

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 30 (1954-1955)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Rohkost : erst recht im Winter  
**Autor:** Christen, H.U.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1071234>

### **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>**



## Rohkost – erst recht im Winter

### Grundsätzliches

*Von H. U. Christen*

Man möchte eigentlich meinen, der Winter sei die Jahreszeit, in der man sich am liebsten vor einen dampfenden Suppentopf setzt, vor eine große Berner Platte oder vor eine Speise, die einem möglichst lang im Magen liegt, damit man das Gefühl hat: «Ich bin satt, sehr satt sogar, und das macht mir warm!»

Sonderbarerweise hängt es aber gar nicht vom vollgeessenen Magen ab, ob man warm hat oder nicht. Sondern von ganz andern Dingen, die wir hier, da wir keinen medizinischen Artikel schreiben, jedoch nicht erwähnen wollen. Es ist aber eine angenehme Tatsache, daß man auch im Winter jene guten und so appetitanregenden Dinge essen darf, die man Rohkost nennt. Ja mehr noch: man sollte sie gerade im Winter besonders oft essen!

Uns persönlich gefällt das Wort «Rohkost» gar nicht. Es erinnert uns so penetrant an Leute, die in kurzen Hosen auf Reformsandalen durch die Welt laufen und zur Gitarrenbegleitung Lieder singen, die zum Beispiel heißen: «Stich und Hie-i-i-eb und ein Lie-i-i-eb muß ein, ja muß ein Landsknecht ha-a-a-ben!» Solche Leute scheinen uns nicht eben das Vorbild für eine Ernährungsweise zu sein, die wir gegen die gute bürgerliche Küche eintauschen wollen. Aber es geht ja hier gar nicht um das Wort, sondern um die Sache.

Und das, was man mit dem wüsten Wort Rohkost benennt, ist etwas Gutes! Seit es eine gepflegte Küche gibt, gehören Rohkostplatten zu einem richtig zusammengesetzten Menu. Sie hießen freilich früher nicht so, sondern sie nannten sich Hors-d'œuvre oder Salat oder Dessert oder so ähnlich, und die besten Köche haben ihrer Zubereitung alle Aufmerksamkeit

gewidmet. Sie taten das schon hundert Jahre bevor man etwas von Vitaminen wußte oder bevor das Wort «Mineralsalze» aus dem Sprachschatz der Alchimisten zum Allgemeingut der gebildeten Menschheit wurde.

Weil wir gerade von Vitaminen reden: im Winter haben wir sie besonders nötig! Wenn es draußen kälter wird, wenn die Leute um uns herum an ansteckenden Krankheiten leiden und wir der Ansteckung in geschlossenen Räumen besonders stark ausgesetzt sind und wenn die schützende Wirkung der Sonnenstrahlen fehlt — dann müssen wir alles dran setzen, unserem Körper mehr Vitamine zuzuführen als sonst. Und das beste Mittel dazu heißt: Gemüse und Obst essen, und zwar roh!

Glücklicherweise gibt es auch in der kalten Jahreszeit genug frisches Gemüse, das sich dazu eignet, roh gegessen zu werden. Es gibt z. B. Rübli, deren Saft geradezu der Inbegriff der Rohkost geworden ist, und es gibt Sellerie, aus denen man herrliche Salate zubereiten kann. Es gibt Kabis und Kohl, dazu eine ganze Reihe von ausgesprochenen Salatgemüsen, wie Endivien und Nüssli, Chicorée und Brüsseler Endivien, Brunnenkresse und Gartenkresse. Man findet auf dem Markt Bleichsellerie, jene aromatischen Stengel, die man in Amerika als selbständige Vorspeise knabbert, und es gibt einen wahren Segen von Tomaten, die das Mädchen für alles der Hausfrau geworden sind.

Was das Obst anbetrifft, so warten vor allem die herrlichsten Äpfel auf uns. Sie eignen sich ebensogut für salzige wie für süße Speisen, und daß ihr Saft, der Süßmost, ein wunderbares Getränk ist, weiß schon jedes Kind. Seit dem Herbst gibt es außerdem den wichtigsten Fettlieferanten der ungekochten Speisen, die Nüsse. Frischer Honig ist ebenfalls auf dem Markt, und aus dem sonnigeren Süden kommen allerlei Früchte zu uns, von Orangen, Mandarinen und

## Kleine Neujahrs Geschenke

HELEN GUGGENBÜHL

### Schweizer Küchenspezialitäten

Ausgewählte Rezepte aus allen Kantonen  
2. Auflage, Fr. 5.60

ADOLF GUGGENBÜHL

### Schweizerisches Trostbüchlein

Neudruck, 6. Auflage, Fr. 5.60

ADOLF GUGGENBÜHL

### Das Liebesgärtlein

Ausgewählte Sprüche und Verse  
Mit farbigen Original-Lithographien  
von Hans Aeschbach  
3. Auflage, Fr. 10.90

