

Zeitschrift: Schweizer Spiegel

Herausgeber: Guggenbühl und Huber

Band: 26 (1950-1951)

Heft: 9

Artikel: Das wichtigste Hilfsmittel der guten Küche : über die Verwendung der Küchenkräuter

Autor: M.H.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1070530>

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: 13.01.2026

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

DAS WICHTIGSTE HILFSMITTEL DER GUTEN KÜCHE

Über die Verwendung der Küchenkräuter

Von M. H.

Die Zutaten sind beim Kochen oftmals wichtiger als das Hauptelement der Speise. Sie sind es, die den Grundstoff entscheidend beeinflussen, sei es an Geschmack oder an Bekömmlichkeit. Durch sie wird Abwechslung und Anregung in die Küche gebracht. Überlegen wir doch nur einmal, welche unendlichen Variationsmöglichkeiten durch Zutaten gegeben sind!

In frühern Zeiten war die Kenntnis solcher Zusammenhänge überall verbreitet. Man wußte nicht nur, welche Gewürze und Kräuter diese oder jene Wirkung haben, wie man die einzelnen Zutaten miteinander sozusagen in Dissonanz oder Harmonie zu bringen habe, nein, man wußte auch ganz genau, zu welchem Zeitpunkt, ob bei Tag oder Nacht, bei Vollmond oder Neumond, die Zutaten ihre Wirkung ausüben.

Diese Kenntnis ist uns heute verloren gegangen, nur die Kräuterwissenschaft ist teilweise erhalten geblieben. Früher wurde sie am treuesten in Klöstern und Stiften, in Pfarr- und Bauernhöfen gepflegt. Das Kräutergärtlein des Paters Küchenmeister, die Kräuterbeete der alten Bäuerin waren immer der Ort, an dem man die besten und würzigsten Zutaten der Mahlzeit holen konnte.

Auch heute liegt es nicht daran, daß keine Kräuter vorhanden sind. Sie sind da, aber leider verwenden wir sie nicht genug. Dadurch entgeht uns viel.

Die heute am meisten gebrauchten Küchenkräuter sind:

Liebstöckel
Basilikum
Majoran
Thymian
Bohnenkraut
Dill
Boretsch (Gurkenkraut)
Kerbel

Estragon
Rosmarin
Petersilie
Schnittlauch.

Die Kräuter werden frisch, feingewiegt oder auch in getrocknetem Zustand, in Pulverform, verwendet. Diese letztern haben den Vorteil, daß sie uns das ganze Jahr hindurch zur Verfügung stehen. Die fünf erstgenannten Kräuter sind übrigens in Pulverform und alle vereint in einem kleinen hölzernen Gewürzständer käuflich (Weleda AG).

Natürlich muß man wissen, welche Kräuter man für welche Speisen verwendet. Es hilft nichts, ein ganz zart duftendes Kraut, wie Kerbel, zum Würzen von Hörnli oder Knöpfli zu verwenden. Da gehören schon handfestere Kräuter, wie Majoran oder Thymian, dazu. Und man wird lernen, das scharfe Bohnenkraut, das besonders zu Bohnen und andern Hülsenfrüchten paßt, nur in ganz kleinen Quantitäten anzuwenden.

Viele von uns kennen aus Großmutter's Zeiten das gute Rezept einer Frühlingssuppe, in der alle Frühlingskräuter zu einer Symphonie vereint erscheinen. Aber es gibt noch eine ungeahnte Zahl von andern Verwendungsmöglichkeiten. Der Geschmack von Reis, Makkaroni oder von Nudeln z. B. kann durch Kräuter immer wieder variiert werden.

Ebenso geht es bei der Zubereitung von Gemüse. Wenn man Karotten einmal mit gehacktem Schnittlauch, einmal mit Kerbel zubereitet, wirkt das Gericht jedesmal völlig anders. Kürbis, mit recht viel gehacktem Dill und etwas Nidel, schmeckt besonders gut. Und wenn man Erbsen kocht, vergesse man nicht, in einem Büschelchen etwas Peterli und Kerbelkraut mitzukochen. Jede Hausfrau macht dabei übrigens ihre eigenen Erfindungen. Alle angeführten Kräuter lassen sich in der einen oder andern Art bei Gemüse verwenden.

