

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 21 (1945-1946)
Heft: 7

Artikel: Ganz neue Rezepte für den Frühling
Autor: Strauss, F.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1069468>

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: 11.01.2026

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



I.

WICHTIGE REGELN BEI DER ZUBEREITUNG VON ROHKOST

1. Alle zarten Gemüse eignen sich besonders gut für Rohkost; außerdem Gurken, Rettiche und Sauerkraut.
2. Am besten schmecken die Rohgemüse als Salate oder als Gemüsesaft.
3. Wer wirklich etwas von Rohkost versteht, würzt sie nie mit Salz. Hingegen finden alle Küchenkräuter Verwendung, wie: Peterli, Schnittlauch, Majoran, Thymian, Portulak, Sellerie, Zwiebeln; außerdem Zitrone. Das Gewürz muß vor allen Dingen den Eigengeschmack der Speise hervorheben.
4. Vor der Zubereitung von ungekochten Speisen schneide man angefaulte oder nicht verdauliche Bestandteile sorg-

fältig weg und unterziehe alles einer besonders gründlichen Reinigung. Blattgemüse, wie Salat oder Spinat, werden eine Stunde lang in kochsalzhaltiges Wasser eingelegt und nachher unter fließendem Wasser nochmals gründlich gewaschen. Bei Wurzelgemüsen nimmt man eine Bürste zu Hilfe. Früchte und Gemüse mit Schale wasche man mit reiner Waschseifenlösung und spüle sie mit Wasser sehr gut nach.

5. Zur Zerkleinerung bedient man sich einer Raffel. Äpfel sollten samt Haut, Gehäuse und Kernen feingerieben genossen werden.

II.

ROHKOST-REZEPTE

Wie gewinnen wir Obst- und Gemüsesäfte?

Harte Früchte, wie Äpfel, Wurzelknollen-Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch werden fein geraffelt und durch ein Sieb oder Säckchen ausgedrückt. Blattgemüse treibt man durch die Hackmaschine und drückt sie wie oben aus.

Obstsäfte

Apfelsaft: Die gut gewaschenen Äpfel werden mit Zitrone eingerieben, damit sich das Apfelfleisch während des Reibens nicht verfärbt. Man raffelt sie ungeschält und preßt sie durch ein Sieb oder Säckchen, süßt mit Honig und verfeinert den Saft mit Zitrone.

Orangensaft: Reife Orangen halbieren und auspressen. In den Saft 3—4 Eß-

löffel Grapefruitsaft geben, mit Zitrone abschmecken und mit Zucker süßen. Zum fertigen Saft kleine Bananenwürfel beifügen.

Gemüsesäfte

Randensaft: Randen schälen, fein raffeln und ebensoviel fein geschnittene Tomaten beimischen. Durch ein Sieb oder Säckchen pressen, mit Zitronensaft und 2—3 Eßlöffel Nidel oder Milch verrühren.

Für 2—3 Gläser braucht es zwei mittelgroße Randen und zwei Tomaten.



Karottensaft (Rübli): (für Kinder sehr geeignet) 3—4 Karotten fein raffeln und durch ein Sieb pressen. Auf 50 g Karottensaft 25 g Tomatensaft, einen fein geraffelten Apfel und $\frac{1}{4}$ Glas Orangensaft beigeben, mit wenig Honig süßen und mit vier Eßlöffel Milch oder Haushaltspindel verrühren.

Die geraffelten Rübli müssen sehr gut ausgedrückt werden; wenn sie trocken sind, kann man sie vor dem Ausdrücken mit etwas Zitronensaft begießen.

Tomatensaft: a) 100 g Tomatensaft, einen Eßlöffel Zitronensaft und einen Eßlöffel Olivenöl mit wenig Nidel umrühren, mit Honig süßen und durchs Sieb in ein Glas einfüllen. Obenauf streut man feingehackte Kräuter (Majoran oder Estragon). Wer den Cocktail scharf wünscht, gibt statt des Honigs eine Prise Paprika bei.

b) Zwei Tomaten fein schneiden, mit Zitrone beträufeln und einen Apfel mit Schale und Kernhaus dazu reiben; alsdann durch ein Säckchen oder Sieb pressen. In diesen Saft mischt man etwas Grapefruit- oder Zitronensaft, süßt mit Honig oder Zucker und schmeckt mit wenig Haushaltspindel ab.

