

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 22 (1946-1947)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Nicht nur Peterli  
**Autor:** M.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1068961>

### **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:** 15.01.2026

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



## Nicht nur Peterli

Von M. B.

Niemand, außer einigen wenigen Fanatikern, will auf alle Gemüse an den täglichen Speisen verzichten. Doch werden nur wenige dazu imstande sein, auf die Dauer starke und viele Gewürze zu vertragen. Hier, wie bei so manchen anderen Dingen, besteht die Weisheit in der Mäßigung.

Viele Hausfrauen reden recht verächtlich von den fremden Gewürzen und betonen, sie würden sie niemals in ihrer Küche dulden, bei ihnen werde ausschließlich mit einheimischen, natürlichen Kräutern gewürzt! Wie sehr befinden sie sich doch im Irrtum, die Guten! Neben dem Kochsalz, das ein Mineral ist, sind nämlich auch alle unsere anderen Gewürze, außer sie seien nur chemische Ersatzstoffe, natürliche, wenn auch nicht immer einheimische Produkte. Und es ließe sich noch untersuchen, wie viele unserer sogenannten einheimischen Kräutersorten schon bei den Pfahlbauern bekannt waren, wie viele aber erst später eingeführt, oft durch die Mönche der ersten christlichen Jahrhunderte angepflanzt und bekannt gemacht wurden.

Auf alle Fälle handelt es sich bei den Gewürzen nicht darum, «Heimatstil» zu pflegen, sondern sie gut und richtig anwenden zu lernen, das heißt: dort, dann und im notwendigen Ausmaße.

Ich habe die Erfahrung gemacht, daß man die gleichen Kräuter und Gewürze nie lange nacheinander gebrauchen sollte, sonst wirken sie eintönig. Diese Regel hat allerdings einige wenige Ausnahmen: Das Salz, die Zwiebeln, der Senf und, bis zu einer gewissen Grenze, auch der Knoblauch dürfen alle Tage in der Küche verwendet werden. Besonders bei

### SALATSAUCEN

ist auf Abwechslung zu halten. Es ist sehr ratsam, die Sauce einmal nur mit etwas Salz und Suppenwürze oder Liebstöckel (in Pulverform oder frisch) zu würzen, um an den folgenden Tagen nacheinander Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Borretsch, Estragon, Dill, Zwiebeln und etwas, wenn auch nur ganz wenig, Knoblauch zu verwenden.

### Genau gleich steht es mit den SUPPEN

Freilich hat Uli Dürrenmatt einst ein politisches Spottgedicht verfaßt, welches den Titel trägt: «Peterlig uf alle Suppe», aber gerade dieser Wahrspruch sollte uns stutzig machen. So wenig wie der aufs Korn genommene Politiker, der überall dabei sein mußte, besonders beliebt war, so wenig ist Petersilie auf allen Suppen obenaufschwimmend eine beliebte Sache. Und wenn schon Kräuter in der Suppenschüssel auf den heißen Guß warten, sollen sie immer, ausnahmslos, ganz fein gewiegt sein!



**DER HAARPFLEGENDE  
COIFFEUR**

*Zürich*

Coiffeur pour Dames  
Talacker 11 / Zürich  
Tel. 27 29 55

UNK

### Briefwechsel

sucht gebildete Schweizerin mit gebildetem Herrn von 35—45 Jahren (auch Witwer). Bei gegenseitiger Neigung Heirat erwünscht. Zuschriften unter Chiffre 33 an den Schweizer-Spiegel-Verlag, Zürich.



Wenn Haarausfall  
sich bemerkbar macht...  
dann

**Crinisyl-Tabletten**

eine ganz neuartige Kom-  
position.

