

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 27 (1951-1952)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Rohkost auch im Winter  
**Autor:** Strauss, F.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1071081>

### **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>**



# KÜCHEN-SPIEGEL

## Rohkost auch im Winter

Von F. Strauß

### Allgemeines über die Zubereitung

- Alle zarten Gemüse eignen sich besonders gut für Rohkost, außerdem Gurken, Rettiche und Sauerkraut.
- Am besten schmecken die Rohgemüse als Salate oder als Gemüsesaft.
- Wer wirklich etwas von Rohkost versteht, würzt sie nie mit Salz. Hingegen finden alle Küchenkräuter Verwendung, wie: Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Thymian, Portulak, Sellerie, Zwiebeln. Das Gewürz muß vor allen Dingen den Eigengeschmack der Speise hervorheben.
- Vor der Zubereitung von ungekochten Speisen schneide man angefaulte oder nicht verdauliche Bestandteile sorgfältig weg. Blattgemüse, wie Salat oder Spinat, werden eine Stunde lang in kochsalzhaltigem Wasser eingelegt und nachher unter fließendem Wasser nochmals gründlich gewaschen. Bei Wurzelmüsen nimmt man eine Bürste zu Hilfe. Früchte und Gemüse möglichst mit der Schale verwenden; denn die Vitamine liegen unter der Haut oder Schale der Früchte, der Beeren und auch der Körnerfrüchte. Man sollte deshalb soviel wie nur möglich ungeschält genießen.

### I. Salate

#### *Sauerkrautsalat*

Ein Pfund ungekochtes Sauerkraut mit zwei Eßlöffel Öl, wenig Pfeffer und etwas Kümmel anmachen und mit zwei Eßlöffel saurem Nidel vermischen.

#### *Kabissalat*

Ein Pfund feingeschnittenen Kabis mit drei Eßlöffel Zitronensaft, etwas geraffelter Zwiebel und saurem Nidel nach Belieben vermischen. Wenn möglich mit feingehackten Kräutern überstreut servieren.

#### *Wirzsalat*

Einen Wirz fein hobeln und mit einem Holzstößel etwas bearbeiten, bis er saftig wird. Den Wirz mit etwas Zitronensaft, geraffelter Zwiebel und einigen Eßlöffeln Öl vermischen.

#### *Rohe Randenspeise*

Die geschälten Randen auf der feinen Raffel raffeln, sofort mit Zitronensaft beträufeln (damit die Randen die Farbe nicht verlieren) und mit Nidel oder Joghurt vermischen. Einen geschälten, geriebenen Apfel beigeben und die Speise nach Geschmack süßen.

#### *Randensalat*

Einige rohe, geschälte Randen fein raffeln und mit Zitronensaft beträufeln. Einen grob geraffelten Apfel, etwas gehackte Zwiebeln und gehackte Nüsse beigeben. Den Salat mit Mayonnaise vermischen. Man kann ihn mit Nüssen überstreut servieren.

#### *Rettichsalat*

Einen weißen Rettich fein reiben, mit etwas dickem, saurem Nidel vermischen. Einen ge-

Ich kaufe ein Los!



Diesmal sind 5 Haupttreffer à Fr. 20000 zu gewinnen . . . Sollte mein Los eine Niete sein, helfen die 5 Franken mit, Gutes zu tun, denn der gesamte Rein-gewinn fliest wohltätigen, gemein-nützigen und kulturellen Zwecken zu.

## ZIEHUNG 9. JANUAR

Lose bei den Losverkaufsstellen und Ban-  
ken oder direkt bei Landes-Lotterie Zürich,  
Postcheck VIII 27 600 plus 40 Rp. Porto.

LANDES-LOTTERIE

schälten, geriebenen und mit Zitronensaft beträufelten Apfel beigeben und den Salat zum Schluß mit Orangensaft abschmecken.