Man erhält jeweils 100 g Saft aus ungefähr:

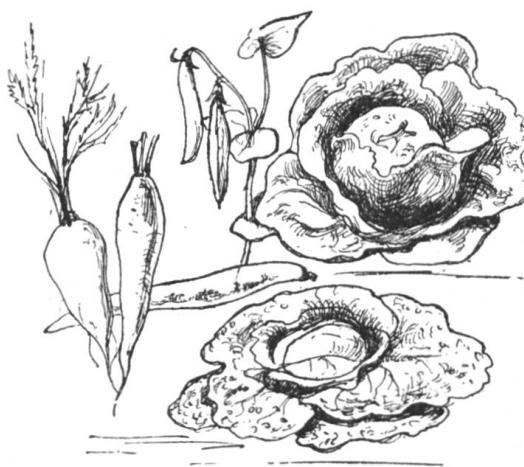
200 g Spinat	160 g Tomaten
400 g Karotten	300 g Randen

Rohgemüse-Gerichte

Tomatensalat: a) Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden, auf beiden Seiten mit gehackten Kräutern bestreuen und mit einer Sauce von Öl, Zitrone, fein geraffelter Zwiebel und einem Teelöffel Haushaltspindel übergießen.

b) (pikante Art) Tomaten und gekochte Sellerie in gleicher Menge würflig schneiden. Mit Zitronensaft, fein gehackten Kräutern (Sellerieblätter, Peterli, Schnittlauch), Öl und etwas saurem Nidel vermischen und mit geriebenen Haselnüssen bestreut servieren. Nach Geschmack kann man den Sellerie (der mit wenig Mayonnaise vermischt wird) auch *roh* begeben.

Rübensalat: Eine mittelgroße rote Rübe schälen und fein raffeln, ebenso ein geschälter, mit Zitronensaft eingeriebener Apfel. Mit einem Teelöffel Mayonnaise vermischen, mit Zitronen- oder Grape-



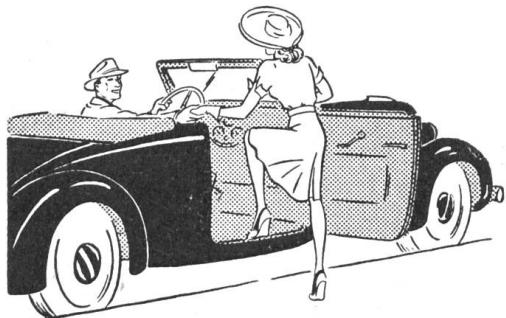
An die Korpulenten

Sie selbst haben auf Ihr Gewicht und Ihre schlanke Linie einen großen Einfluß:
1. Durch die Ernährung. 2. Durch die Bewegung. 3. Durch die Amaigritol-Kur. Wie sieht dies in der Praxis aus?

Amaigritol

muß sehr oft die „Nachlässigkeiten“ ausgleichen und die

schlanke Linie beinahe allein herbeiführen.



Viele Damen und Herren sind oft zu bequem, selbst mitzuhelfen. Wenn trotz dieser „Bequemlichkeiten“ so schöne Erfolge erzielt wurden mit Amaigritol, dann nur darum, weil das Mittel ausgezeichnet ist und, nach Vorschrift eingenommen, auch unschädlich.

Innerlich:

Amaigritol-Pillen

Fr. 6.—, Kur. Fr. 16.—

Außerlich:

Amaigritol-Lotion

für feste Stellen Fr. 6.—

In allen Apotheken,

wo nicht erhältlich, durch Depot:
Lindenhof-Apotheke, Rennweg 46, Zürich 1



fruitsaft und mit einer Messerspitze Paprika würzen. Der Salat wird mit geriebenen Nüssen überstreut oder in ausgehöhlte Tomaten eingefüllt und mit Mayonnaise garniert. (Eignet sich als Vorspeise.)