Fr.4. — in den Apotheken

**Contra-Schmerz**  
gegen Kopfwahl, Migräne, Rheuma



Dr. Wild & Co. Basel

Eine Kartoffelsuppe ist nicht vollkommen, wenn ihr die Galgantwurzel fehlt. Dieses schwärzliche Holzstückchen muß von Anbeginn an mitkochen, doch kann es nach dem Kochen abgespült und getrocknet und mindestens 6—8 Male verwendet werden. Diese Galgantwurzel gibt der allereinfachsten Kartoffelsuppe ein gewisses Etwas, einen Hauch, ein Röchlein, das sie über das Gewöhnliche hinaushebt und zu einem wahren Genuß macht. Selbstverständlich ist es auch, daß, je nach der Personenzahl (bis 6 Personen 1 Stück), Lorbeerblätter mitgekocht werden. Doch würde ich weder in eine Kartoffelsuppe noch in eine andere Gemüsesuppe und in keine gebundene Suppe je eine Nelke tun. (Ausnahmen von dieser Regel bilden die nur noch in Träumen vorkommende Reissuppe und die Fleischbrühe, in der das Gemüsebouquet mit der Zwiebel und darin gesteckten Nelken obligatorisch ist!) Ich weiß, in den meisten Kochbüchern steht es anders, aber probieren Sie es nur einmal aus, die Suppen ohne das «Nägeli» zu kochen — fügen Sie dafür lieber, aber erst in der Schüssel, etwas geriebene Muskatnuß bei!

In den allermeisten Kochbüchern steht geschrieben, daß man den Knoblauch wie die Zwiebeln anrösten solle, wenn er in Suppen und gekochten Saucen verwendet wird. Getreulich tat ich jahrelang wie vorgeschrieben, um von einer ungarischen Freundin belehrt zu werden, das sei ja eine Sünde und Schande, angerösteter Knoblauch bekomme einen leicht ranzigen Geschmack, der sich den Speisen mitteile! Man solle den Knoblauch erst dann beifügen, wenn die Suppen oder Saucen schon, zusammen mit der Flüssigkeit, ins Kochen gekommen seien. Und man habe darauf zu achten, daß die Zehen oder Würfelchen *ganz weich* seien, bevor man das Gericht vom Feuer nehme. So habe ich es seither gehalten, und sehr zu unserem Vorteil. Was

### FLEISCHGERICHTE

anbelangt, wird darin sehr oft durch zu starkes und einseitiges Würzen gesündigt.

Einerseits aus Bequemlichkeit, andererseits sind etliche fremdländische Gewürze durch die langen Kriegsjahre im Privathaushalt fast ganz in Vergessenheit geraten. Curry, Piment, Paprika ergeben, weise und nicht täglich verwendet, eine herrliche Bereicherung. Im Tessin wird, besonders bei Schaf- und Gitzibraten und auch bei Kalbfleischgerichten jeder Art, stets ein Zweiglein Rosmarin beigelegt. Wer Rosmarin im Garten pflegen will, muß den Stock in geschützter Lage, an eine warme Mauer, pflanzen; denn dieser Strauch gedeiht am besten in den warmen Landen um das Mittelmeer herum. Die Zweigspitzen (nicht gierig alle nehmen!) und Blüten werden geerntet und am Schatten gedörret. Die Zweigspitzen erntet man am besten im Frühling (April/Mai).

Bohnenkraut ist nicht nur beim Bohnenkochen wertvoll, man kann es, sei es frisch, sei es gedörret, an verschiedene Gemüse tun, und immer erfreut der angenehm-scharfe Geschmack dieses in allen Hausgärten leicht wachsenden Kräutleins unsern Gaumen. Obschon auch das nicht der Kochbuchkonvention entspricht, verwende ich sogar in Salatsaucen Bohnenkraut; besonders beim ersten, so knusperig-frischen Kopfsalat sind ein oder zwei abgeknipste Bohnenkrautzwieglein, ganz fein gehackt, unübertrefflich als Beigabe. Wenn im Frühling im Garten die Kräutlein noch so unendlich langsam wachsen und man eine wahre Gier empfindet, sie endlich zu verkosten, helfe ich mir, indem ich wildwachsenden Schnittlauch suche. Er wächst besonders gern in sonnigen, nicht dicht stehenden Eichengehölzen, aber auch an Wegbörtern. Er sieht genau so aus wie der Gartenschnittlauch, steht in Büscheln, riecht gleich, aber ist dunkler grün, manchmal fast blau-grün gefärbt. Man darf ihn nicht so großzügig verwenden wie seinen gezähmten Bruder; denn er ist bedeutend schärfer. Auch wird er innert wenigen Wochen hart und fast ungenießbar. Doch macht das nichts aus, weil sich inzwischen das Gartenkräuterbeet von des Winters Beschwerden erholt hat und man nun jetzt dort ernten kann, was man im Vorjahr säte.



