**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber
**Band:** 21 (1945-1946)
**Heft:** 8

**Artikel:** Die "halb-kalte" Mahlzeit
**Autor:** M.B.
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1069480

**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:** 01.10.2025

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

# DIE „HALB-KALTE" MAHLZEIT

*Von M. B.*

« Du, gibt es jetzt wieder halb-kaltes Essen am Sonntag? » fragte mich am ersten warmen Frühlingstag ein Familienglied. « Halb-kalt » — das wollte nicht besagen, daß alle Speisen lauwarm auf den Tisch kommen sollten; dafür bedankt sich wohl jeder! — aber es will heißen, daß wir auf die sömmerliche Wärme der Natur am Tische so reagieren, daß nicht mehr alle Speisen warm serviert werden.

Besonders an den Sonntagen ist die « halb-kalte » Mahlzeit bei uns sehr beliebt. Man wird dabei nämlich genau so satt wie mit einer kompletten, warmen Mahlzeit. Freilich: vorausplanen und richtig arbeiten muß man; denn weniger Arbeit geben diese Mahlzeiten keineswegs; die Arbeit ist nur anders verteilt.

Wenn ich zum Beispiel backe und zum Mittagessen mit Käse- und Fruchtkuchen aufwarte, so ist es für mich eine gewisse Mehrarbeit, gleichzeitig für den morgigen Tag Thon-Risolles herzustellen. Es braucht jedoch fast nicht mehr Backhitze; zuerst kommt der Fruchtkuchen in den Ofen, dann die Risolles und zuletzt, damit er heiß serviert werden kann, der Käsekuchen.

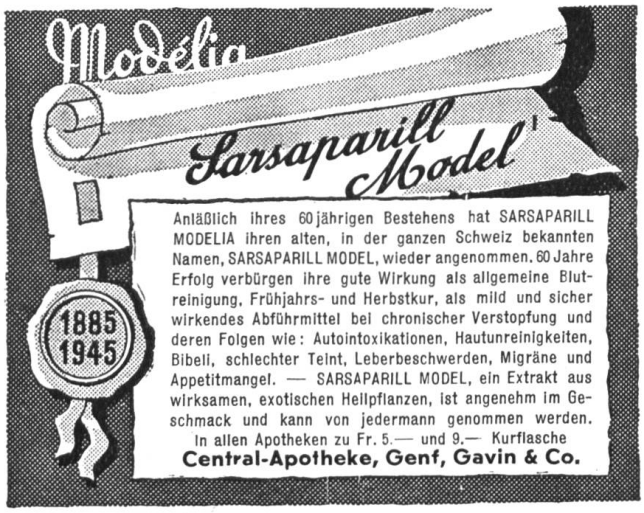
Für die Risolles (man kann sie auch mit Fleischresten oder mit Marmeladen machen) steche ich mit einem großen Glase Rondellen aus dem geriebenen Teige. In die Mitte kommt ein Löffelchen Thonmasse. Die Rondelle wird zum Halbrund zusammengelegt, der Teigrand etwas angepreßt, aufs Blech gelegt und goldbraun gebacken. Die Thonmischung besteht aus:

offenem, fein zerkleinertem Thon, sehr feingehackten Zwiebeln und Petersilie, Würze in flüssiger Form (nach Belieben), einer Prise Salz und entweder Essig oder fixfertiger Salatsauce.

Statt Thon lassen sich auch Reste

Diätnährmittel- und Chocolatfabrik

OLTEN




von frischen Fischen für die Risolles verwenden, nur gibt man dann etwas Öl hinzu; bei Restenfleisch-Risolles ebenfalls.

Das halbkalte Mittagessen des folgenden Tages besteht nun aus diesem Gebäck, Salat und entweder einer Suppe oder Tee oder beidem zusammen.

Belegte Brote sind, wenn eine gute Suppe als Fundament gegeben wird und man es nicht vergißt, auch genügend Salat dazu zu reichen, eine ungemein angenehme Mahlzeit. Sie geben freilich etwas viel Arbeit, aber man kann sie sich erleichtern, indem man vorher alles zuschneidet, das Brot streicht und die Platten bereit hält. Die leicht «schlampig» werdenden Zutaten hingegen werden erst in der letzten Viertelstunde dressiert. So sieht alles freundlich und gepflegt aus, und selber ist man nicht abgehetzt.

Hie und da koche ich das, was wir als eine «solenne» Rösti bezeichnen: nämlich eine Rösti mit Speckwürfelchen, feingeschnittener Zwiebel und geriebenem Käse dazu! Diese Rösti ist jeweils der Mittelpunkt der Mahlzeit. Dazu serviere ich grünen Salat, etwas Cervelat- oder Thonsalat oder auch Ochsenmaulsalat. Zu diesen Herrlichkeiten gehört eine Portion regelrichtigen Milchkaffees. Aber beileibe keine Suppe voraus! Das wäre zuviel. Genau wie es im Sommer schade wäre, wenn man ein Teigwaren- oder Kartoffelgratin auf den Tisch stellte und eine dicke Suppe vorausgehen ließe. Die verschiedensten Gratins sind bei uns sehr beliebt und werden so oft serviert, als es unsere Gaszuteilung erlaubt.

