

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 26 (1950-1951)
Heft: 5

Artikel: Die winterliche Suppe
Autor: M.B.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1070481>

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>



KÜCHEN-SPIEGEL

Die winterliche Suppe

Von M. B.

IN den letzten Jahren ist man immer mehr davon abgekommen, täglich eine Suppe zu kochen; insbesondere während der warmen Jahreszeit verzichten viele Familien gern auf diesen einst unvermeidlichen ersten Gang. Im Winter aber, und ganz besonders da, wo heranwachsende Kinder und Jugendliche am Tische sind oder wo körperlich gearbeitet wird, ist eine währschaftre Suppe nicht nur angenehm, sondern notwendig: Sie ist nahrhaft, sie legt Boden und erspart Geld.

Gerstensuppe

kommt heute viel zu selten auf den Tisch. Warum? Manche Frauen finden, sie sehe so grau und unappetitlich aus — man wisse nicht recht warum. Nun, die Sache ist sehr einfach: Gerste soll erst ganz zuletzt, wenn die Suppe fertig ist und nicht mehr kocht, gesalzen werden; dann sieht sie garantiert hell und anmächerig aus. Die beste Gerstensuppe ist die, welche man vom Siedepunkt an langsam, den Topf nur zu Dreivierteln gedeckt, weiterköcheln lässt. Es ist empfehlenswert, die Rollgerste am Abend vorher in lauwarmem Wasser einzugehen und sie mitsamt diesem Wasser

aufzusetzen. Man gibt einige in Rädchen geschnittene Lauchstengel und, wenn immer möglich, ein Markbein bei. Auch Kalbsknochen sind nicht zu verachten, doch ist die Zusammenstellung Gerste-Lauch-Markbein am wohlschmeckendsten. Ferner soll in eine kleine Zwiebel mittels einer Gewürznelke ein Loorbeerblatt befestigt und von allem Anfang an mitgekocht werden. Weiteres Gewürz ist überflüssig. Zu einer guten, nicht dünnen Gerstensuppe, die etwas «vorstellen» soll, rechnet man 200 Gramm Gerste auf drei Liter Wasser. Da die Gerstensuppe zwei Stunden Kochzeit braucht, ist es ratsam, sie für zwei Mahlzeiten aufs Mal zu kochen.

Gelb- oder Grünerbssuppe

Hier rechnet man mit der gleichen Menge, soll die Suppe aber recht dick, fast müsähnlich werden, so gebe man noch eine weitere Tasse voll Erbsen zu. Die Erbsen sollen am Vortag in lauwarmem Wasser eingeweicht werden. In dieser Suppe kocht man statt des Markbeines entweder Speck oder Schweinsfüße aus dem Salz, ferner in wenig Fett angeröstete Zwiebeln, etwas durre Sellerieblätter oder statt dessen Knollensellerie. Erbssuppe kann man von allem Anfang an salzen, aber es geschehe mit Vorsicht, denn das mitgekochte Fleisch gibt nicht nur seinen Geschmack, sondern auch Salz an die Suppe ab. Im Gegensatz zur Gerste sollte die Erbssuppe tüchtig kochen. Nicht umsonst sagt man im Bernbiet: «Es ploderet wie-n-es Ärbsmues!» Vielerorts wird die Erbssuppe im Mueshofen, einem dickwandigen, ehernen oder kupfernen, wohlverzinnten Topf mit wohlschließendem Deckel auf dem Feuer zum Kochen gebracht und darauf in einer dafür bestimmten, glühendheiß werdenden Nische des großen Kachelofens weitergekocht.

Bei allen diesen Suppen ist es wichtig, daß man, wird Flüssigkeit nachgegeben, diese kochendheiß in den Topf gibt, so daß der Kochvorgang nicht unterbrochen wird. Zu Erbssuppe serviert man geriebenen Käse. Vor dem Anrichten gebe man etwas frische Butter und in Butter goldgelb geröstete Weißbrotwürfelchen in die Schüssel und gieße die kochendheiße, passierte Erbssuppe darüber — man verfeinert sie aber auch gelegentlich mit Rahm, wenn man auch nicht so weit zu gehen braucht wie Escoffier, der zwei Deziliter süßen Rahms auf einen Liter Suppe als richtig erachtete.

Hafersuppe

kann mit angerösteten Haferflocken oder aber nach alter Mode — was eine drei- bis vierstündige Kochzeit erfordert — mit ganzen Haferkernen (Hafergrütz) gekocht werden. Die letzte Zubereitungsart ergibt die nahrhafteste Suppe. Auch die Haferkerne werden eingeweicht; hier kocht man, wenn man Fleischwaren befügt, nur Kalbsfüße oder Kalbsknochen mit. Ferner kommen Zwiebel, Lorbeerblatt, Gewürznelke, Rüebli, Sellerie und Salz dazu. Wenn man diese Suppen lange genug kocht, braucht man sie nicht unbedingt zu passieren. Zum Anrösten der Haferflocken verwenden wir Öl und ein wenig frische Butter. Auch die sogenannten «Fünfminutenhaferflöckli» schmecken, zur Suppe verwendet, besser, wenn sie nach dem ersten Aufkochen mindestens eine halbe Stunde köcheln können!