Vom Guten das Beste:

**Ernsts Spezialhaferflöckli**

in Paketen zu 250 und 500 Gramm

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



**«Chäs-Wurst»**

Ein geräucherter, sehr schmackhafter und sehr feiner Streichkäse. Abwechslung macht das Leben süß — machen Sie deshalb einen Versuch mit dieser Neuheit. In guten Käsegeschäften zu 65 Rp per Stück.

Auf der folgenden Liste habe ich die gebräuchlichsten Küchenkräuter und fremden Gewürze aufgeführt und angegeben, wo sie zu verwenden sind.

#### GEWÜRZLISTE MIT BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DER KRÄUTER

*Kochsalz*: Gehört in alle Speisen, sogar als schwache Prise in Cremen und Schokoladenspeisen.

*Basilikum*: Frisch oder gedörst — läßt sich gut im Garten oder auf dem Balkon halten (aufpassen! Auch die Schnecken lieben dieses Kraut!). In Suppen, Fleischspeisen, Wild (in die Beize tun!), zu Gemüse, in Salatsaucen, Kräuterbutter (für Kräuterbutter nur frische Kräuter verwenden!).

*Bohnenkraut*: Frisch und gedörst, im letzteren Falle fein zerrieben: Suppen, Saucen zu Fleisch, Fleischspeisen, Salatsaucen, beim Bohnensterilisieren oben auf jedes Glas ein kleines Zweiglein, zu Pilzen, und ganz sparsam in Kräuterbutter.

*Galgant*: In Kartoffelsuppen und dicke Gemüsesuppen.

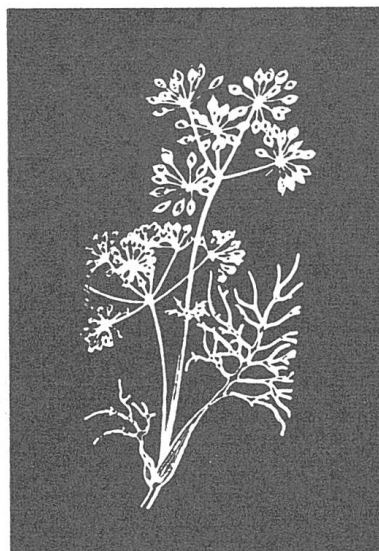
*Kerbelkraut*: Suppen, Kräuteromeletten, Kräuterbutter.

*Borretsch*: Wächst leicht in allen Gärten. Wird wie Bohnenkraut verwendet und auch in die Essigflasche gesteckt wie der Estragon. Würzt alle Kohlgemüse herrlich, gehört zum Gurken- und Kartoffelsalat, wenn frisch.

*Curry*: Stammt aus Indien und ist ein Gewürzgemisch. Gehört vor allem zu Reis, Hühnerragout, Schafffleisch, Pilzen und veredelt ungemein das altbekannte Bœuf braisé. Sehr sparsam verwenden. Regt die Darmtätigkeit an.

*Dill*: Das Kraut findet Verwendung bei den Salaten aller Art. Wird fein gewiegt. Die noch grünen Samendolden kommen in den Einmachtopf zu Gurken und Kürbissen, manchmal auch zum Sauerkraut. Auf jeden Fall bereichern sie den Essig und alle Marinaden, die Fleischsaucen und Pilzgerichte.

