Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 28 (1952-1953)
Heft: 9

Artikel: Einmal in der Woche Wähen zum Nachtesseen
Autor: M.B.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1070878

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: 07.01.2026

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

Einmal in der Woche Wähen zum Nachtessen

Von M. B.

Liebes Bethli!

Denkst Du wohl auch so gern zurück an den schönen Nachmittag, den wir vor ein paar Wochen zusammen verbracht haben, wie wir endlich wieder einmal auf dem Balkon an der warmen Frühlingssonne gesessen sind und uns die erste Rhabarberwähe so köstlich schmekken ließen? Du hast mich damals gebeten, Dir gelegentlich ein paar Ratschläge fürs Wähenbacken zu geben, und Du hättest Dir dazu gar keinen günstigeren Moment wählen können. Jetzt wird es uns ja wieder leicht gemacht — dem Rhabarber folgen Kirschen, Johannisbeeren, Aprikosen, Pflaumen usw., ein eigentlicher «embarras de richesse» steht bevor. Ich freue mich darauf; denn bei uns sind alt und jung so begeistert von den Wähen, daß wir solche ein- bis zweimal wöchentlich mit Kaffee oder Tee zum Nachtessen haben. Damit sie uns aber nicht schließlich doch verleiden, backe ich immer zwei Sorten zugleich: eine gesalzene, also Käse-, Zwiebel- oder Speckwähe, und eine süße Obstwähe; die ersteren, die nicht von der Jahreszeit abhängen, im Turnus; in der Tomatenzeit etwa auch eine Tomatenwähe.

Das Motto zu meinem Wähenbrief ist eigentlich: «Wähenbacken leicht gemacht»; denn seitdem wir die fertigen Teige so gut und preiswert kaufen können, werden wir uns kaum noch die Mühe machen, sie selber herzustellen. Währenddem ich z. B. früher Blätterteig der zeitraubenden Zubereitung wegen nur ganz selten für Wähen verwendet habe, leiste ich mir solchen heute fast immer, die Preisdifferenz ist nicht groß, und er schmeckt eben doch ganz besonders gut. Aber auch Mürbeteig ist gut und wird noch besser durch die Zugabe von 50 g Schweinefett auf 500 g Teig. Ich walle den Teig zu einer dicken Platte aus, streiche eine dünne Schicht Fett darauf, klappe sie zusammen und wiederhole dies ein- bis zweimal, bis das Fett aufgebraucht ist. So erhalte ich einen feinen Halbblätterteig, der vor dem Gebrauch kühl gestellt werden soll.

Nun wohnst Du aber auf dem Lande, und da ich nicht weiß, ob bei Euch jederzeit fertiger Teig zu bekommen ist, werde ich Dir am Ende meines Briefes ein paar einfache, bewährte Resepte für Kuchenteig aufschreiben. Ich selber verwende ungesüßten Teig und habe davon immer vorrätig im Kühlschrank (Blätter- und Mürbeteig halten sich in zwei Lagen Pergamentpapier fest verpackt acht Tage), weil ich denselben nicht nur zu Wähen aller Art, sondern ebensogut auch für Wurstwecken, Schinkengipfel, Restenpasteten usw. brauchen kann und er mir schon so oft als Retter aus der Not gedient hat. — Vielleicht zieht Ihr aber für Obstkuchen einen süßen Teig vor, ich werde für Dich auch einen solchen notieren.

Vorerst einige allgemeine Regeln:

Die Bleche werden leicht geölt. Blätterteig wird auf das ungefettete Blech gelegt.

Butterteig muß an der Kühle mit kalten Händen hergestellt werden. Wirkbrett und Zutaten sollen kalt, die Butter oder das Fett fest sein. Bei saftigen Früchten und Rhabarber den Teig nicht zu dünn auswallen und den Boden mit gemahlenen Mandeln, Hasel-

nüssen oder einer Mischung von beiden bestreuen.

Den Rand des Teiges mit einem nassen Pinsel befeuchten und gut andrücken.

Vor dem Belegen den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, dies wiederholen, wenn er sich beim Backen noch wölben sollte.

Der Ofen soll gut vorgeheizt, für Blätterteig sogar sehr heiß sein, die Hitze wird nach dem Einschieben der Wähe etwas reduziert. Wähen sollen rasch gebacken werden, aber man muß darauf achten, daß Boden und Rand nicht braun sind, bevor das Obst gar ist.

Obstwähen mit Guß zehn Minuten vorbacken und dann erst den Guß rasch mit einem kleinen Schöpflöffel gleichmäßig darübergeben. Ich verwende eine Springform, weil darin der Teigrand etwas höher gemacht werden kann. Der Guß darf nicht zu dünn sein.