ADOLF GUGGENBÜHL

### Schweizerdeutsche Sprichwörter

4. Auflage, Fr. 3.50

ADOLF GUGGENBÜHL

### Zürcher Schatzkästlein

Ausstattung und Illustration H. Steiner  
Fr. 8.60

CHARLES TSCHOPP

### Glossen

Über Menschen und Dinge  
3. Auflage, Fr. 6.05

CHARLES TSCHOPP

### Neue Aphorismen

Neudruck, 5. Auflage, Fr. 5.85

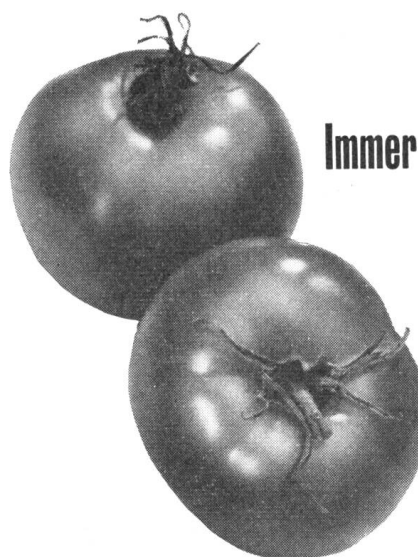
### Heile heile Säge

Alte Schweizer Kinderreime  
herausgegeben von

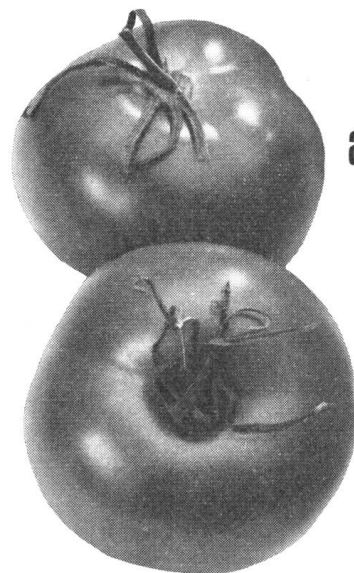
ADOLF GUGGENBÜHL

8. Auflage, broschiert Fr. 3.50

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG  
ZÜRICH 1



Immer



frisch

aus der



Tube

Tomatenpüree

An Qualität das Feinste und Reinste!

Zitronen bis zu den eigenartigen Cacchi (auch Kaki geschrieben) und den Mispeln. Wirklich, man darf sich nicht darüber beklagen, daß der Winter einem keine guten Dinge zu bieten hätte!

## Konkretes

Von F. Strauß

Daß zu jedem guten Menu unbedingt auch ein rohes Gericht gehört, ist für die moderne Hausfrau selbstverständlich. Aber diese Rohkost wenn immer möglich als Vorspeise zu servieren, dagegen sträubt sich manche allzu konservative Hausfrau immer noch. Nichts spricht dagegen außer der Zwang der alten Gewohnheit. Was aber spricht dafür?

Erstens schmeckt Obst und besonders jeder Salat nie so gut, wie wenn er als farbenprächige Schüssel vor jeder andern Speise angeboten wird; für das zarte Aroma von Gemüse und Obst ist der Hungrige noch ganz und gar empfänglich. Außerdem ist man mit Freuden bereit, eine beträchtlich größere Menge davon aufzunehmen, als wenn das Gericht erst dem von der Hauptspeise schon Gesättigten präsentiert wird.

Und drittens: wenn Obst und Rohgemüse in den leeren Magen und Darm gelangen, werden sie von beiden rascher aufgenommen, verarbeitet und fast restlos ausgenützt. Serviert man sie hingegen am Ende der Mahlzeit, so besitzt der gesättigte Körper nicht mehr die Kraft, die lebenswichtigen Stoffe aus den Rohnahrungsmitteln zu nutzen, so daß ein Teil davon den Körper unverbraucht verläßt.

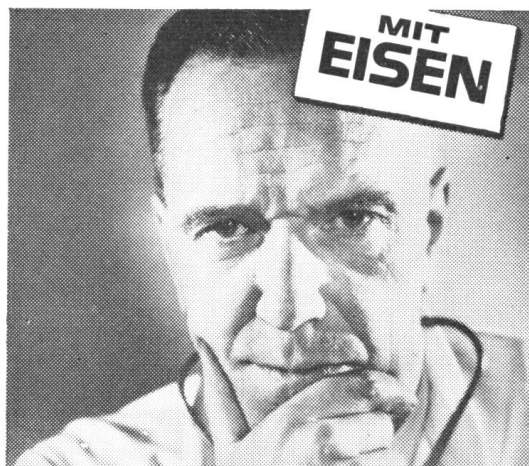
### Tomatensaft

Frisch gewonnener Tomatensaft eignet sich im Winter besonders gut als Aperitif.

Herstellung des Saftes: Einige Tomaten auf der feinen Raffel reiben, das Geriebene mit einem Teelöffel Zitronensaft vermischen und alles durch ein Sieb oder Stoffsäckchen drücken.