Brotsuppe,

so wie ich sie für meine Familie zubereite, ist eigentlich eine ganze Mahlzeit in sich.

Wir essen immer Ruchbrot, doch lieben wir es nicht, alle harten Rinden aus lauter Tugendhaftigkeit mit viel Widerwillen zu verzehren. Wenn das Brot eine gewisse Trockenheit erreicht hat, schneide ich es auf und trockne es gut aus. Dann wird es in einer Büchse versorgt.

Die Zubereitung unserer Brotsuppe: Am Vortage wird das harte Brot eingeweicht; pro Person ungefähr so viel Brot, wie es als frisch einem Viertelpfund entsprechen würde. Man hüte sich, zuviel Brot einzugehen, es geht ungemein auf. Das Brot in eine Schüssel legen, mit kaltem Wasser übergießen und nach zwei Stunden, wenn nötig, Wasser nachgießen, damit das Brot ganz unter Wasser ist. Ungefähr zwei Stunden vor der Essenszeit passe ich das aufgeweichte Brot, ohne es vorzukochen, wie es sonst Vorschrift ist, durch. In der Pfanne habe ich unterdessen eine große Zwiebelschweize, der ich einige Speckwürfelchen, ein Lorbeerblatt, zwei Pimentkörner und einen großen Fleischbrühwürfel beifügte, bereitgemacht. Das eingeweichte Brot mitsamt seiner Flüssigkeit in die Pfanne geben und die Suppe vom Siedepunkt an mindestens anderthalb Stunden auf schwachem Feuer weiterkochen. Sobald die Suppe richtig kocht, gebe ich ihr eine in kleine Scheibchen geschnittene Knoblauchzehe bei. Gesalzen wird erst zum Schluß, falls es noch nötig ist. Nach Ablauf der halben Kochzeit gebe ich pro Person einen gehäuften Kaffeelöffel Mais in die Pfanne. Die Suppe wird mit geriebenem Käse serviert.

Gemüsesuppe

Die Gemüse müssen alle fein geschnitten werden, je mehr Sorten, desto besser! Doch

ABSZESSIN

bewährt seit
25 Jahren

heilt

Furunkel | Angina
Abszesse | Zahneiterungen
Umlauf | Bibeli im Gesicht

vorzüglich zur Blutreinigung

Vielfach erprobt, rasch wirkend.
10 Tabl. Fr. 2.90, 20 Tabl. Fr. 4.95, in Apoth. u. Drog.

Bei Arthritis und Gicht hilft
das neue, wirksame Heilmittel

S U C C A S I N wirkt schmerzstillend, ist unschädlich und gut einzunehmen.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien: 50 Dragées Fr. 4.75, 100 St. 8.50, 250 St. 18.75