*Estragon*: Das ist neben dem Basilikum und dem Bohnenkraut das vielseitigste Küchenkraut. In der Essigflasche soll es nicht fehlen, bei allen Marinaden, in Fleisch und Fischgerichten sowie zur Kräuterbutter ist der Estragon unentbehrlich.



Dill

*Nelken*: Die Gewürznelken sind seit Jahrhunderten bekannt. Sie werden in vielen Suppen, besonders zusammen mit Zwiebeln, die mit Nelken besteckt sind, und Lorbeerblättern mitgekocht, zu Braten gelegt, in fast allen Fleischsaucen und Fischsuden, Marinaden und nicht zuletzt in Pulverform vielerlei Backwerk beigegeben (Lebkuchen, Leckerli).

*Kapern*: Kapern sind marinierte, noch nicht geöffnete Blütenknospen der Pflanze «Caparis». Die Kapernsaucen bestehen aus einer Bechamelsauce oder braunen Sauce, die mit dem Sud jenes Fleisches oder Fisches zubereitet wurde, zu der sie serviert wird. Kurz vor dem Anrichten werden die Kapern beigegeben, nach Belieben auch noch Eigelb und etwas Weißwein oder Zitronensaft. Nicht weiterkochen lassen! Paßt zu Suppenhuhn, Kalbskopf, weißem Kalbfleisch, gesottenem Rindfleisch, gesottenen Fischen, gesottenem Schafffleisch, aber auch zu belegten Broten.

*Koriander*: Dieses uralte Gewürz wird hierzulande meist getrocknet gekauft, da es ziemlich Wärme verlangt. Die Körnchen werden in der Wursterei, beim Einbeizen von Wild, zu Fisch und Fleischspeisen und zum Würzen verschiedener Gebäcke verwendet.

*Kümmel*: Ist nicht jedermanns Sache! Doch wer ihn liebt, der verwendet ihn zu Kartoffeln, hie und da zum Kabis oder Kohl, aber nicht zu oft! Dies, obschon Kümmel als eines der gesündesten Kräuter (d. h. Körnchen!) bekannt ist.

*Liebstockel*, auch *Maggikraut* genannt: Wächst in vielen Hausgärten. Wo immer wir



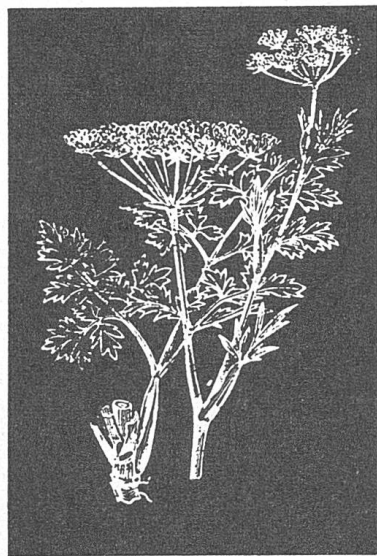
Maggi- oder andere Würzen verwenden, können wir den Liebstöckel, zumeist als gedörrtes und fein zerriebenes Kräutlein, brauchen. Doch ist er natürlich besonders in frischem Zustande eine höchst erfreuliche Beigabe.

*Lorbeerblätter:* Gehören in alle Saucen, in die meisten Suppen, verfeinern den Geschmack der meisten Gemüse und Saucenkartoffeln, sollen aber mit Sparsamkeit verwendet werden, man kann die dürren Blätter ja zerbrechen!

*Muskatnüsse:* Muskat wird immer gerieben und in minimalen Quantitäten angewendet. Kartoffelstock ohne Muskatnuß ist kein richtiger Kartoffelstock. Bei den Suppen wird sie niemals mitgekocht, sondern in die Suppenschüssel gerieben und die Suppe darüber angerichtet. Paßt besonders zu Brotsuppen, Fleischbrühen, Geflügelbrühen.

