

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 21 (1945-1946)
Heft: 10

Artikel: Sommerküche 1946
Autor: R.T.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1069502>

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: 14.01.2026

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



KÜCHEN-SPIEGEL

SOMMERKÜCHE 1946

Von R. Th.

Sie zeichnet sich von allen andern Jahrgängen dadurch aus, daß wir sie mit dem Räumen der Notvorräte begonnen haben. Meine Vorräte sind heute auf das Vorkriegsmaß zusammengeschmolzen. Was noch darüber hinaus war, habe ich in die Sammlung für die hungernden Nachbarn gegeben, mitsamt den Kartoffeln.

Das Kochen während des Krieges war oft schwierig, aber nicht nur die magern Rationen, sondern auch die Gasknappheit hat mich manches gelehrt. Für den Sommer werde ich vor allem die Quarkspeisen beibehalten, die ich früher überhaupt nicht kannte. Für heiße Sommerabende sind es begehrte Nachtessen.

FRÜCHTEQUARK

Geschwungener *Vollmilchquark*, vermischt mit zerkleinerten Früchten (Beeren eig-

nen sich besonders gut dazu) und Zucker ergibt eine erfrischende, dank des leicht säuerlichen Geschmackes pikante Süßspeise.

QUARKCRÈME

stelle ich her, wenn keine Früchte zur Verfügung stehen.

200 Gramm *Vollmilchquark*
 1 Glas *Yoghurt*
 1 Eigelb
 etwas geriebene Orangen- oder Zitronenschale
 Zucker
 1 Prise Salz.

Alle Zutaten gut mischen, mit einem Schneebesen schlagen und in Gläser füllen. Nach Belieben mit geriebenen Haselnüssen bestreuen und das Dessert möglichst kühl servieren.

Seitdem ich weiß, wie man Quark verwenden kann, bereitet mir das Gerinnen der Milch an heißen Tagen keine Sorgen mehr. Ich schütte die geronnene Milch auf ein Sieb. Die abgetropfte Flüssigkeit findet in einer Suppe Verwendung, der feste Quark aber wird durch das Sieb, durch eine Kartoffelpresse oder eine Hackmaschine getrieben und sofort, wie jeder andere Quark, verwendet. Bei längerem

Mami, ich ha Durst ...! (der wohlbekannte Kinderruf)

Goody-Sirup hilft Durst stillen!

Jetzt vorsorgen für die wärmere Jahreszeit! Wo gerade nicht erhältlich, wird ihn Ihr Lebensmittelgeschäft sicher gerne besorgen. Auch herrlich zum beliebten **Goody-Dessert-Pudding**.

Praktische Haushalt-Flaschen à Fr. 1.60, markenfrei. **Kein Zusatz künstlicher Süßstoffe.** (Enthält Fruchtzucker)

Aufbewahren wird Quark speckig und schwer.

Manchmal bereite ich aus roher Milch Quark. Ich lasse sie an einem warmen Ort ruhig stehen, bis sie fest geworden ist und sich vom Topf löst. Dann gieße ich die Milch in ein Tuch, binde es an den vier Ecken zusammen, hänge es auf und lasse die Molken abtropfen.

Den aus roher oder gekochter Milch gewonnenen Quark gibt man in eine Schüssel, schlägt ihn mit dem Schneebesen, salzt ihn schwach und gibt etwas Milch darunter, um ihn weich und geschmeidig zu machen. Je nach Verwendung und Geschmack wird er gewürzt. Ich verwende ihn entweder als Belag auf Brotschnitten oder, etwas schärfer gewürzt, als Beigabe zu geschwellten Kartoffeln. Der Quark wird mit Peterli, Paprika oder Kümmel vermischt. Oder: statt gewöhnliches Salz kommt Selleriesalz hinein, außerdem feingehackter Schnittlauch und andere Küchenkräuter. Andere Variation: Man würzt mit feingehackten Zwiebeln, Knoblauch und Muskatpulver.

Dank der Gasknappheit in den vergangenen Jahren habe ich überhaupt eine gewisse Fertigkeit im Herstellen von belegten Brot bekommen. Außer Quark verwende ich heute wieder mit Butter bestrichene Brötchen dazu und garniere sie mit zerkleinerten, gekochten Eiern, mit Radieschen, feingehackten Kräutern, Streifen von Tomaten, Salzgurken oder Wurstscheiben. Am Sonntag kommen zur Betonung des festlichen Tages gefüllte Eier und mit Mayonnaise garnierte Tomaten dazu.

Wenn man genügend Zeit und Routine hat, wird jedes Brötchen ein kleines Kunstwerk, und das Ganze gibt eine farbenfreudige, appetitliche Platte.

Etwas anderes, das ich in die Sommerküche der Friedenszeit hinübergenommen habe, sind die vielen Salate, die ich in der warmen Jahreszeit zusammen mit Milchkaffee als vollwertige Mahlzeit gebe: Kartoffelsalat, vermischt mit Mayonnaise und feingehackten Kräutern; Salat von



Arbeitsmüde...

aber keine Möglichkeit, auszuspannen?
Dann gönnen Sie sich wenigstens eine Kur mit dem Aufbau- und Wiederherstellungsmittel Elchina, das alle Zellen und Gewebe regeneriert, die Nerven stärkt, das Blut bereichert und dem abgenutzten Organismus frische Energien zuführt.