Jetzt verlangt Ihre Haut

NIVEA!



*Mit Nivea der unübertroffenen
in Luft und Sonne!*

Pilot AG., Basel

**Färben und
Reinigen ...**

Lassen Sie alte, noch gut
erhaltene Kleider chemisch
reinigen od. färben.
Unser Service: rasch und
zuverlässig.
Unsere Preise: vorteilhaft.



VEREINIGTE *Lyonnaise*
Murten **FÄRBEREIE** **AG**

Annahme in unseren Filialen und Ablagen
Adr. für Postsendungen: Postfach Bahnhof Lausanne

Auch für Variationen von Kartoffelspeisen bewähren sich Kräuter auf das beste. Gratinierte Kartoffeln mit gehackten Eiern und Nidel oder Béchamelsauce schmecken ganz besonders, wenn sie einmal mit Thymian, einmal mit Majoran zubereitet sind. Spaghetti und Makkaroni, seien sie mit Käse oder mit Tomatensauce angemacht, gewinnen durch eine Beigabe von Basilikum.

Was nun die Verwendung von Kräutern bei Salaten anbetrifft, so ist sie und ihre Variationen beinahe unbegrenzt. Salat, mit Zitrone, Öl und Salz angemacht, wird einmal mit Dill, einmal mit Kerbelkraut, ein anderes Mal mit Peterli oder Schnittlauch bestreut. Boretsch oder Gurkenkraut wird, wie ja schon der Name sagt, zu Gurkensalat verwendet.

Zu Brotaufstrich wird Kräuterbutter immer gern begrüßt. Meiner Erfahrung nach ist es besser, etwas Abwechslung in die Kräuterbutter zu bringen. Also nicht alle Kräuter auf einmal, sondern Thymianbutter oder Majoranbutter oder Kerbelbutter oder Schnittlauchbutter. Sind alle Kräuter vereint, werden sie einem in ihrer Gesamtheit leicht verleiden. Die einzelnen Kräuterbutter werden folgendermaßen zubereitet: Thymian oder Majoran oder Kerbel wird entweder in Pulverform unter die Butter gemischt oder, verwendet man die frischen Kräuter, ganz fein gehackt mit Butter vermengt. Nach Geschmack gibt man Salz, eine Spur Zucker und einige Tropfen Zitronensaft hinein. Ebenfalls nach Geschmack gibt man mehr oder weniger Kräuter zur Butter. Für Schnittlauchbutter ist die Beigabe einer Spur Paprika und feingehackter Zwiebeln geeignet.