S U C C A S I N

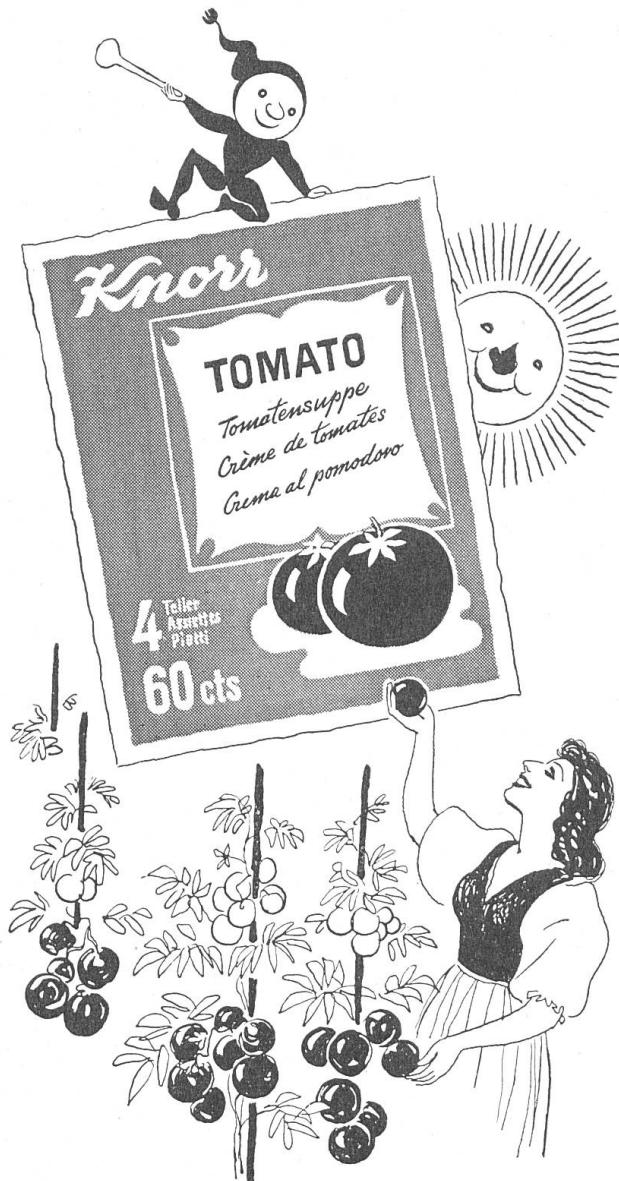
sollte man nie Randen in einer Gemüsesuppe kochen, da sie die Suppe häßlich verfärbten und mit wenig andern Gemüsen im Geschmacke harmonieren; auch ist es besser, Köhli zu wählen statt Kabis. Sind die Wurzelgemüse nicht ganz zart, kocht man sie vor, indem man sie zuerst leicht anröstet, mit Wasser oder Fleischbrühe (der Fleischbrühwürfel ist ein guter Ersatz) ablöscht und sie eine Zeitlang kocht. Erst wenn die Wurzelgemüse halbweich sind, gibt man den Rest der Gemüestreifchen und Würfelchen bei, fügt kochendheißes Wasser zu und kocht die Suppe gar. Ganz nach Geschmack gibt man Reis, Grieß oder Teigwaren bei, gelegentlich streue ich auch in die Gemüsesuppen ein wenig Mais. Wenn man der Suppe gleich anfangs Kartoffelwürfelchen beifügt, schmeckt sie zwar sehr gut, doch ist dann die Brühe nicht mehr klar.

Garbure

ist eine Variante der Gemüsesuppe. Sie ist eigentlich eine ganze Mahlzeit und kann mit verschiedenen Gemüsen zubereitet werden, wirklich wohlgeschmeckend ist sie aber nur aus Köhli. Verwendet man Karotten, so müssen diese passiert werden. Zubereitung: Man kocht kleine Kohlköpfchen, halbiert oder geviertelt, in einer Fleischbrühe weich. In eine eingefettete feuerfeste Schüssel — am nettesten ist es, wenn man für jeden Esser eine besondere hat — legt man gedörnte, dünne Brotscheiben, überstreut sie reichlich mit geriebenem Käse (Sbrienz oder Parmesan), legt das Gemüse darauf, deckt wiederum mit trockenen Brotscheibchen und gießt von der heißen, nicht abgefetteten Fleischbrühe darüber, bis sie das Brot deckt. Nun streut man eine letzte, dicke Schicht geriebenen Käse über das Ganze und gratiniert die Suppe bei mäßiger Ofenhitze eine halbe Stunde. Beim Servieren bringt man gleichzeitig in der Suppenschüssel den Rest der Fleischsuppe auf den Tisch. Alles wird zusammen gegessen.

Kartoffelsuppe

In meinem Vaterhause bekamen wir sie jeden Samstag. Man rechnet pro Person ungefähr ein halbes Pfund geschälter, roher Kartoffeln. Diese im Salzwasser weichkochen, das Wasser abgießen, die Kartoffeln durchpassieren, das Wasser wieder dazugießen — wenn nötig noch mehr heißes Wasser beifügen — und

