Jüngere. Unser Ziel: Erziehung lebenstücht. Charaktere. Unsere Methode: Größtmögliche Individualisierung in beweglichen Kleinklassen und persönliche Führung; gesundheitliche Stärkung durch Turnen, Sport. Prospekte u. Beratung d. d. Dir.

Institut Juventus

Vorbereitung auf Maturität und ETH.
Handelschule mit Diplomabschluß
Abend - Technikum - Abend - Gymnasium
Schule f. Arztgehilfinnen u. Laborantinnen
Berufswahlklassen

Zürich, Uraniastr. 31/33 - Handelshof