Selleriesalat mit Äpfeln und Orangen: Gleiche Mengen roher Sellerie, saure Äpfel und Orangen in feine Streifen schneiden. Mit folgender Sauce übergießen:

3 Eßlöffel Öl, 2 Eßlöffel Zitronensaft, 1 Teelöffel Zucker, wenig fein geraffelte Zwiebel, 2 Teelöffel Tomatensaft, etwas Haushaltspulpa und Paprika.

Rotkrautsalat: Die äußeren Blätter werden entfernt und das Kraut sehr fein gehobelt. Dazu raffelt man wenig Zwiebel, würzt mit einer Prise Paprika und Majoran und gibt Zitronensaft und Öl dazu. Man kann den Salat mit geriebenen Haselnüssen überstreut garnieren.

III.

FRÜHLINGS- GEMÜSEGERICHTE UND FRÜCHTEDESSERTS

Gefüllter Kohl: Ein mittelgroßer Kohlkopf, Salzwasser und ein Eßlöffel Butter.

Fülle: 60 g Brot, 1 Eßlöffel Butter, gehackte Kräuter, Zitronensaft, Salz, Paprika, 1 Ei, 30 g Quark, 1 geraffelte Zwiebel, 1 dl Milch.

Der Kohlkopf wird in Salzwasser so lange gekocht, bis sich die Rippen biegen lassen. Das Brot rösten, in Milch einweichen und alle andern Zutaten darunter mischen. Der Kohl wird ausgehölt, das Innere unter die Fülle gemischt und alles wieder in den Kohl eingefüllt. Er wird in wenig Gemüsebrühe fertig gedämpft.

Gemüseragout: 1 Lauch, 2—3 Rüben, etwas Rosenkohl, 2—3 Kartoffeln, 1 kleiner Kabis.

Die Gemüse werden gewaschen und in Streifen oder würflig geschnitten (Lauch und Kabis in Streifen). Eine grob geraffelte Zwiebel in Öl dünsten, die Gemüse hinzugeben, salzen und im eigenen Saft weichdämpfen, unter Zusatz von zwei reifen Tomaten, die soviel Saft abgeben, daß kein Wasser zugefügt werden muß. Man würzt mit Salz und gehackten Kräutern (Majoran oder Estragon). Die Kartoffeln gibt man erst 20 Minuten vor dem Anrichten dazu.

Kabisgemüse: a) 1 Kabis, 1 Löffel Butter oder Öl, 1 Zwiebel, 1 Tomate oder 1 Teelöffel Tomatenmark, 1 Löffel Mehl, Zitronensaft, ein halbes Glas Weißwein.

Den Kabis halbieren und die Storzen herausschneiden. Gehobelt, wird er mit der grob geraffelten Zwiebel in Öl oder Butter etwas angedünstet, alsdann gebe man Salz, Zitronensaft, das Tomatenmark (oder eine geraffelte Tomate) nebst dem Weißwein hinzu, lasse zugedeckt schmoren, und erst wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, gebe man wenig Wasser oder Gemüsebrühe hinzu. Kurz vor dem Anrichten bestäube man mit Mehl und würze mit Kümmel oder Muskat, je nach Geschmack.

b) 1 Kabis, 4 Eßlöffel Fett, 2 Zwiebeln, Salz, Muskat, Kräuter, 1 Tasse sauren Nidel.

Den Kabis in breite Streifen schneiden, waschen und im Fett mit den Zwiebeln dämpfen. Alsdann würzt man mit Salz, Muskat und den fein gehackten Kräutern (Petersilie, Sellerieblätter), deckt gut zu und dünstet im eigenen Saft, unter Zusatz von wenig Gemüsebrühe oder Wasser (nur um ein Anbrennen zu verhüten), bis das Gemüse weich ist. Einige Minuten vor dem Anrichten gießt man den Nidel dazu.

Spinat: 1 kg Spinat, 1 kleine geraffelte Zwiebel, 1 Eßlöffel Butter, 1 Prise Muskat, eine halbe Tasse Haushaltrahm, 1 Löffel Mehl.