### *Rettich-, Gurken- und Kohlrabisalat*

Einen Rettich, eine kleine Gurke und zwei Kohlrabi raffeln und etwas gehackte Zwiebel beigeben. Unter diese Masse einen in feine Scheiben geschnittenen Apfel mengen. Mit Zitronensaft, Kümmel und saurem Nidel würzen. Die Gurke kann auch weggelassen werden.

### *Rüebli-, Apfel- und Selleriesalat*

Zwei Teile rote Rüebli, ein Teil Apfel, zwei Teile Sellerie fein raffeln, mit etwas gewiegenen Kräutern, wenig fein gehackten Zwiebeln, Nidel oder Joghurt und Zitronensaft vermischen.

## II. Gemüsesäfte

Wer rohes Gemüse in Salatform nicht gut verträgt, kann es als Saft zu sich nehmen, und zwar am besten vor der Mahlzeit. Die Gemüsesäfte werden aus frischen, rohen Blatt-, Knollen- und Wurzelgemüsen gewonnen. Rüebli-saft schmeckt besonders gut; auch ist er wegen seines großen Zuckergehaltes sehr nahrhaft und enthält vor allem Vitamin D. Man kann Gemüsesäfte auf zwei Arten herstellen:

1. Mit einem speziellen Apparat, der Saft-zentrifuge. Da dieser Apparat aber teuer ist, kommt er nur für einen Haushalt in Frage, wo Diätküche nötig ist und viel Gemüsesäfte hergestellt werden.
2. Mit einer gewöhnlichen Fleischhackmaschine oder einer Raffel, wobei man das gehackte oder geraffelte Gemüse samt dem enstandenen Saft noch durch ein Sieb oder ein Tuchsäcklein ausdrückt.

### *Rüebli-saft*

Rote Rüebli fein raffeln, mit Zitronensaft beträufeln, damit sie recht saftig werden und alles durch ein Sieb oder Säckchen passieren. Auf 100 g Rüebli-saft 50 g Apfelsaft oder Süßmost vermischen und das Ganze nach Belieben mit Rohrzucker süßen.

### *Rüebli-Salat-Saft*

(in der Saftzentrifuge hergestellt)

Man gewinnt den Saft von 200 g Rüebli, dem vierten Teil eines Kopfsalates, etwas Peterli

und  $\frac{1}{8}$  Zitrone (wenig Schale mitverwenden). Den Saft nach Geschmack mit Honig süßen.

#### *Tomatensaft*

Einige Tomaten auf einer feinen Raffel reiben, mit einem ungeschälten geraffelten Apfel und einem Teelöffel Zitronensaft vermischen und alles durch ein Sieb oder Säckchen drücken. In den so gewonnenen Saft einige Eßlöffel Orangen- oder Traubensaft verrühren und etwas Nidel beigeben.

#### *Spinatsaft*

a) 100 g Spinat durch die Hackmaschine passieren. Den Saft auffangen und mit dem mit Zitronensaft beträufelten Rückstand in einem Säckchen auspressen. Mit einer zerdrückten und gut verrührten Banane vermengen, mit wenig Honig süßen und in den Saft etwas rohe, pasteurisierte Milch oder Nidel geben. Während des Zusammengießens der beiden Flüssigkeiten tüchtig rühren, um ein Gerinnen zu verhindern.

b) 100 g jungen Spinat mit den Stielen durch

die Hackmaschine passieren. In den gewonnenen Saft 30 g Randensaft (von geraffelten und durch ein Säckchen gedrückten Rändern) und eine geraffelte Tomate einrühren. Die Masse durch ein Sieb passieren, mit Honig süßen und mit Grapefruitsaft abschmecken. Am Schluß einige gehackte Datteln und etwas Nidel daruntermischen.