Die angegebenen Quantitäten für Guß und Belag reichen für eine Springform im Durchmesser von 28—30 cm. Beim Teig läßt sich das Quantum nicht so gut bestimmen, es hängt davon ab, ob er dick oder dünn ausgewallt wird, und dies wiederum ist Geschmackssache. Wenn kleinere Reste bleiben, mache ich jeweils gesalzene Kümmistengelchen, die ich nach den Wähen rasch in den Ofen schiebe.

Ich backe Obstkuchen mit und ohne Guß, obschon ich selber die letztere, französische Art vorziehe. Wenn Du aber einen währschaften Guß machen willst, weiß ich Dir ein gutes

Vörteli. Es stammt noch aus der Kriegszeit, als die Eier knapp waren, und hat sich so bewährt, daß ich seither dabei geblieben bin: ½—⅔ Päckli gezuckertes Vanillepuddingpulver (an Stelle der Eier) und 1—2 gestrichene Teelöffel Paidol mit wenig Milch anrühren, nach Belieben noch 1—2 Eßlöffel Zucker zugeben, mit 1 dl Haushaltrahm (evtl. gekochtem) und etwas Milch (oder auch nur Rahm) zu einer sämigen, nicht zu dünnen Fülle vermischen.

Und nun zu den Wähen, die bei uns immer wieder mit derselben Begeisterung gegessen werden:

OBSTKUCHEN

Als «pièce de résistance» stellen wir allen voran den

Apfelkuchen

Ich nehme dazu mit Vorliebe den Boskop, einen säuerlichen Apfel, der beim Backen schön aufgeht.

Gemahlene Mandeln oder Haselnüsse auf den Kuchenboden streuen und die geschälten, nicht zu dünnen Apfelschnitze im Kreis vom Rand gegen die Mitte regelmäßig auflegen. Gewaschene Sultaninen dazwischen verteilen und die Wähe für zehn Minuten in den Ofen schieben. Nun den Guß darüber geben und die Wähe fertig backen. Kurz vor dem Herausnehmen einen Löffel Zucker über die Äpfel streuen und die Wähe hoch einschieben, damit der Zucker schmilzt.

*

Genau gleich können wir Beeren und alle Sorten Steinobst verwenden. Für

Rhabarberkuchen

werden die gewaschenen, ungeschälten Stengel wenn nötig gespalten und in 2 cm lange Stücke geschnitten. Da Rhabarber sehr saftig ist, bereite ich den Guß wie angegeben, nehme aber an Stelle des Vanillepulvers 1—2 Eier, 2—3 Külotten (gestrichen) Maizena und 3 Eßlöffel Zucker. Wenn ich nur die Eigelb nehme, die geschlagenen Eiweiß mit 2 Eßlöffel gemahlenen Mandeln und 1—2 Eßlöffel Zucker vermischt auf den fast garen Kuchen streiche und fünf Minuten meringiere, wird mein Rhabarberkuchen ganz sonntäglich.

*

Obstkuchen auf französische Art

Blätterteig wird ausgerollt, eingestochen und darauf zwei gestrichene Eßlöffel Mehl und ebensoviel Zucker mit der Hand gleichmäßig verteilt. Auf diese Unterlage wird das Obst gelegt und der Kuchen bei guter Hitze gebacken. Noch heiß leicht überzuckern.

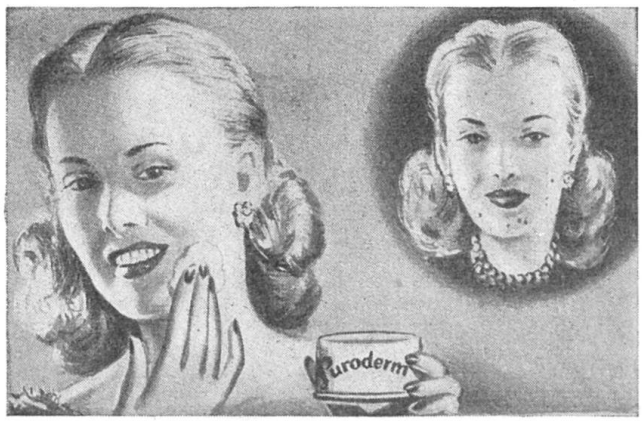
Dieser französische Obstkuchen schmeckt vorzüglich und ist sehr leicht und rasch zu machen. Es eignen sich dazu Rhabarber, Kirschen und alles Steinobst. Aprikosen sollen vor dem Backen leicht mit Wasser bespritzt werden.