Jetzt wo es wieder
Kneipp
Malzkaffee

gibt, reichen die Milch-
märkte besser, denn Milch
mit Kneipp Malzkaffee
vermischt gibt ein nahr-
haftes, schmackhaftes und
wohltuendes Warmgetränk

Kochen Sie Kneipp Malzkaffee 5 Minuten lang, dann
wird er besonders stark und kräftig

Liegt Krankheit
in der Luft

dann heisst's die innern
Abwehrkräfte aktivieren
durch die belebenden
Wirkstoffe der

Planzym
mit Vitamin C

Pflanzen-Lipoid-Tabletten
In Apotheken nur Fr. 2.50; 4fache Kurpackung Fr. 9.-



Seien Sie schön!...

Ewiger weiblicher Zauber, der Du von jeher den Frauen Macht über die Männer gegeben hast, Deine Wurzel ist die Fähigkeit zur Abwechslung!

Denn was ist es schließlich, was wir an unserer Lebenskameradin lieben, wenn nicht jene Vielfalt und jenen Reichtum — den bald schmolldenden, bald fröhlichen, bald ernsten und bald verwirrten Ausdruck ihres Gesichtes?

Was wir uns wünschen, ist eine Frau, die niemals ganz gleich, aber auch niemals völlig verschieden ist.

Erinnern Sie sich, meine Damen, an die lieben, alten Geschichten, die herrlichen Märchen unserer Jugend? Aber spielen Sie

nicht selbst eine Zauberfee, eine jener verwandlungsfähigen Märchenköniginnen, wenn Sie alle Sorgen abschütteln und im Schmucke eines neuen Kleides erscheinen, das Ihnen hinreißend gut steht?

Ihr schönster Schmuck aber ist ohne Zweifel das Gesicht — und die tägliche Pflege, die Sie ihm zuteil werden lassen, wird Ihnen helfen, sich Frische und die Anmut der Jugend zu erhalten — mehr als es die Jungbrunnen vermochten, zu denen unserer Großmütter pilgerten.

Aus drei kleinen Worten setzt sich Ihr Zauberstab zusammen. Sie heißen: Reinigen, Straffen, Nähren. Je müder, abgespannter und mißmutiger Sie sind, desto weniger dürfen Sie die so dringend notwendige Pflege Ihrer Schönheit vernachlässigen.

Ihr Freund, der berühmte Kosmetiker ROGER & GALLET, Paris, hat für Sie eine fetthaltige Teintmilch, Hautwasser und Nährcremes hergestellt, von denen er selbst erstklassige Qualität verlangt, damit sie Ihrer zarten Haut würdig sind.

Wenn Sie sein «Colorémail» kennen, jenen idealen Fond de teint, der alle kleinen Unregelmäßigkeiten der Haut unter einem unsichtbaren Schleier verschwinden läßt, werden Sie begeistert sein, weil «Colorémail», ergänzt durch die Schminken und Puder von ROGER & GALLET, Paris, Ihr Gesicht matt, sammetweich und ganz verändert erscheinen läßt.

Soll ich Ihnen auch noch anvertrauen, wie Sie Ihre Lippen bezaubernd herreichten können? Das Geheimnis heißt «Lippenrot von ROGER & GALLET, Paris»! Es leuchtet, strahlt, haftet gut und ist in vielen schillernden Farbtönen erhältlich. In einer kostbaren Hülle aus hellem Rotgold, die in runigen, vornehmen Linien gehalten ist, steht es zu Ihrer Verfügung.

Auch als Männer sind wir dem großen Schönheitszauberer ROGER & GALLET, Paris, dankbar, dessen langjährige Erfahrung und mühevolle Sorgfalt für seine Schönheitsprodukte und Parfums unseren Frauen erlaubt, immer anziehender, jünger, lebensfroher und liebenswürdiger zu erscheinen!

Bleiben Sie schön, meine Damen. Sie sind es nicht nur sich selbst, sondern auch uns allen schuldig, die wir ohne Ihre liebliche und wohltuende Gegenwart keine Freude am Leben haben.

Seien Sie schön, um glücklich zu sein und — seien Sie glücklich, um schön zu sein!

Jean d'Yves.