*Majoran:* Überall, wo Koriander gebraucht wird, verwendet man dazu auch noch den Majoran; darüber hinaus würzt er Brotfüllungen für Fleischgerichte, Geflügel, und ist eine erfreuliche Abwechslung bei Saucenkartoffeln.

*Münzen:* Die englischen, dort so beliebten Münzensaucen entsprechen unserem Geschmack wenig. Doch Münzenomeletten und Münzenküchlein und im Sommer hie und da zur Abwechslung ein Blatt in der Salatsauce, das wird genossen. Auch bei Schafbraten ist es empfehlenswert, ein Blatt (nie mehr!) in die Bratpfanne zu legen.



Petersilie

*Petersilie:* Außer den Süßspeisen kenne ich kein Gericht, das durch Petersilie nicht verbessert werden könnte! Sie läßt sich auch sozusagen in jedem Gartenwinkel ziehen und für den

Winter in Topf oder Kistchen verpflanzt am Küchenfenster halten. Am Schatten, aber rasch gedörrt, bleibt die Petersilie schön grün und findet den Winter hindurch die vielseitigste Verwendung, so daß das, was nachwächst, für Salatsaucen und Kräuterbutter aufgespart werden kann. Ist wohl das vitaminreichste unserer Küchenkräuter.

*Schnittlauch:* Siehe Petersilie.

*Pfeffer:* Er ist bei den Leuten von der extremen Reformküche verpönt und soll auch wirklich nur im allersparsamsten Ausmaße verwendet werden. Pfefferkörner gehören aber zu Einmachgurken, in Wildbretheizen, Marinaden usw., währenddem der gemahlene Pfeffer bei Fleischspeisen zur Anwendung kommt. Früher gab es kaum ein Gericht, das nicht mit der Pfeffermühle «gesegnet» wurde, doch haben wir längst erkannt, daß sich eine gute, abwechslungsreiche und «chüstige» Küche auch ohne so viel Pfeffer führen läßt. Schwarzer Pfeffer (das ist unreif geernteter, ungeschälter Pfeffer) ist schärfer als der weiße.

*Rosmarin:* Zu Schaf- und Gitzfleisch, auch zu Kalbfleisch, sollten unbedingt, wie dies im Tessin gang und gäbe ist, etwas Rosmarinblätter beigelegt werden. Doch gedeiht der Strauch nur in ganz hilden, sonnigen Gärten. Getrocknet ist das Gewürz aber beinahe ebensogut.

*Safran:* Das ist ein uraltes Gewürz, kostbar und edel. In eine richtige Fleischsuppe gehört Safran; der Reis (so man ihn wieder einmal kochen dürfte!) gewinnt ungemein dadurch, und zwar nicht nur an Farbe. Auch wird Safran da und dort, gleich wie Curry, zu Fleischgerichten und Saucen verwendet.

*Salbei:* Vielerorts glaubt man, das sei einfach ein «Halswehtee». Wer aber einmal Leberspießli mit Salbeiblättern gewürzt, ebenso gewürzte, gedämpfte Bohnen und Salbeiküchli genossen hat, der ist von dieser Ansicht gründlich bekehrt.

*Senf:* Gelbe Senfkörner sollen in die Marinade gegeben werden, die man über Senf- und Essiggurken gießt. Hierzulande wird der Senf — anders als zum Beispiel in England — fertig hergestellt gekauft. Aus rotbraunem und gelbem Senf wird unser Senf gewonnen, mit anderen, durch das Gesetz genau vorgeschriebenen Zutaten vermischt und in den Handel gebracht. Der scharfe Senf wird mit Cayenne-Pfeffer gewürzt.