*

Tessiner-Trauben-Kuchen

Blätter- oder Zuckerteig wird blind gebacken. Wir bedecken dazu den eingestochenen Teig mit einem etwas größer zugeschnittenen Pergamentpapier, dessen Rand wir leicht nach oben biegen und das wir mit einer Lage gelben Erbsen oder gewaschenen, dürren Kirschensteinen belegen. Vorsicht mit der Oberhitze,

Weleda
Arlesheim
Hautfunktions- und Massageöl
schützt die Haut vor zu starken Wirkungen von Licht, Wärme und Kälte, regt die Blutzirkulation der Haut an, unterstützt die richtige Ernährung der Hautzellen, beugt entzündlichen Erscheinungen vor.
Auch bei Luft- und Sonnenbad sehr zu empfehlen.
50 ccm Fr. 3.10 150 ccm Fr. 8.40
Everon



Unreinheiten der Haut

wie Mitesser, Bibeli, Flecken, Pickel, Ausschläge und Ekzeme, ebenso Hautjucken und Rötungen, können Sie rasch beseitigen, wenn Sie PURODERM-Puder mit Watte auf die befallenen Stellen auftragen. PURODERM-Puder hat den großen Vorteil, die Hautunreinheiten tagsüber unauffällig zu überdecken, während die Wirkstoffe gleichzeitig heilen und desinfizieren. Die Haut kann wieder schön und rein werden. Außerdem ist der PURODERM-Puder hautfarbig und haftet sehr gut auf der Haut. Die Puderschachtel zu Fr. 3.25. PURODERM ist auch in flüssiger Form erhältlich. Man betupft einfach die befallenen Hautstellen mit diesem neuen Heilmittel. Es dringt tief in die Haut ein und nimmt die Schmutzablagerungen und Bakterienherde aus den Poren. Originalflaschen zu Fr. 2.60 und 4.70. In allen Apotheken und Drogerien.

Puroderm

Cristal

Gesund bleiben dank Cristal

In der heissen Sommerzeit gibt Cristal Ihnen Garantie für Wohlbefinden Ihrer ganzen Familie. Cristal-Kühlschränke, ein ausgezeichnetes und bewährtes Schweizerfabrikat, können in verschiedenen Grössen, Kombinationen und technischen Ausführungen geliefert werden. Wichtig ist für Sie, dass Sie sich völlig unverbindlich Cristal zeigen lassen, Sie werden aus eigener Anschauung zum Entschluss kommen:
CRISTAL
FÜR DEN SCHWEIZER-HAUSHALT

Vorführung und Verkauf in allen guten Fachgeschäften. Bequeme Teilzahlung wird Ihnen ohne weiteres zugestanden.

damit der Rand nicht zu braun wird! Wenn der Boden fast fertig gebacken ist, entfernen wir das Papier mit den Kernen, geben die inzwischen mit dem Schnee von 2 Eiern und einigen Löffeln Zucker sowie gemahlenen Mandeln oder Haselnüssen vermischten Traubenbeeren darüber und stecken den Kuchen nochmals in den Ofen, bis die Oberschicht hellgelb ist.

Es können auch Johannis-, Himbeeren oder Brombeeren verwendet werden.

*

Mit sterilisierten oder in Büchsen eingemachten Aprikosen

Der wie oben vorbereitete Boden wird hellbraun gebacken, aber erst nach dem Erkalten, ganz kurz vor dem Servieren mit gut abgetropften Aprikosenhälften belegt (die Öffnung nach unten) und gesüßter Schlagrahm mit dem Spritzsack schön darüber dressiert.

Die drei obigen Kuchen eignen sich besonders gut als Dessert oder zum Tee.

*

Wenn Du zufällig in der Osterzeit in Basel zu Besuch weilst, wirst du bestimmt eine

Osterflade

kennenlernen. Die gute, sehr nahrhafte Wähe wird so gemacht:

Zutaten: 50 g Gries, 50—65 g Zucker, 1 Prise Salz, 5 dl Milch.

2 Eigelb, ½ abgeriebene Zitronenschale oder etwas Vanillezucker, 30 g Rosinen, 30 g Weinbeeren oder auch nur 60 g Sultaninen, 50 g gemahlene Mandeln, 30 g zerlassene Butter, ½ Tasse Rahm, die zu Schnee geschlagenen 2 Eiweiß. — Blätter-, Mürbe- oder Zuckerteig.