ROGER & GALLET
PARIS
LONDON NEW YORK

Man befreit den Spinat von den Stielen (wenn er zart ist, kann man die Stiele mitverwenden), wäscht und erliest ihn gut, passiert ihn durch die Hackmaschine oder wiegt ihn mit dem Wiegemesser, dünstet ihn mit den Zwiebeln in Butter, bis er weich ist, würzt ihn mit Salz und Muskat, bestäubt ihn kurz vor dem Anrichten mit Mehl und zieht den Haushaltndel unter den nun fertigen Spinat. Der Spinat zieht genügend Wasser, daher braucht keine oder nur ganz wenig Flüssigkeit beigefügt zu werden.

Grieß-Crème (für 5—6 Personen) :

1 Liter Milch wird mit 6 Teelöffel Grieß, 3 Eßlöffel Zucker, einem Vanillestengel, einem nußgroßen Stück Butter unter ständigem Rühren aufgekocht, so daß das Grieß keine Klümpchen bildet. 15 Minuten schwach kochen lassen, dann den Topf vom Feuer wegziehen, zwei Eigelb unter tüchtigem Schlagen beifügen. Nochmals kurz aufkochen und noch warm (aber nicht heiß) die Crèmemasse in den festen Eierschnee locker einrühren.

Die Crème wird mit Früchten garniert serviert.

Zitronencrème (besonders von Männern geschätzt) : 25 g Maizena, 5 Eßlöffel Zucker, 2 Eier, $\frac{1}{2}$ Liter Weißwein, Saft einer Zitrone und die geriebene Schale, ein Schuß Rum.

Maizena, Zucker, Weißwein und die Eidotter werden mit dem Zitronensaft und der abgeriebenen Zitronenrinde unter ständigem Rühren bis zum Kochen gebracht, alsdann vom Feuer genommen, mit Rum abgeschmeckt und in den festen Eierschnee locker eingerührt.

In eine Glasschale füllen und mit Aprikosen- oder Erdbeer Konfitüre garnieren.

Orangencrème : Man bereitet die obige Zitronencrème, unter Zusatz von etwas geriebener Orangenschale sowie dem Saft von drei Orangen, gibt etwas Vanillezucker und einen Schuß Kirsch hinzu und garniert mit Orangenschnitzchen.

Illustrationen von Anni Frey.

NESCAO



NESCAO ist ein Stärkungsmittel aus speziell verarbeitetem Kakao, Milch, Malz und Zucker und angereichert mit Vitaminen und Mineralsalzen, die für den menschlichen Organismus nötig sind.

NESCAO ein Nestle Produkt

Das Buch des Jahres

1095 Kartoffelgerichte

Kochbuch für die Schweizer Hausfrau, von Elsa Schlicht.

Mit vielen farbigen, zum Teil ganzseitigen Illustrationen.

Geschenkband Fr. 3.50.



Die Schweizer Hausfrau, die dieses hervorragende Werk ihr eigen nennen darf, besitzt nun die Möglichkeit, ihren lieben Angehörigen 3×365 mal diese geschätzte Erdfrucht in immer wieder anderer Form als Leckerspeise auf den Tisch zu stellen. Ein ganzes Jahr lang, sonntags und werktags, morgens, mittags und abends. Wenn wir eines bedauern, so ist es nur, daß dieses Buch erst heute erscheint. Immerhin besser spät als nie. Gerade jetzt, wo wieder die Versuchung besteht, die vitaminreiche Kriegskost durch Teigwaren und Reis, ja sogar durch die so fragwürdigen Fleischgerichte zu verwässern, müssen wir der Verfasserin doppelt dankbar sein, daß es ihr in diesem Buche gelingt, uns die Kartoffel, diese Königin der Kulinarie unserm Herzen aufs neue näherzubringen. Ein Bestseller.

Erste Urteile:

Frau M. B.: «Mir lief das Wasser im Mund zusammen.»

Fräulein C.: «Das muß man gelesen haben.»

Herr Prof. O. J.: «Oh, Jahrhundert, es ist eine Lust zu leben.»

Zu haben in jeder Buchhandlung.

**Verlag Einfaches Leben AG,
Postfach Albsrieden 515.**

