

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 24 (1948-1949)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Fleischlos - aber nicht reizlos  
**Autor:** J.S.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1069309>

### **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:** 17.01.2026

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

FLEISCHLOS —  
ABER NICHT REIZLOS

Von J. S.

Die Feiertage sind wieder einmal vorbei und haben dem nüchternen Alltag Platz gemacht — und wir sind nicht unglücklich darüber! Jede außergewöhnliche Zeit beansprucht uns in besonderem Maße, sei es nun auf diesem oder jenem Gebiete. So sind wir denn auch in den vergangenen Wochen backend und bratend länger als sonst in der Küche gestanden und haben, ehrlich gesagt, genug davon.

Aber auch unsere Familienangehörigen scheinen etwas satt zu sein von den pikanten Speisen, den feinen kompletten Menüs und den üppigen Fleischplatten. Jetzt ist der Augenblick gekommen, da wir uns auf einige währschafte, einfache Gerichte besinnen, wie sie in bäuerlichen Gegenden noch häufig auf den Tisch kommen. Ich denke da z. B. an die

*Knöpfli auf Puschlaverart*

In einen großen Topf siedenden Salzwassers geben wir einen gehäuften Teller voll Gemüse: kleinwürfelig geschnittene Rüben, Sellerie, Kohlraben, ganz kleine Blumenkohl-Röschen, eventuell Erbsen und eine zierlich zerkleinerte Kartoffel. Wenn das Gemüse weich ist, lassen wir eine Portion Knöpfliteig in die gleiche Brühe einlaufen. Das bunte Durcheinander richten wir lagenweise mit viel geriebenem Käse und zerlassener brauner Butter (lies Fett!) an und servieren reichlich Salat dazu. Die zurückgebliebene Brühe verwenden wir, die wir durch die langen Kriegsjahre so gut erzogen wurden, brav zu einer schmack-

haften Suppe. Das gleiche Gericht läßt sich mit Hörnli oder Reis noch schneller zubereiten.

Im Zürcher Oberland habe ich häufig ein Gericht gegessen, das dort als

*Kartoffelknöpfli*

bezeichnet wird. Einem gewöhnlichen Kartoffelstock werden so viele Eßlöffel Weißmehl beigelegt, bis er ganz fest ist und sich nur noch mit großer Mühe weiter-schwingen ließe. Mit zwei in heißes Fett eingetauchten Eßlöffeln sticht man Klöße ab und schichtet sie in einer tiefen Schüssel auf. Wenn sie eine kurze Weile in den leicht erwärmten Bratofen oder ins Ofenrohr geschoben werden, gewinnen sie an Festigkeit. Vor dem Auftragen erhitzen wir (für eine Vierer-Portion) 100 g Fett und 2—3 dl Haushaltrahm und gießen alles über die Kartoffelknöpfli. Sparen wir ja nicht mit dieser Zugabe, sonst wirkt die Speise trocken, und wir müßten uns vor Gottfried Kellers Mutter schämen, die — wie zu Anfang von «Pankraz, dem Schmol-ler» berichtet wird — diese Speise in noch einfacherer Weise jeden Tag auf den Tisch brachte, es aber nie unterließ, sie reichlich zu begießen.

Zu diesem Gericht paßt nur eine ein-zige Beigabe: im Ofen geschmorte Äpfel, die — in Viertel geschnitten und ungeschält — mit Fett und ganz wenig Wasser (eventuell Weißwein) im eigenen Saft weich werden müssen. Im Zürcher Oberland werden dazu jene süßen «Usteräpfel» verwendet, die zu der halbsüßen Kartoffel-speise die richtige Ergänzung bilden.