Milch, Salz und Zucker aufkochen, den Grieß einrühren, kurz kochen und etwas erkalten lassen. Die übrigen Zutaten der Reihe nach beifügen, zuletzt den steifen Eischnee darunter ziehen. Die ziemlich flüssige Masse auf den Kuchenboden gießen und die Osterflade bei guter Hitze 35—40 Minuten backen. Der Rand darf nicht zu niedrig sein, die Fülle geht auf.

Erst vor dem Servieren Puderzucker darüber sieben. Lauwarm oder kalt essen.

*

Apfelpastete

Eine Springform wird mit geriebenem oder Blätterteig ausgelegt, der Rand soll 2 cm höher sein, als Äpfel eingefüllt werden, weil er umgelegt wird. — Man belege den Boden mit gemahlenen Mandeln oder Haselnüssen und fülle die geschälten, in Scheibchen geschnittenen Äpfel mit Zucker und Sultaninen 3—4 cm hoch ein. Nach Belieben kann man etwas Zitronenschale dazureiben oder Kirsch darüber träufeln. Man walle einen passenden Deckel dünn aus, lege ihn auf die Äpfel, bestreiche den überstehenden Rand des Kuchenbodens mit Wasser und drücke ihn gut auf den Deckel an. Ein paarmal einstechen, mit Milch bestreichen und bei mittlerer Hitze backen. (Säuerliche Äpfel verwenden.)

*

GESALZENE WÄHEN

Ebenso beliebt wie die süßen sind bei uns aber auch die gesalzenen Wähen. Da sie heiß auf den Tisch kommen sollen, backe ich die Obstwähen vorher. Du kannst Blätter- oder Mürbeteig dazu verwenden.

Zwiebelwähe

100 g kleinwürflig geschnittenen Speck schmelzen, noch etwas Fett beifügen und je nach Geschmack 4—6 große feingeschnittene Zwiebeln darin weichdämpfen. Die gut gesalzene, ein wenig abgekühlte Masse auf dem Teigboden verteilen und in den heißen Ofen schieben. Nach zehn Minuten den Guß über die Zwiebeln geben und fertig backen.

Guß: 1—2 Eier, 1 dl Rahm, 1 dl Milch, 2—3 Teelöffel Paidol, Salz. — Das Paidol mit wenig Milch anrühren, die Eier dazu klopfen, Rahm und übrige Milch beigeben, salzen.

*

Käswähe

Guß: 1 gestrichener Eßlöffel Weißmehl, 2 Eier, 1 dl Rahm, 1 dl Milch, 125 g geriebener Emmentaler Käse.

Das Mehl mit wenig Milch anrühren, die Eier dazuklopfen, Rahm und übrige Milch beigeben, den geriebenen Käse daruntermengen und alles mit einem kleinen Schöpflöffel auf den Teig verteilen.

Speckwähe

150 g nicht zu mageren Kochspeck kleinwürflig schneiden und in der Pfanne schmelzen,

Liebe junge Frau! Kennen Sie die „goldenen Kaffeeregeln?"

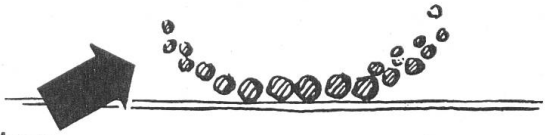
1. Lassen Sie den Kaffee im Papiersack, aber bewahren Sie diesen in einer gut verschließbaren Dose auf.
2. Mahlen Sie den Kaffee erst ganz kurz vor Gebrauch.
3. Vermeiden Sie Metallkannen, weil diese den Geschmack des Kaffees verändern. Aus Porzellangeschirr schmeckt der Kaffee am besten.
4. Schütten Sie 50 bis 60 g fein gemahlenen Kaffee in einen Porzellantopf und geben Sie dann einen Liter frisches, kochendes Wasser dazu (ja kein Boilerwasser!). — Dann rühren Sie gut um, decken den Topf zu und lassen ihn 8 bis 10 Minuten stehen. Nach dieser Zeit kann der Kaffee klar in eine vorgewärmte Kanne abgegossen werden.

Mit der richtigen Zubereitung allein ist es natürlich noch nicht getan — Sie müssen auch einen Qualitätskaffee verwenden. Zu den wohlschmeckendsten Sorten gehören die edlen Hochgewächse aus Zentral- und Südamerika, und KAFFEE HAG ist eine besonders glückliche Mischung dieser Sorten. Daß KAFFEE HAG dazu noch koffeinfrei ist, macht ihn doppelt wertvoll.
Machen Sie noch heute einen Versuch mit KAFFEE HAG! Ihre Lieben werden Ihnen Dank wissen!