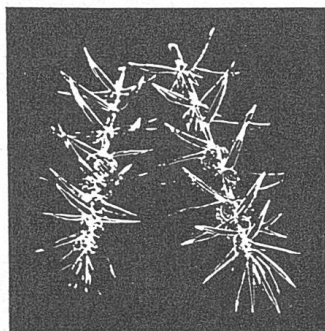
*Thymian:* Ist ein besonders in der französischen Küche hochgeschätztes Kraut. Suppen, allerhand Saucen, Fische und vielerlei Fleisch sowie Wildbret werden mit einer Zugabe von



Salbei

Thymian bedacht. Auch zu verschiedenen Kartoffelgerichten dient er als willkommener Beitrag; Saucenkartoffeln insbesondere verändern sich sehr zu ihren Gunsten, wenn ein Föderchen feingewiegten Thymians dazukommt.

*Wacholderbeeren:* Diese schwarzen Kugeln gehören ausschließlich ins Sauerkraut (schon beim Einnachen), zu Wild und hie und da auch zu Geflügel, besonders aber zu Wildgeflügel und in die Beize, wenn Kaninchen eingebeizt werden. Aber man sollte in allen diesen Fällen (außer beim Sauerkraut) nur eine bis zwei Beeren beigeben.



Wacholder

*Ysop:* Ist ein uraltes Gewürzkräut und in den letzten Jahren wieder mehr zu Ehren gekommen. Er wächst in allen Gärten, ist frisch und gedörst als Beigabe zu Salaten und Gemüsen wie zu Suppen und Saucen verwendbar.

*Tannenzweiglein:* Wer Schaf- oder Rind- oder gar Schweinefleisch auf « Wild » beizen

sollte, tut gut daran, außer den gewöhnlichen Zutaten auch noch ein oder zwei kleine Tannenzweiglein beizufügen und vor dem Kochen wegzwerfen. Doch ist besonders für Städterinnen Vorsicht am Platze, damit sie nicht irrtümlicherweise ein Eibenzweiglein (giftig!) erwischen, so sie auf Raub ausgehen!

\* \* \*

#### GEWÜRZE FÜR SÜSS-SPEISEN

Außer dem bereits angeführten Nelkenpulver ist der *Zimt* zu nennen, der sowohl als Backgewürz wie auch in Pulverform als Zugabe zum Streuzucker eine Rolle spielt. Berliner Pfannkuchen, verschiedene andere Küchlein werden in Zucker und Zimt gewälzt, solange sie noch heiß sind. Zimtstengel werden bei Apfelstückli mitgekocht usw.

Die *Vanille* ist ein wahrlich königliches Gewürz. Neben dem käuflichen Vanillinzucker, der zumeist freilich nur aus synthetischem Vanillin besteht, hat man auch eine Büchse in der Küche, in welcher feiner Zucker zusammen mit zwei, drei Vanillestengeln aufbewahrt wird. Der Zucker nimmt innert weniger Wochen das Aroma so gut an, daß er als vollwertiger Vanillezucker verwendet werden kann. Hie und da, so alle paar Jahre einmal, erneuert man die Stengel, nachdem man die alten noch, damit sie vollständig ausgenutzt werden, in Milch aufkocht, wenn man Cremen zubereiten will. Bourbon-Vanille ist etwas teuer, aber allerbeste Qualität.

Der *Anis* ist vor allem als Gewürz für Gebäck von Wert. Der sogenannte *Stern-Anis* ist freilich etwas teurer als der gewöhnliche, jedoch bedeutend reicher und feiner im Geschmack.

*Ingwer*, *Kardamomen*, *Fenchel* sind Gewürze, die nur bei der Gebäckherstellung eine Rolle spielen. Hingegen ist auch unsere *Zitrone* ein Gewürz, das heißt die Rinde. Ebenfalls die *Orangenrinde*. Aus beiden Rinden ist das kandierte, fertig zubereitete *Zitronat* und *Orangeat* käuflich, welche Zutaten in Cremen, Fruchtecakes und Backwaren gebraucht werden.