ELCHINA

nach Dr. med. Scarpatetti
und Dr. A. Hausmann

Fr. 3.89 und 6.50 in den Apotheken



Ihr Arzt wird Ihnen bestätigen, daß eine gute Damenbinde viel zu Ihrem Wohlbefinden beiträgt. Machen Sie den Versuch. Prodonna-Economie, die angenehme Wegwerfbinde, ist für alle erschwinglich, denn das Paket zu 10 Stück kostet nur Fr. 1.51 inkl. Steuern.

Prodonna

ECONOME

... eine Spezialität der
Verbandstoff-Fabrik Schaffhausen



SCHON PROBIERT?

wie eine Matzinger-Bircher müesli flocke zwischen Zunge und Gaumen schmilzt wie eine Schneeflocke auf der warmen Hand?

Matzinger's Flocken sind keine gewöhnlichen Flocken. Sie enthalten nicht nur alle wichtigen Nähr- und Aufbaustoffe der erlesenen Getreidekörner in konzentrierter Form. Matzinger's Flocken schmelzen, weil in ihnen die schwerverdaulichen Stärkemehle dank einem besonderen Herstellungsverfahren bereits in leichtverdauliche Zuckerstoffe umgewandelt sind, so daß ihr ganzer Nährwert auch vom empfindlichsten Organismus leicht und restlos aufgenommen werden kann.

Wenn es heiß ist, wenn man „nicht mag“— dann die herrliche kühle Vollnahrung aus frischen, saftigen Früchten mit

Matzinger's
BIRCHERMÜESLI-FLOCKEN

Nicht einweichen, sondern erst dazu servieren!

GETREIDE FLOCKEN AG., LENZBURG

Rüben, fein zerkleinertem Lattich, Kohl, Kabis usw. Die Salatplatte wird mit Aufschnitt oder hartgekochten Eiern garniert.

Am meisten freuen wir uns darauf, wenn einmal dem Saccharin endgültig der Laufpaß gegeben werden kann. Soweit ist es zwar diesen Sommer noch nicht. Während des Krieges sparten wir fast die ganze Zuckerration für die Einmachzeit. Jetzt wird die Ration jeden Monat aufgegessen. Welch ein Festessen waren doch die ersten Beeren dieses Sommers, reichlich mit Zucker bestreut! Ist die Ration vorzeitig zu Ende, so greifen wir wieder zum Saccharin und freuen uns zum voraus auf die Einlösung der nächsten Zuckercoupons.

Für die Konfitüre brauche ich diesen Sommer nur den zugeteilten Einmachzucker. Ich mache wenig, aber ausschließlich nach dem Rezept der guten alten Zeit ein: Halb Früchte, halb Zucker. Diese Konfitüre strecke ich nicht mit fader Tageskonfitüre, sondern mit echtem ausländischem Bienenhonig.

Die besten Desserts an einem heißen Sonntag sind für uns entweder Beeren mit Zucker oder eine kalte Crème, die ich schon am Samstag herstelle. Zwei Rezepte sind es, die ich in den vergangenen Jahren kennen gelernt und in meine Rezeptsammlung aufgenommen habe.

SCHOKOLADEC RÉME OHNE EI

1 Liter Milch
1/2 Liter Wasser
1 Büchse gezuckerte Kondensmilch
1 Eßlöffel Weißmehl
1 Päcklein Vanillezucker
1 Kaffeelöffel Nescafé
das nötige Quantum Kakao.