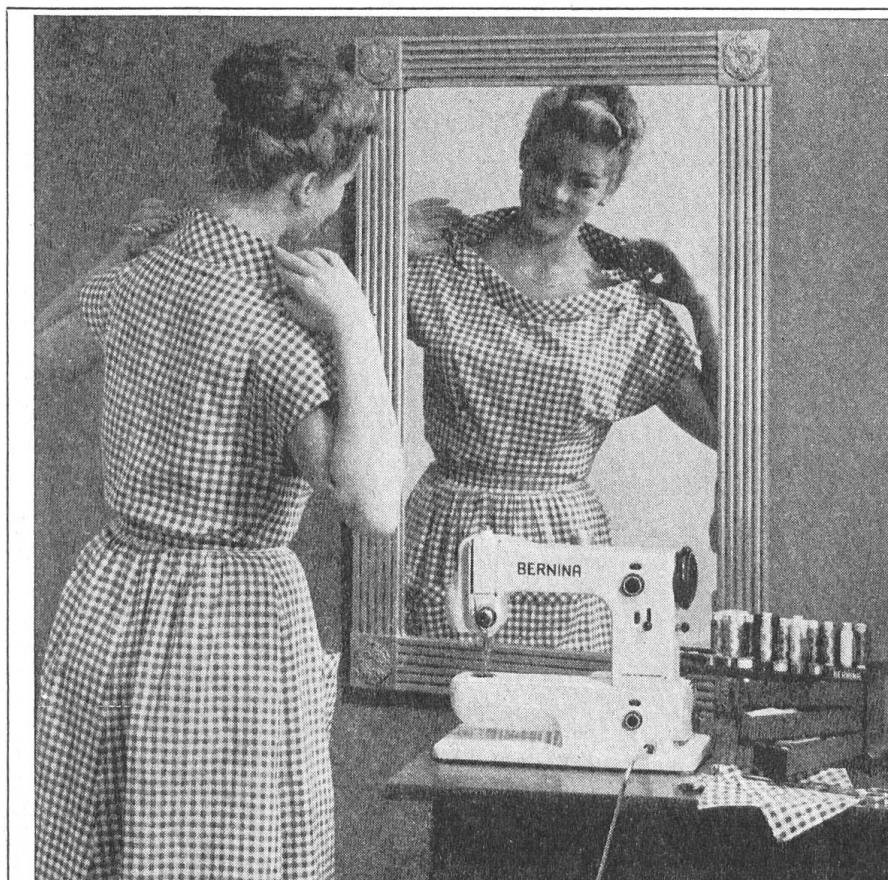
Diesen Spinatsaft haben Kinder besonders gerne.

#### *Randensaft*

Einige geraffelte Ränder durch ein Säckchen drücken, etwas Zitronensaft und den Saft von zwei bis drei Tomaten beigeben und mit einer Prise Selleriesalz würzen.

#### *Tomaten- mit Randensaft*

100 g Tomatensaft mit 20 g Apfelsaft oder Süßmost und 100 g Randensaft vermischen und zwei Eßlöffel Joghurt hineinrühren. Man kann außerdem einige Bananen- oder Ananaswürfelchen beifügen, was dem Saft ein feines Aroma gibt.



Ein schönes Kleidchen auf der BERNINA-Portable selbst genäht macht doppelt Freude

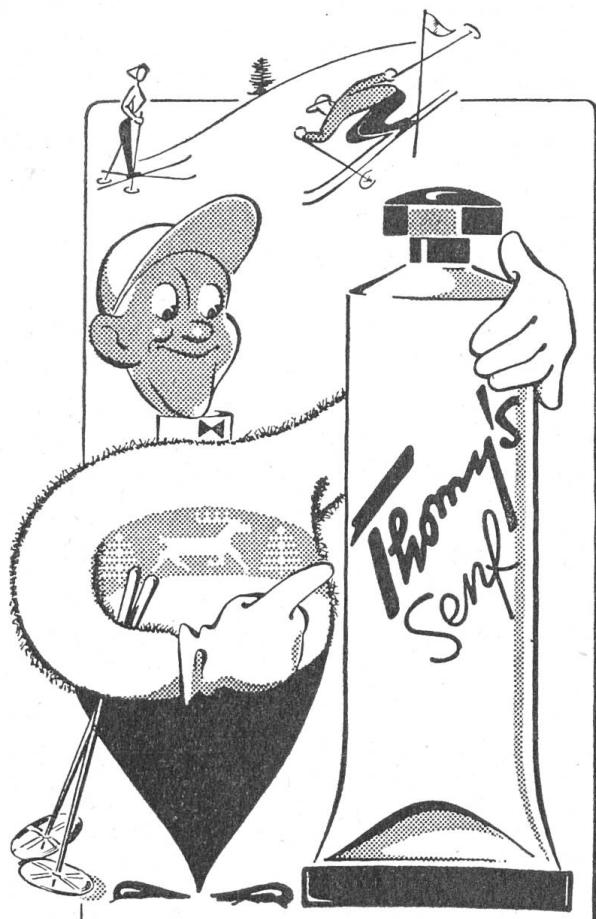
Die BERNINA-Zickzack-Portable vereinigt die Vorteile einer modernen Nähmaschine in idealer Weise