Sehr kurze Kochzeit erfordern auch jene Gebilde, die ich «falsche Zwetschgenknödel» getauft habe, die sich aber in Tat und Wahrheit als

*Grießklöße*

entpuppen. Sie entstanden aus der Beobachtung heraus, daß von den komplizierten österreichischen Zwetschgenknödeln bei uns die äußere Hülle am meisten geschätzt

## Bei strenger körperlicher oder geistiger Arbeit

heißt es auch frisch und leistungsfähig bleiben. Dazu bedarf der Körper guter Nähr- und Aufbau- stoffe, wie sie sich reichlich in den Haferflocken und in der Hafergrütze finden. Ihr Wert beruht vor allem auf ihrem großen Gehalt an blut- und knochenbildenden Substanzen, wie Eiweiß, Phosphorsäure und Kali. Suppen, Porridges aus Flocken oder Grütze, Aufläufe und Gebäck aus Haferflocken zeichnen sich durch feinen, würzigen Geschmack aus. Solche Speisen und Gerichte — nicht zu vergessen das allgemein beliebte Birchermüesli aus rohen Haferflocken — sind deshalb die gegebene Nahrung für Erwachsene, Kinder und Kranke. Haferflocken, gewonnen aus den gehaltreichsten, schönsten Körnern, wie auch Hafergrütze, werden in erstklassiger Qualität von den schweizerischen Hafermühlen hergestellt.



### NACHTS

nehmen Sie zu Ihrer  
Schönheitspflege

## GODIVETTE

Haut-Nähre-Creme

Widmen Sie jeden Abend und Morgen 5-10 Min.  
der BEA KASSER Pflege und Sie werden  
durchschlagenden Erfolg haben.

In allen führenden Fachgeschäften erhältlich

BEA KASSER, Präparate, Bahnhofstraße 92, Zürich

wird. Also koche ich für vier Personen einen festen Grießbrei (250 g Grieß auf 1 Liter Milch, eventuell halb Milch, halb Wasser, große Prise Salz), steche davon mit zwei Eßlöffeln Klöße ab und wälze sie in einer flachen Pfanne, in der 100 g Fett zerlassen und bei schwachem Feuer zirka 5 Eßlöffel Paniermehl und ebenso viele Eßlöffel Zucker eingerührt wurden. Servieren wir zu dieser Speise ein säuerliches Kompott, indem wir einmal wieder ein Glas Eingemachtes opfern — Apfelmus paßt ausgerechnet am wenigsten zu dieser ohnehin schon etwas breiigen Speise.

Warum meinen wir, eine

### Fondue

zu bekommen sei nur im Restaurant möglich, wobei deren Herstellung doch so einfach ist? Wenn ich schon für teures Geld auswärts essen gehe, dann muß es etwas Kompliziertes sein, diese Westschweizer Käsespezialität aber bereite ich daheim selber zu, und zwar gerade an einem Tag, da ich nicht lange in der Küche hantieren will. Eingerahmt von einer guten Suppe und einem erfrischenden Dessert, bildet die Fondue ein vollwertiges Mittagessen.

Wenn wir kein spezielles Fondue-Pfännchen besitzen, so behelfen wir uns mit einem gewöhnlichen, emaillierten Kochtöpfchen, das sich bei Tisch auf einen Spiritusbrenner stellen läßt. Vorschriftsgemäß reiben wir es mit Knoblauch aus (ob das mehr als nur eine symbolische Handlung ist, sollen die Feinschmecker entscheiden; ich bekenne in dieser Hinsicht mehrfache Unterlassungssünden ohne irgendwelche Folgen), geben würfelig geschnittenen Käse (halb Emmentaler, halb Gruyère, pro Person 125 g) und Weißwein (pro Person 2 dl) hinein und lassen diese Masse auf mittlerem Feuer aufkochen. Dann kommt ganz wenig Mehl, mit etwas Kirsch angerührt, hinzu, und wenn der Käsebrei wieder kocht, ist er auch schon servierbereit. Weil wir die Fondue gerne dickflüssig haben und ich die Speise zugleich ausgiebiger machen will, rechne ich

pro Person einen ganzen Teelöffel Mehl, rühre es mit Wasser an und gebe auf drei Portionen ein schwachgefülltes Gläschen Kirsch.