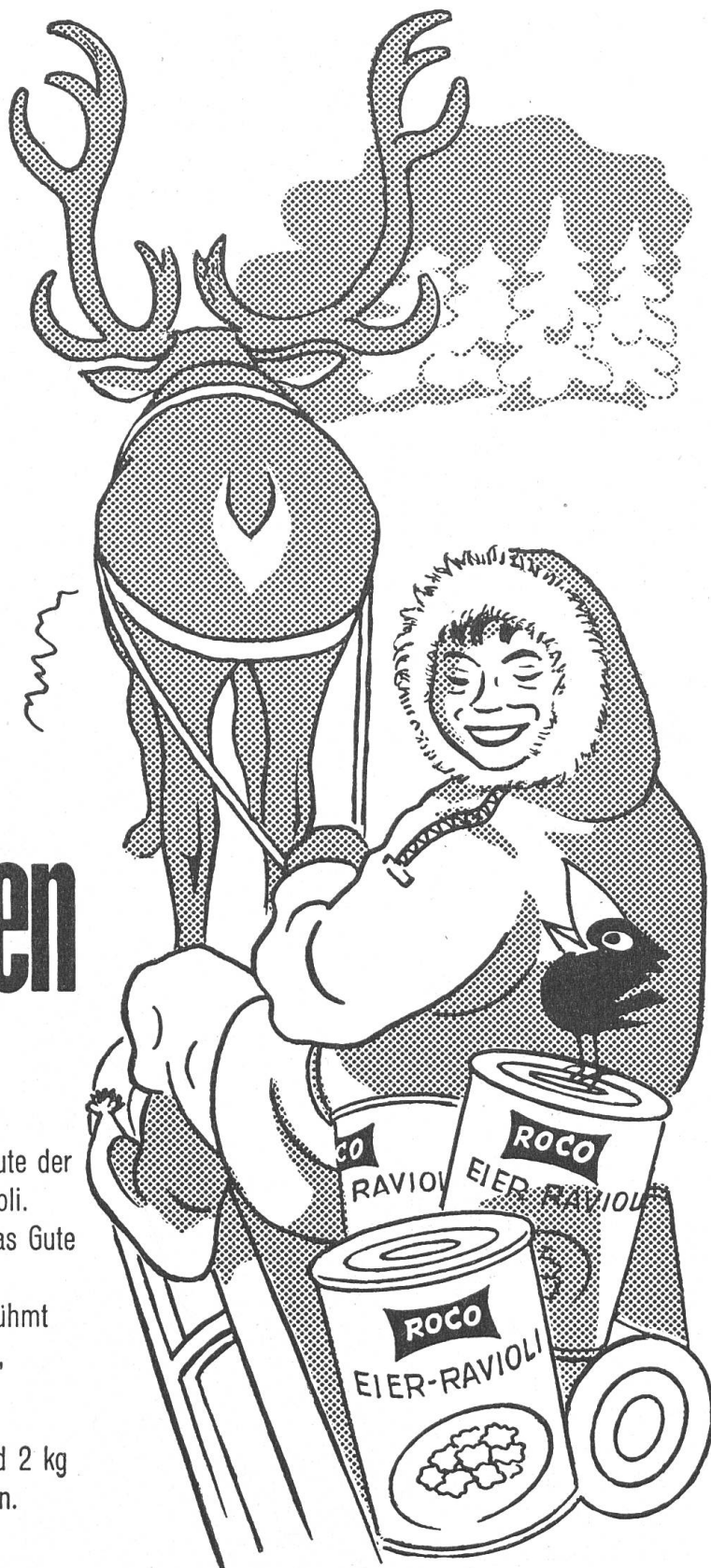
Bei Verwendung von Kräutern ist es gut, auf ihren Rhythmus Bedacht zu nehmen. Man kann nicht in der gleichen Woche einmal Brötchen mit Thymianbutter und an einem andern Tage Kartoffeln mit Eiern und Thymiangeschmack verabreichen. Niemand wird daraufhin Thymian mehr haben wollen. Gerade bei so ausgesprochenen Kräutern — anders ist es natürlich bei dem neutralen Peterli — muß man sich genau merken, wann man sie zum letztenmal verwendet hat. Man sollte, meiner Ansicht nach, nicht mehr als zweimal wöchentlich einen starken Kräutergeschmack wie der von Majoran, Thymian oder Estragon anwenden. Nicht zu häufig verwendet hingegen wirken die Kräuter anregend und erfrischend.

Roco Ravioli auch in Schweden

Jawohl, bis hinauf
nach Skandinavien reicht heute der
Ruf der feinen Roco Ravioli.
Denn auch für Ravioli gilt: das Gute
setzt sich durch.

Und Roco Ravioli sind berühmt
für ihr leckeres Aroma,
ihre besondere Güte!

Erhältlich in 1/2 kg, 1 kg und 2 kg
Dosen. Mit Juwo-Punkten.



