Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 25 (1949-1950)
Heft: 9

Artikel: Junges Gemüse
Autor: Strauss, E.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1069090

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: 10.08.2025

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

Junges Gemüse

Von E. Strauß

Es ist nicht nur für den Gemüsegartenbesitzer, der seine ersten Aussaaten sorgsam und mit großer Liebe betreute, ein Erlebnis, wenn das Ernten anfängt, nein, auch in der Küche beginnt dann eine schönere Zeit. Wie manchen Monat mußten wir das frische Gemüse aus dem Garten vermissen! Und nun gibt es Kresse und Salat in Hülle und Fülle. Knusperige Radieschen, Lattich, Lauch und zarter Spinat bereichern in angenehmer Weise den Speisezettel.

Damit alle merken, daß der Sommer da ist, bringen wir in dieser Zeit möglichst viel junges Gemüse aus dem Garten (aus dem eigenen oder aus demjenigen des Gärtners) auf den Tisch. Wir bereiten es auf die einfachste und bekömmlichste Weise zu, denn es soll nicht nur allen gut schmekken, sondern so gekocht sein, daß es möglichst viel Mineralsalze und Vitamine enthält.

Zudem wäre gerade jetzt im Frühsommer die beste Zeit, einmal in der Gestaltung des Menüs etwas Neues einzuführen. Servieren Sie von heute an die gewohnte tägliche Salatplatte als ersten, als wichtigsten Gang. Seien Sie hartnäckig und geben Sie ja nicht nach, wenn die Neuerung nicht sofort allgemeine Zustimmung im Familienkreis findet. Probieren Sie es zwei, drei Wochen lang, und Sie werden sehen, daß diese neue Art, den Salat auf den Tisch zu bringen, allmählich alle begeistert. Der Salat ist nicht nur wohlschmeckender, sondern auch gesünder, wenn er am Anfang der Mahlzeit genossen wird. Er muß allerdings sehr sorgfältig und abwechslungsreich zubereitet werden.

Probieren Sie es einmal mit den folgenden Rezepten:

Endiviensalat mit Tomatenscheiben

Früher spülte man die Endivien in Salzwasser, um den bittern Geschmack zu beseitigen; die neuzeitliche Küche aber liebt es, den erfrischenden, natürlichen Geschmack zu erhalten. Der Salat wird deshalb nur gut ausgeschwenkt.

Man schneidet die Blätter mit den Rippen in Streifen, verquirlt drei Eßlöffel sauren Nidel, drei Eßlöffel Öl, eine Messerspitze geraffelte Zwiebel, etwas Zitronensaft (dessen Quantum dem variierenden Geschmack der Endivie angepaßt werden muß), eine Prise Zucker, wenn möglich etwas gehackten Kerbel und eine Messerspitze Salz. Unter allen Kräutern hat nämlich der Kerbel zur Endivie eine besondere

Frau Hübscher im Strandbad

«Frau Hübscher muß aber doch ein Geheimnis besitzen!» behauptet die ganze Nachbarschaft. «Gestern war sie mit ihren Kindern am Strand. Wir sind heute alle krebsrot, die Hübschers aber sind schön gebräunt — ohne eine Spur von Sonnenbrand! Was hat denn Frau Hübscher wieder für eine Wundercrème?»

Nun: *bevor* Frau Hübscher ins Strandbad geht, reibt sie sich und den Kindern die bekannte Voro-Crème ein — die gleiche Voro-Crème, die sie auch sonst für ihre Gesichts- und Handpflege verwendet. Voro-Crème ist aufgebaut auf einem ganz natürlichen Stoff; dem Wollfett (adeps lanae). Da Wollfett der Haut sehr nahe verwandt ist, wird es gerne von ihr aufgenommen, nährt deshalb die Haut und schützt sie *von innen heraus* — auch vor Sonnenbrand! Weder auf dem Toilettetisch noch in der Badetasche sollte daher die blaue Voro-Dose oder -Tube fehlen.