Schmutz besser lösen heisst schonender waschen

Dank höherer Benetzungskraft dringt die PROGRESS-Lauge viel tiefer durch das Wäschegut.

Selbst hartnäckiger Schmutz wird schonend vom Gewebe gelöst.



Dann formt er sich zu Kügelchen und bleibt schwebend in der Lauge, bis er weggespült wird.

Diese PROGRESS-Tiefenwirkung beschleunigt nicht nur den Waschverlauf, sondern garantiert auch die größere Schonung der Gewebe.

Darum sind die Hausfrauen so begeistert von der PROGRESS-Wäsche.

Eine sagt's der andern:

PROGRESS

wäscht schöner, schneller und viel schonender

mit JUWO-Punkten

STRÄULI & CIE. WINTERTHUR

jedoch nicht, bis er Farbe annimmt, er würde sonst im Ofen zu sehr austrocknen. Die Speckwürfeli ohne das geschmolzene Fett gleichmäßig auf den Teigboden verteilen, den Guß aus 1 bis 2 Eiern, 1 dl Rahm, 1 dl Milch und 2 gestrichenen Teelöffeln Paidol darübergießen und schön goldbraun backen.

Tomatenwähe

Wir belegen den Teigboden mit halbierten Tomaten (Schnittfläche nach oben), verteilen in den Zwischenräumen einige Sardellenfilets und bestreuen alles reichlich mit geriebenem Emmentaler Käse oder Sbrinz.

Wenn die Wähe sättigender sein soll, kann ein Guß darübergegeben werden, sie wird aber dann etwas weniger rezent.

*

Mürbeteig

150 g Weißmehl mit einer Prise Salz auf den Wirktisch sieben, 75 g Butter oder halb Butter, halb Schweinefett — auch ein nicht zu hartes Pflanzenfett eignet sich dazu — über das Mehl in kleine Stücke schneiden und möglichst rasch mit den Händen zerreiben. Eine kleine Grube in der Mitte formen, ⅓ bis ½ Glas Wasser nach und nach unter Rühren mit dem Zeigefinger hineingießen und alles schnell zu einem glatten, festen Ballen kneten, der mindestens eine Stunde an der Kühle ruhen muß.

Wenn man sparen will, darf das Quantum Fett reduziert werden.

Zuckerteig

150 g Weißmehl, 75 g Butter oder Fett, 40 g Zucker, 1 Ei oder 2 Eigelb, 1 Prise Salz. Mehl und Butter zerreiben, Zucker und Salz dazumischen, das Ei vorsichtig von der Grube aus damit vermengen und alles rasch zu einem glatten, festen Ballen kneten.

*

Nun hast du eine große Auswahl Rezepte zum Ausprobieren, liebes Bethli. Ich hoffe, bald von Dir zu hören, ob meine Wähen bei Euch Anklang finden. Deine *M. B.*

Lösung der Denksportaufgabe von Seite 24

Lösung: Weiß. Nur am Nordpol ist die geschilderte Wegbeschreibung möglich. Und am Nordpol gibt es sicher nur weiße Bären.

Der Schüler

Das Naturprodukt mit dem größten Vitamin B-Gehalt?

Cenovis

Vitamin-Bierhefe

Maruba Schaumbäder im Dienste Ihrer Schönheit

Benützen Sie den wirksamen Maruba-Schönheitsschaum regelmäßig für Ihre Körper- und Gesichtspflege. Er ist ein wahrer Jungbrunnen für die Haut. Zarte Parfüms (Lavande, Rose, Eau de Cologne, Fichten) geben das Gefühl wohltuender Frische (kein unangenehmer Seifengeruch). Da garantiert frei von Petrolderivaten, entkalkt Maruba das Badewasser in wirksamer Weise und ist deshalb für Kinder und Personen mit empfindlicher Haut sehr zu empfehlen.

MARUBA ist **besser**, weil hergestellt auf Basis edler pflanzlicher Öle und Fette, mit Zusatz naturreiner ätherischer Öle.

MARUBA hat sich seit Jahren im In- und Ausland millionenfaches Vertrauen erworben, weil Schweizer Qualitätsprodukt.

MARUBA ist vorteilhafter: 30—40 Rp. für ein Vollbad beim Kauf einer Vorratsflasche.

Flacons zu Fr. —.70, 3.45, 6.30, 14.40, 24.75. In allen Apotheken, Drogerien, Parfümerien und beim guten Coiffeur.

Neu: Bain de Mousse **MARUBA DE LUXE**

Produits Maruba S. A., Zürich