Eine andere Roco-Spezialität: Roco-Tomatenpurée in TUBEN

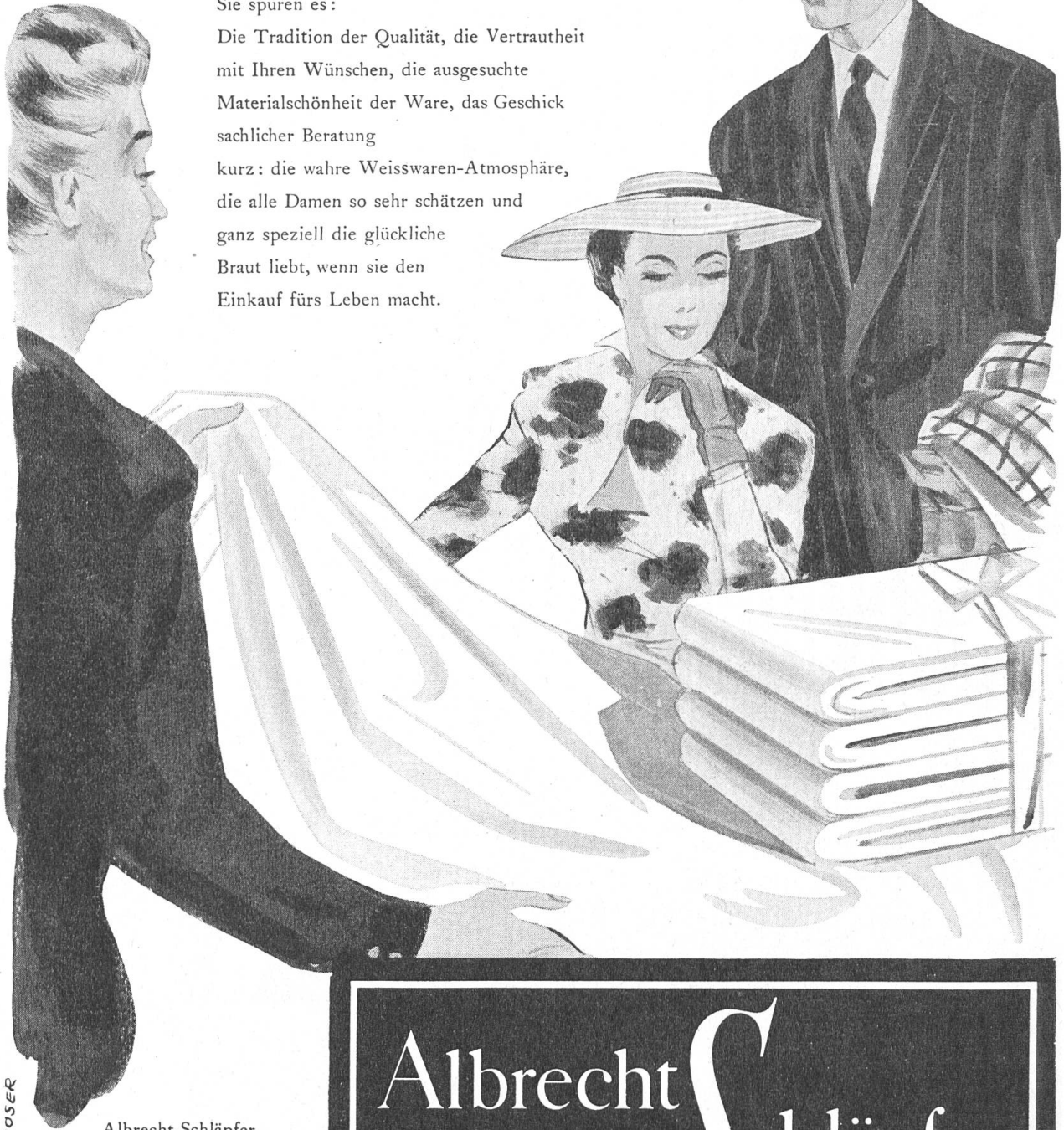
Weisswaren Braut-Aussteuern

Auch wenn Sie es nicht schon wüssten . . .

Sie spüren es:

Die Tradition der Qualität, die Vertrautheit
mit Ihren Wünschen, die ausgesuchte
Materialschönheit der Ware, das Geschick
sachlicher Beratung

kurz: die wahre Weisswaren-Atmosphäre,
die alle Damen so sehr schätzen und
ganz speziell die glückliche
Braut liebt, wenn sie den
Einkauf fürs Leben macht.



LOOSER

Albrecht-Schläpfer
Zürich 1
am Linthescherplatz
Telephon (051) 23 57 47

Albrecht Schläpfer