Voro-Crème, fett oder halbfett: kleine Dose Fr. —.70, große Dose Fr. 1.40, Tube Fr. 1.60. Besonders vorteilhaft in der großen Familienpackung zu Fr. 3.50.

Einzelgänger

Es gibt zahlreiche Alleinstehende, die weder Übung noch Zeit haben, eine umständliche Küche zu führen. Manche unter ihnen würden gerne gelegentlich oder auch regelmäßig für sich selbst kochen, es fehlt ihnen nur die richtige Anleitung dazu. Für sie alle hat der Kunstmaler Paul Burckhardt das «*Kochbüchlein für Einzelgänger*» geschrieben. Es trägt den Untertitel: « Für Ungeübte zur raschen Herstellung einfacher Gerichte. » Es kostet Fr. 6.40 und ist im Schweizer-Spiegel-Verlag, Zürich 1 erschienen.

Zuneigung. Mit dieser Marinade übergießt man die Salatstreifen und mischt gut, bis die Sauce ganz und gar aufgesogen ist. Den fertigen Salat umgibt man mit Tomatenscheiben, die mit Zitronensaft beträufelt und mit gehackten Kräutern überstreut werden können.

Lauch-Spinat-Salat, mit Radieschen verziert

Eine Stange Lauch wird feinnudlig geschnitten. Dazu kommt eine Handvoll gut gewaschener, ebenfalls feingeschnittener Spinat. Sauce: ein Eßlöffel Öl, Zitronensaft, zwei Eßlöffel Apfel- oder Orangensaft.

Nach tüchtigem Umrühren zwei Teelöffel geriebene Nüsse beigeben und die Sauce mit dem Salat mischen. Den fertigen Salat mit feingeschnittenen Radieschen garnieren. Zur Abwechslung kann man diesen Lauch-Spinat-Salat auch in ausgehöhlte Tomaten füllen und mit Majonnaise garnieren.

Beim neuzeitlichen Kochen wird für die Zubereitung der Gemüse sehr wenig Wasser verwendet. Gemüse soll möglichst im eigenen Saft dämpfen, es wird auf diese Weise besser und auch nahrhafter. Außerdem ist es wichtig, daß Gemüse möglichst frisch verwendet werden, daß also der Weg vom Einkauf bis in den Kochtopf rasch vollzogen wird. Welkes Gemüse hat stark von seinem Nährwert eingebüßt.

Junger Spinat

Man wäscht den Spinat so lange unter dem fließenden Wasser, bis er ganz sandfrei ist (das Knirschen unter den Zähnen stört die Essensfreude). Den Spinat büschelweise zusammennehmen und in Streifen schneiden. Man gibt in die Pfanne etwas Butter und dämpft den gewaschenen und gut abgetropften Spinat bei schwacher Hitze darin, damit sich der Gemüsesaft bilden kann. Wenig Mehl mit Nidel anrühren und dazugeben, um das Gemüse zu binden. Mit Muskat, Salz, ganz wenig Zitronensaft würzen und auf einer heißen Platte an-

richten. Man kann den Spinat mit auf Toastscheiben angerichteten, verlorenen Eiern garnieren.

Spinat in der Auflaufform

Den vorbereiteten, gut gewaschenen Spinat in eine bebutterte Auflaufform geben, salzen, ihn mit Butterflöckchen belegen und das Gemüse bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten dämpfen.