Freier Arm

Elektrischer Antrieb

Zickzack

FRITZ GEGAUF  
AKTIEN-  
GESELLSCHAFT  
BERNINA-  
Nähmaschinenfabrik  
STECKBORN / TG



## Der wahre Meister

überzeugt einzig durch seine Leistung! Da kam zum Beispiel vor Jahren **Thomy** auf den Markt, der Senf mit dem unnachahmlichen gewissen Etwas, und erwarb sich gleichsam selbstverständlich die Meisterschaft — schon gestern, noch heute... auch morgen!

Jedermann kennt **Thomy's**  
**Thomy's** Senf

Es ist am besten, die Gemüsesäfte sofort nach ihrer Herstellung zu trinken und, falls sie zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden, etwas Brot dazu zu essen. Zu den meisten Säften ist Vollkorn- oder Knäckebrot besser als Weißbrot.

Muß man den Saft aber für kurze Zeit aufbewahren, so soll man ihn möglichst kalt stellen. Außerdem dürfen die verschiedenen Säfte, besonders von Gemüsen und Früchten, nicht gemischt sein. Am besten verwendet man Porzellan- oder Glasgefäße, auf keinen Fall ein Geschirr aus Metall oder aus Email.

Für die Herstellung und das Mischen der Gemüsesäfte braucht es Übung und Erfahrung. Mit der Zeit findet jeder selber heraus, welche Mischungen seinem Geschmack am besten entsprechen. Es gibt sehr viele Möglichkeiten. Allerlei Kombinationen auszuprobieren ist gerade das Interessante bei der Herstellung von Gemüsesäften.

### Haben Sie Sinn für Humor?

#### Lösungen von Seite 32

1. Wunschträume des Söhnchens und Wunschträume der Eltern.
2. Die Dame, die auch in der Ehe das große Wort führt, hat natürlich mehr Platten mit der eigenen Stimme aufnehmen lassen als der unterdrückte Gatte.
3. Der Einbrecher beobachtet mit väterlichem Stolz, wie das Söhnchen in seinen Fußstapfen wandelt und ein kleines Sparschwein aufknackt.
4. Der Hund des Gastgebers und der Hund des Freundes betrachten höchlich amüsiert das Bild eines Hundes, der schmerzerfüllt bei der Leiche seines toten Herrn sitzt, wahrscheinlich so lange, bis er verhungert. Die beiden Hundebesitzer sehen der Szene mit Mißbehagen zu.
5. Bevor die Mama ausging, hat sie den Papa noch genau an alles erinnert, was er nicht vergessen darf, also z. B. das Geschirr abzuwaschen und das Baby zu baden. Daß ihrem Manne einfallen könnte, die beiden Dinge in einem zu erledigen, daran hat sie nicht gedacht.
6. Diese Zeichnung gibt wahrscheinlich den meisten allerhand Rätsel auf. Das Töchterchen des Hauses hat — nicht zum erstenmal — Besuch des ledigen Pfarrers. Da sich der junge Mann aber nicht entschließen kann, mit der erhofften Verlobung vorwärtszumachen, gießt der besorgte Vater des Mädchens Wein in die Coca-Cola-Flasche, um den Freier etwas zu animieren.