Da der Käse nicht immer gleich kräftig ist, probiere ich die Speise immer und helfe je nach Bedarf mit Salz, Pfeffer oder einem andern Gewürz nach — niemand verbietet uns, der Westschweizer Spezialität eine persönliche Note zu geben oder sie auf verschiedene Arten abzuwandeln, so daß sie z. B. als sehr «langgestreckte» Käsesauce auch zu geschwellten Kartoffeln serviert werden kann. Neben dem Fondue-Pfännchen soll auf dem Tisch reichlich Brot stehen, das bereits in Würfel geschnitten wurde und darauf wartet, an die Gabel gespießt zu werden.

Neulich meldete ich mich eine Stunde vor Essenszeit bei meiner sehr unabhängig denkenden und handelnden Freundin zum Mittagessen an, und da gab es etwas Köstliches, das mir die Erfüllung eines uneingestandenen kulinarischen Wunschtraumes bedeutete:

#### *genug Omelettensuppe*

Wer von uns hätte nicht schon bedauert, daß diese leckere Suppe immer dann vom Tisch verschwindet, wenn unser Verlangen danach just richtig geweckt worden ist? Während aber in manchem feinen Restaurant für die «consommé célestine» die Devise zu gelten scheint: eine Omelette pro Saal!, buk meine Freundin für jeden Tischgenossen 3—5 Omeletten, je nach Alter und Appetit, und bereitete sorgfältig eine kräftige Brühe, in der die Omelettensstreifen weniger herumschwammen, als vielmehr dichtgedrängt verharreten. Immer wieder konnte die große Suppenschüssel gefüllt werden, nachher gab es noch gefüllte Bratäpfel, und ich fand, daß ich seit langem nicht mehr so herrlich gespeist hätte.

Wollen nicht auch Sie das eine oder das andere dieser Gerichte Ihrer Familie vorsetzen? Nachdem unser Haushaltbudget durch die Festtage ohnehin etwas ins Wanken kam, würden einige fleischlose



**Korpulent geworden – schlanke Linie** zurückfinden mit dem berühmten **Schlankheits-Mittel Amaigritol-KUR**, zu Fr. 16.—, die immer anzuraten ist. Kleine Schachtel Fr. 6.—.

**Empfindliche Nerven, weil...**

die Arbeit streng, die Verantwortung groß, die Arbeitszeit lang und die Erholungszeit kurz ist – Nähre die Nerven mit der **Nerven-Nahrung NEO-Fortis**, volle KUR Fr. 14.—.

**Gut gegen die Wurm-Plage:**

**bei Kindern:** Vermocur-Sirup Fr. 3.75, KUR Fr. 7.—. **bei Erwachsenen:** Vermocur-Tabl. Fr. 2.75, KUR Fr. 8.25.

So ist allen gut geholfen, weil die KUR nur zirka 1 Woche dauert und das Wohlbefinden auch empfindlicher Menschen nicht stört.

Mit **Niere-Leber-Galle-Störungen** fängt es oft an und mit Rheuma hört es auf. Reinigen und beleben Sie zuerst diese Organe, damit sie fähig werden, den Harnsäure-Überschuß zu lösen, abzuleiten und auszuscheiden. Dann wird auch **hartnäckiges Rheuma heilen**.

Dies alles besorgt die **Reviso-Kräuter-KUR** zu Fr. 19.75, halbe KUR Fr. 10.75, Originalflasche Fr. 4.75. Die Reviso-KUR hilft den Nieren, der Leber und Galle und heilt Rheuma. Vorzüglich gegen Stoffwechselgifte.

**Wieder neues Temperament** mit einem einfachen Mittel gegen Nerven-Schwäche und

**Gefühls-Kälte: eine Fortus-Kur!**

**Verjüngende Nerven- und Sexual-Kraft** bei **Damen** durch **Damen-Fortus** Fr. 28.50, 11.50, Probe Fr. 5.75; bei **Herren** durch **Herren-Fortus** Fr. 25.—, 10.—, Probe 5.—.

**Magen-Störungen behebt das Rezept:**

Auf 1–3 Würfelzucker reichlich **Kräuter-Hausgeist** träufeln und einnehmen: schon ist's besser! Für auswärtige Reisepackung Fr. 1.75, daheim die verbilligte KUR Fr. 10.75.