Sauerampfer

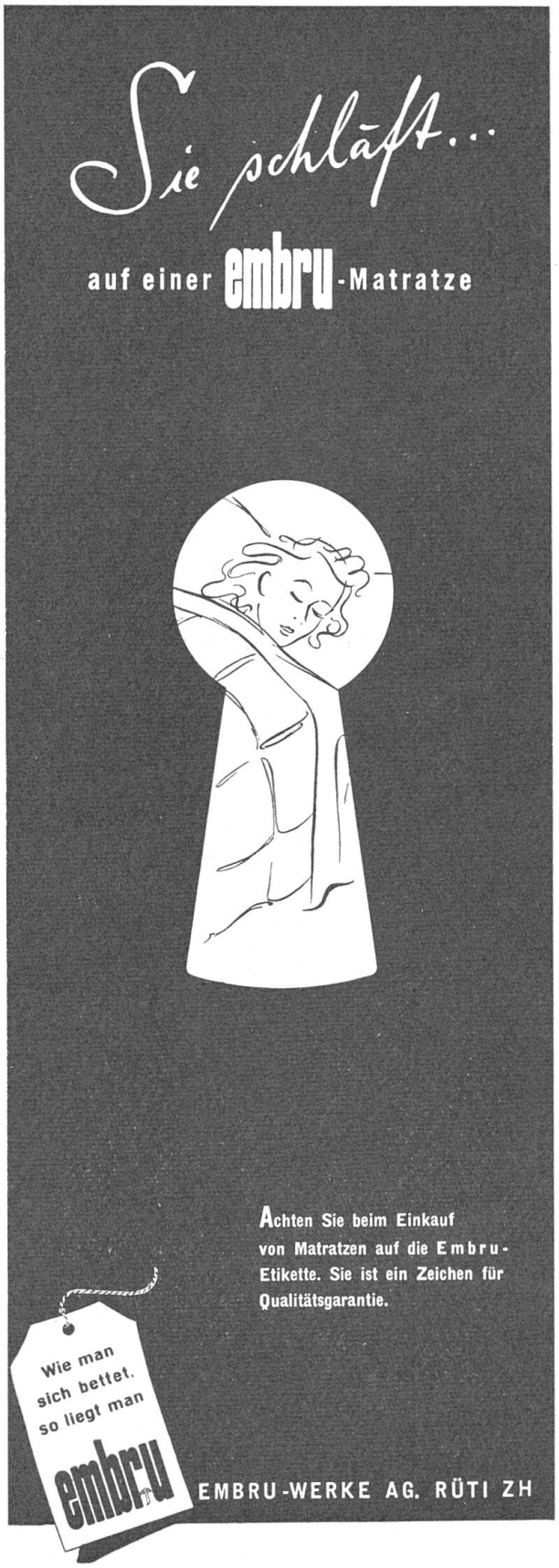
Er wird wie Spinat gekocht. Beim Anrichten kann man je nach Geschmack mit dem Würzen abwechseln: entweder eine fein geraffelte Zwiebel, eine Prise Muskat und ein Eßlöffel Nidel dazu verwenden oder etwas Ingwerpulver und mit Zitronensaft verquirlter Nidel. Zur Abwechslung läßt man einmal einige Rosinen mitdämpfen.

Ausgezeichnet ist auch eine Mischung halb Sauerampfer halb Spinat oder Sauerampfer und junge Brennessel.

In Tomatensaft gedämpfte Karotten

Man gibt geschabte und gewaschene, kleine ganze Karotten in wenig zerlassene Butter und fügt statt Wasser frischen Tomatensaft bei. Man würzt mit Salz, ganz wenig Zucker und zwei Eßlöffel saurem Nidel und richtet das fertig gedämpfte Gemüse mit gehackter Petersilie bestreut an. Der Tomatensaft soll eingekocht sein.

Gefüllte Kohlraben

Junge, zarte Kohlraben werden ungeschält verwendet. Man kocht sie halb weich, höhlt sie aus und stellt sie in einer bebutterten, mit geraffelter Zwiebel und Brösmeli bestreuten Form nebeneinander.

Füllung: Das Ausgehöhlte der Kohlraben fein hacken und mit Tomatensaft, gehackter Petersilie und einem geschlagenen Ei mischen. Mit Salz und Muskat würzen. Diese Masse in die Kohlraben einfüllen, die Deckel daraufgeben und das Gemüse in der Form weichdämpfen. Wenn nötig, etwas Flüssigkeit, z. B. Tomatensaft, in die Form geben.