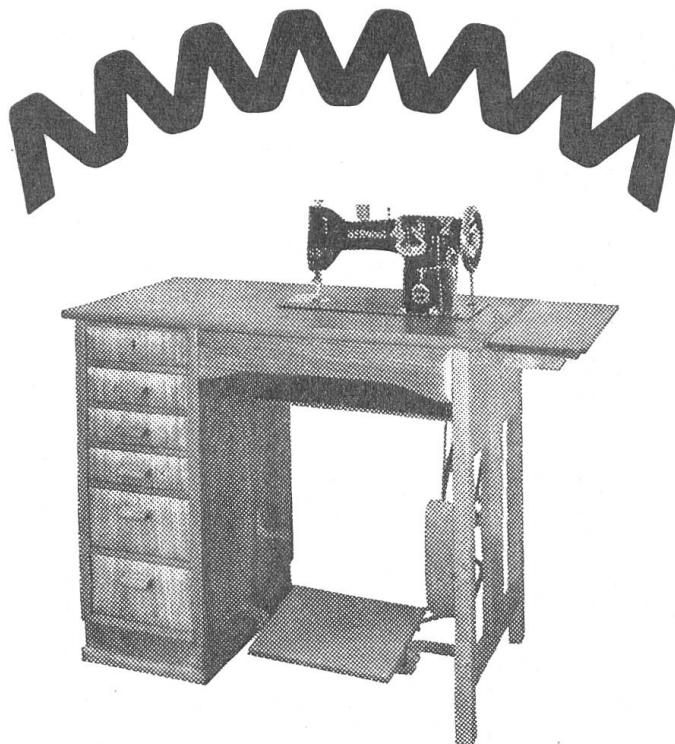


*Der Winter ist lang und trüb
Die neue
Knorr-Tomato*

ist eine wahre
Sonnenstrahlen-Suppe

gilt doch die südlische Tomate als ausgesprochene Sonnenfrucht. — Ein Teller dieser schönen und kräftigen Suppe wärmt einem Herzen und Magen!

Vier Teller im Frischhaltebeutel zu 60 Cts.
Kochzeit 5 Minuten



Praktisches BERNINA-Nähmaschinenmöbel in auserlesenen Nussbaumholz. 6 grosse Schubladen mit Zentralverschluss. Versenkbarer Maschine mit automatischer Zick-Zack-Einrichtung.

Das ist ein Beispiel aus dem grossen Assortiment in Nähmaschinenmöbeln. BERNINA fabriziert die Möbel selbst, garantiert für Qualität und bietet die grösste Auswahl. Verlangen Sie Prospekte.

BON

Gegen Einsendung dieses Bons erhalten Sie gratis die neuen Prospekte.

Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

53

Bon senden an: **Fritz Gegauf AG.**
BERNINA-Nähmaschinenfabrik, Steckborn



nun ein Lorbeerblatt, eine Galgantwurzel (sie ist unerlässlich; nach dem Kochen abspülen, trocknen und wieder versorgen. Man kann sie bis zwanzigmal verwenden), viel geschwitzte, aber noch helle Zwiebeln, denen man einen Eßlöffel voll Mehl beigab, sowie eine Speckschwarze beifügen und alles zusammen kochen. Man kann auch Speck, einen Schweinsfuß, eine harte Käsekruste oder — dies erst zum Schluß — Schweinswürstchen mitkochen. Auch bei dieser Suppe sollte man erst zuletzt würzen, damit sie ja nicht zu scharf wird.

In die Suppenschüssel gibt man eine Tasse Milch, ein baumnußgroßes Stück Butter, geriebene Muskatnuß und wenn möglich feingehackte Petersilie und Schnittlauch, und darüber wird nun die kochendheisse Suppe angerichtet. Mit Käse und, falls jemand ihn liebt, auch mit Glarner Schabzieger servieren.

Geröstete Mehlsuppe

Man röstet pro Person 20 Gramm Mehl in Fett, Öl oder Butter goldbraun. Ständig umrühren. Wird das Mehl zu dunkel, so bekommt die Suppe einen bitterlichen Geschmack. Gewöhnlich röstet man feingeschnittene Zwiebelstreifchen mit; doch habe ich einst von einer ungarischen Bekannten gehört, dort verwende man statt der Zwiebel Knoblauch, der aber nicht angeröstet wird, da sonst die Suppe leicht ranzig schmeckt. Man schält pro Person eine mittelgroße Knoblauchzehe und legt sie in die Suppenbrühe, die man so lange kocht, bis die Knoblauchzehe butterweich ist.

Das geröstete Mehl mit kaltem Wasser ablöschen. Das Wasser muß nach und nach unter ständigem Rühren mittels Schwingbesens zugegossen werden, damit keine Knollen entstehen. Mit einem Lorbeerblatt und Salz würzen.

Merkwürdigerweise «knoblauchelt» die ungarische Mehlsuppe nicht, sondern zeichnet sich durch besondern Wohlgeschmack aus. Will man ein übriges tun, so schlage man zwei Eiweiß in der Suppenschüssel zu steifem Schnee und richte die kochendheisse Suppe darüber an. Mehlsuppe immer mit geriebenem Käse servieren.

Wir bitten alle Einsender, die Manuskripte nur einseitig zu beschreiben und unter allen Umständen Rückporte beizulegen.

Die Redaktion.

Roco Ravioli auch in England

«Roco» tönt auch dem Londoner
«Bobby» gar lieblich in den Ohren.
Denn seit er die delikaten
Roco Ravioli kennt, will er sie
immer wieder. Das feine Aroma der
Farce hat es ihm besonders
angetan!
Erhältlich in $\frac{1}{2}$ kg, 1 kg und 2 kg
Dosen. Mit Juwo-Punkten.



ROCO CONSERVENFABRIK RORSCHACH AG. RORSCHACH