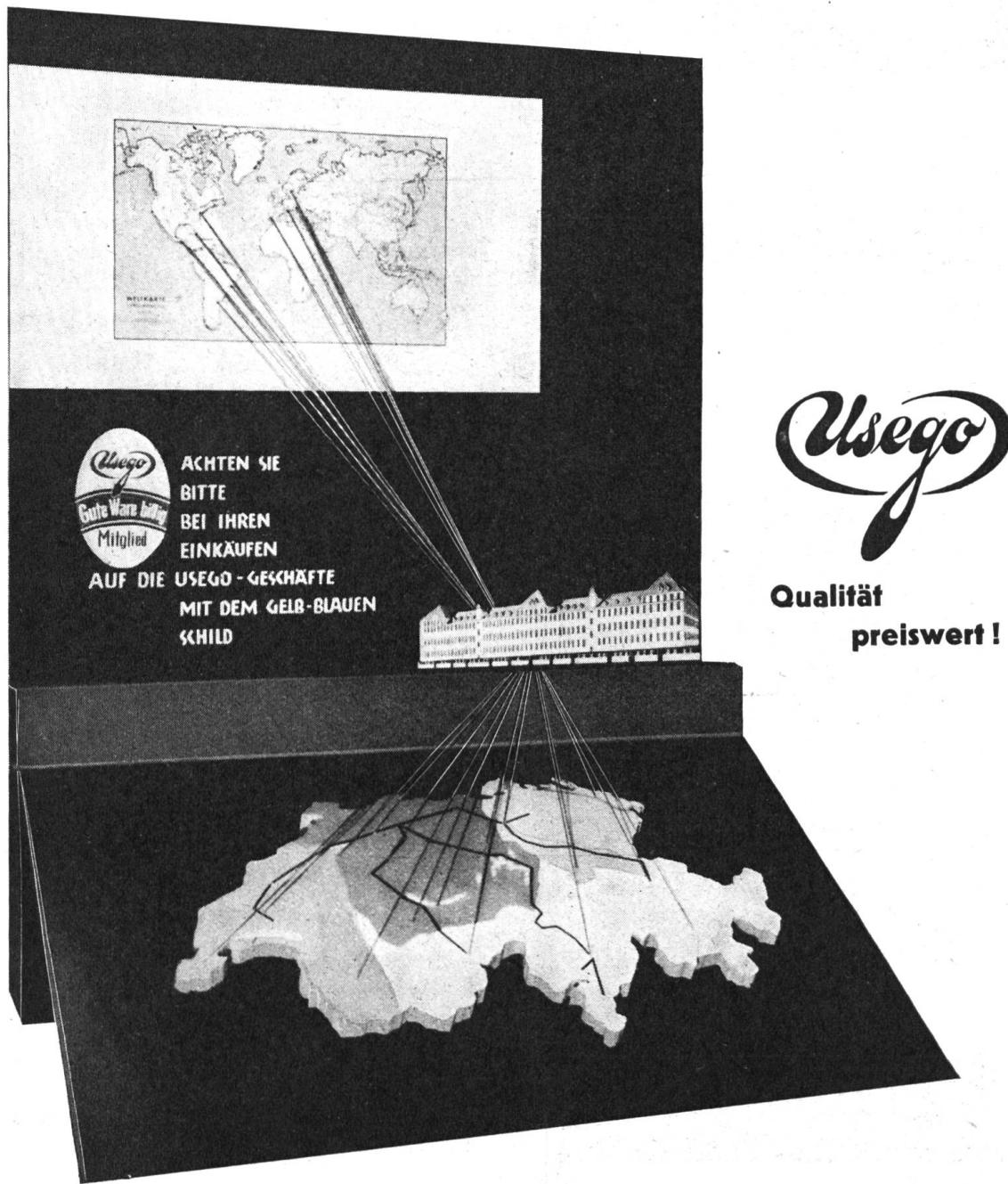
Alle Zutaten in der Pfanne mit dem Schwingbesen tüchtig umrühren, bis die Crème kocht; anrichten und kühlen. Ein Mißraten dieser Crème ist ausgeschlossen.

HASELNUSSCRÉME

1 Liter Milch
2 Eßlöffel Maizena

Vom Weltmarkt durch USEGO in alle Haushaltungen!

USEGO importiert aus den Produktionsländern die begehrten Lebensmittel, wie Kaffee, Zucker, Trockenfrüchte usw., und vermittelt sie an die ihr angeschlossenen 4250 Privatgeschäfte in der ganzen Schweiz.





Die Fabrikationsvorschriften sind gefallen. Die echte, reine BERGMANN LILIENMILCH-SEIFE kann in ihrer ursprünglichen Feinheit wieder hergestellt werden. Ueberall erhältlich.

BERGMANN & CO. ZÜRICH
Toilettenseifenfabrik seit 1891

4 Eßlöffel geröstete und gemahlene Haselnüsse
Zucker nach Geschmack
Beeren oder 2—3 geriebene Äpfel.

Die Milch aufkochen, das mit etwas zurückbehaltener Milch angerührte Mehl einlaufen lassen und sieben Minuten unter Umrühren mitkochen. Die Haselnüsse und den Zucker beifügen. Die Crème wird nach dem Abkühlen mit den Beeren oder den geriebenen Äpfeln vermischt.

Ein Brotauflauf ist nicht jedermann's Sache. Das Rezept aber, das ich einst von einer Engländerin erhielt, ist so einfach und so gut, daß ich das Gericht sowohl in Kriegs- als auch in Friedensjahren hin und wieder meiner Familie aufstelle. Zusammen mit rohen Beeren oder irgend-einem Früchtekompott ist der englische Brotauflauf ein gutes Nachessen für heiße Tage.

BROT- UND BUTTERAUFLAUF

2 große Tassen Milch
2 Eßlöffel Zucker
1 Ei
1 Handvoll Sultaninen
6 dünne Schnitten Butterbrot (Modelbrot).

Milch und Zucker mit dem aufgeschlagenen Ei in eine feuerfeste Schüssel geben, die Butterbrotschnitten hineinlegen und die Sultaninen beifügen. Den Brotauflauf im Ofen in mäßiger Hitze etwa 15 Minuten backen, bis er schön gelb ist.

Lösung von Seite 31

«Kennen wir unsere Heimat?»

1. Raupe eines Sackträgers (Schmetterling) mit ihrem Schutzgehäuse aus abgebissenen Pflanzenteilen.
2. Sommer-Goldhähnchen.
3. Schwertlilie, « Wasserilge », « Riedilge », « Flädermuus ».