Wir haben im Verlauf der letzten Jahre beinah vergessen, wie vielseitig wir die Eier verwenden können. Auch für die «halb-kalten» Mahlzeiten sind sie nicht zu verachtende Helfer. Es ist gar nicht gesagt, daß wir pro Person ein halbes Dutzend Eier nehmen müssen, nur darum, weil sie «frei» sind; weniger ist auch hier zumeist mehr. Probieren Sie einmal folgendes Gericht: eingeweichte Weggenschnitten werden sorgsam wie Ziegel in

eine Auflaufform geschichtet. Darüber kommt eine Eier-Crème aus einigen geschlagenen, rohen Eiern, etwas Salz, Würze und einem Löffelchen Maizena. Obendrauf nach Belieben entweder etwas Zucker (wenn's als Süßspeise gelten soll oder für kleinere Kinder dient) oder dann geriebenen Sbrinz oder Emmentaler und zuallerobersten entweder kleine Butterflöckchen oder ein wenig Öl.

Zu diesem Gericht reiche man viel grünen Salat und Kaffee.

Käseschnitten sind fast bei allen Leuten beliebt. Mit einem Spiegelei und, wenn es ganz üppig sein soll, sogar mit einem Speckstreifen belegt, sind sie besser und nahrhafter.

* * *

Ich habe nur gute Erfahrungen mit unsern «halb-kalten» Mahlzeiten gemacht. Sie müssen freilich ausgeglichen sein. Man serviert Suppe dazu, wenn die Hauptspeise kalt ist, und entweder Tee oder Kaffee, wenn das Gericht heiß ist. Kalt serviere ich auf jeden Fall alle Gerichte, die aus Obst bestehen, sowie alle Gemüsearten, die sich zu Salaten verwenden lassen, und ich vergesse nie, daß man zu jeder dieser Mahlzeiten etwas Süßes geben soll. Manche Kleinigkeiten lassen sich den Neigungen der Familie besser anpassen, als es bei einer regulären Mahlzeit der Fall sein kann. So liebt es meine Familie zum Beispiel, wenn verschiedene Salate in separaten Schalen angerichtet werden, während anderswo einer Vorliebe für gemischte Gerichte entsprochen werden kann.

* * *

Sobald aber kalte Tage kommen — und das geschieht im schönsten Sommer von Zeit zu Zeit — stelle ich augenblicklich auf die normale Küche um. Drei Barometer weisen mir den Weg in Küchendingen: Das Barometer mit Réaumur und Celsius; dann jenes mit den Franken und Rappen auf der Skala; und schließlich, wenn auch nicht ausschließlich, der Geschmack meiner Tischgenossen.


Jetzt wo es wieder

**Kneipp Malzkaffee**

gibt, freut sich manche Mutter, denn Milch mit Kneipp Malzkaffee vermischt ist besonders leicht verdaulich

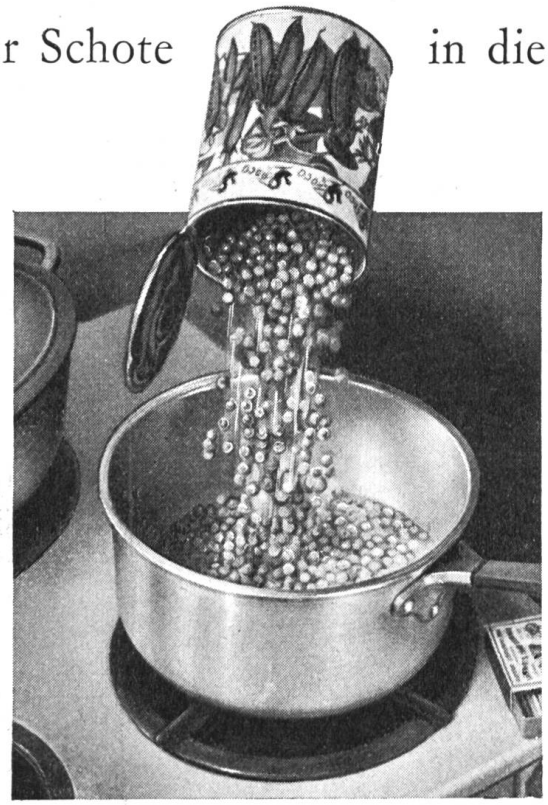
*Es ist wissenschaftlich erwiesen, daß Milch mit Kneipp Malzkaffee dreimal leichter verdaut wird*

**Paidol**

ist nicht nur die ideale, leicht verdauliche Nahrung für Säuglinge; als natürliches Getreideprodukt mit Phosphatzusatz enthält es auch alle Nährstoffe, die das heranwachsende Kind zur Entwicklung eines kräftigen, gesunden Körpers braucht. Alle Kinder lieben Paidol-Speisen sehr; sie werden damit auch gut genährt.

# Unberührt

aus der Schote in die Pfanne



Wunderbar, wie der Acker uns die Erbsen spendet: umschlossen von der schützenden Schote, die alles Unreine fernhält, reifen die kostbaren Früchte heran. Und sind es Roco-Erbsen, so kugeln sie am Erntetag wie von selbst und unberührt von Menschenhand in die blitzblanken Dosen, die wiederum hermetisch verschlossen werden. Peinliche Sauberkeit ist erstes Gebot in der modernen Roco-Conservenfabrik. Wie appetitlich sind doch Roco-Erbsen!

ROCO

*Conserven*