In **Apotheken** und in vielen Kantonen auch in **Drogerien**. Wo nicht, Versand durch: Lindenhof-Apotheke, Rennweg 46, Zürich 1.

## Wer OPAL raucht ist zufrieden

# BAHNHOF BUFFET

*Ind. Primus Bon* *Zürich*



Die neuen Modelle 1948 49 sind noch  
klingschöner!  
Verlangen Sie Gratisprospekte bei der  
**KOMET RADIO-FABRIK**  
Mitlödi / Gl.

## Schluß mit Pfnüsel!

Nehmen Sie **RHINEX**  
das vorzügliche Mittel gegen akuten  
und chronischen Schnupfen.

**Rhinex-Nasentropfen**  
sind erhältl. in Apotheken u. Droge-  
rien oder direkt beim Fabrikanten

**ALPHONS HÖRNING AG., BERN**

## Wohnungen

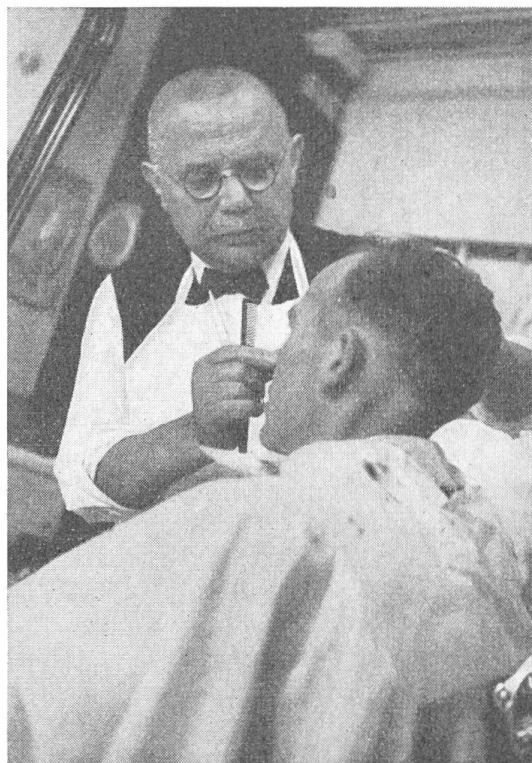
Möblierte und unmöblierte Zimmer  
werden schöner und gemütlicher durch die  
Befolgung der Anregungen, welche Berta  
Rahm in ihrem reizenden Buch „**Vom  
möblierten Zimmer bis zur Wohnung**“  
bietet. Der kleine Geschenkband enthält  
230 Zeichnungen der Verfasserin. Er ist  
beim Schweizer-Spiegel-Verlag in Zürich  
herausgekommen und in jeder Buch-  
handlung erhältlich.

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

Dr. Wild & Co. Basel

Tage mithelfen, das Gleichgewicht wieder  
herzustellen. Das soll aber ja nicht heißen,  
daß nun bei diesen Mahlzeiten irgendwie  
gespart werden solle. Ganz im Gegenteil:  
Handelt es sich doch schon um wenig kost-  
spielige Speisen, so sollen sie mit guten  
und reichlichen Zutaten hergestellt wer-  
den, denn damit steht und fällt ihr Erfolg.  
Hin und wieder tut es uns recht gut, auf  
das komplizierte Vielerlei im Speisezettel  
zu verzichten und dafür unsere ganze  
Sorgfalt einem einzigen Gericht zu widmen  
und ihm liebevoll alle Möglichkeiten zu  
entlocken.

## Berichtigung



In unserer Märznummer 1948 wurde obiges  
Bild aus Versehen mit dem Text «Der Land-  
coiffeur» angeschrieben. Diese Beschriftung be-  
ruht jedoch auf einem Irrtum, da es sich bei  
dem abgebildeten Herrn um einen seit 42 Jahren  
im Zentrum der Stadt Basel tätigen Coiffeur-  
meister handelt.  
*Die Redaktion.*