Probieren Sie bei der nächsten Gelegenheit die folgenden drei Variationen von Tomatensaft aus:

- I. Den Tomatensaft mit Rosenpaprika gewürzt servieren.
- II. Den Tomatensaft mit dem Saft von einem Viertel Grapefruit und mit zwei Eßlöffeln Yoghurt vermischen, mit Estragon und



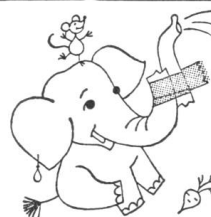
## Sie brauchen Hilfe

Nervös und mutlos stehen Sie im harten Lebenskampf. Der Tag fordert mehr, als Sie geben können, die Nacht bringt keinen Schlaf. Stärken Sie Ihre Nerven mit neuen Bau- und Wirkstoffen. Das neue Elchina mit Eisen, Extr. Cinchonae und biologisch aktivem Phosphor wirkt oft überraschend. Kurpackung: 4 große Fl. à 6.95 (= 27.80), kostet Fr. 20.80, also eine Flasche gratis.

drum eine Kur

**ELCHINA**  
mit Eisen

## Erst Rand an Rand



Dies ausgenommen — erfüllt das transparente Cellux-Selbstklebeband in der neuen, erstklassigen Qualität alle Wünsche. Dabei ist der unentbehrliche Helfer in Büro, Geschäftsbetrieb und Haushalt ausserordentlich günstig im Preis.

Achten Sie auf das Armbrustzeichen! Es garantiert für Schweizer Qualitätsware!



dann **Cellux**-Band!

**MERKUR**  
Kaffee und Tee

erhielten den  
*Grossen Preis der Hospes,*  
die höchste Auszeichnung, mit  
**4 Goldmedaillen**  
*et Felicitations du Jury.*

**MERKUR**  
BÜRGT FÜR QUALITÄT

*Englisch lernen*  
SPAWA  
SCHOOL OF ENGLISH  
BOURNEMOUTH (SÜD ENGLAND)

*Französisch lernen*  
SPAWA  
ÉCOLE DE LANGUES  
LAUSANNE (SUISSE)

Verlangen Sie unverbindlich Prospekte  
**SPAWA Ecole de Langues**  
44, Avenue de la Gare, Lausanne  
Telephon (021) 23 96 65

**Regel erleichtern**  
ausdrücklich REINE, grüne,  
unschädliche Kräuter-Pillen Helvesan-7,  
Orig.-Schachtel 3.65 in Apotheken und  
Drogerien verlangen! Verhütet Krämpfe  
und Schmerzen.  
**Helvesan-7**

Rosmarin würzen und mit Kräutern oder Schnittlauch überstreut im Glas servieren.  
III. Eine zerdrückte und schaumig gerührte Banane und etwas sauren Rahm dem Tomatensaft begeben.

#### Salate aus Rohgemüse

##### SAUCEN

Bei der Zubereitung von Rohkostsalat ist für seinen Geschmack die Sauce ausschlaggebend. Lassen Sie dabei die Phantasie ein wenig spielen. Hier zeige ich einige Möglichkeiten, sie alle lassen sich nach Belieben variieren, und wozu diese oder jene Sauce am besten paßt, das bleibt dem Ausprobieren der guten Köchin selber überlassen.

##### Yoghurt-Salatsauce

Ein halbes Glas Yoghurt mit zwei Eßlöffeln Öl, etwas Zitronensaft und fein gehackten Kräutern (Schnittlauch, Peterli, Dill, Estragon oder Kerbel) verrühren. Wenn die Kräuter nicht frisch zur Verfügung stehen, so lassen sie sich auch in pulverisierter Form verwenden.

##### Yoghurt-Mayonnaise

Zwei Eßlöffel Mayonnaise mit einem halben Glas Yoghurt, einer Messerspitze Senf, fein gehackten Zwiebeln und Kräutern vermischen.

##### Rahm-Salatsauce

Vier Eßlöffel Rahm, zwei Eßlöffel Zitronen- oder Grapefruitsaft und ein halber Eßlöffel fein geschnittene Kräuter.

##### Knoblauch in der Salatsauce

Haben Sie schon probiert, für Nüssli- oder für einen andern grünen Salat der Sauce etwas sehr fein gehackten Knoblauch beizugeben? Hin und wieder angewendet, schmeckt es ausgezeichnet. Auch für die Sauce für Salat aus rohen Blumenkohlrischen ist etwas Knoblauch sehr geeignet.

##### SALATE

Bei der Zubereitung von Rohsalaten ist folgendes zu beachten: Man schneide angefaulte oder nicht verdauliche Bestandteile sorgfältig weg. Blattgemüse, wie Salat oder Spinat, werden etwa 15 Minuten in kochsalzhaltiges Wasser eingelegt und nachher unter fließendem Wasser nochmals gründlich gewaschen. Wurzelgemüse reinigt man mit einer Bürste. Früchte und Gemüse wenn möglich mit der

Schale verwenden, da die Vitamine unter der Haut oder unter der Schale der Früchte liegen.

#### *Spinatsalat*

Die gereinigten Spinatblätter fein schneiden. Mit zwei Eßlöffeln Öl oder saurem Rahm vermischen. Außerdem einen grob geraffelten Apfel, einen Eßlöffel Zitronensaft sowie einen Teelöffel gehackte Nüsse oder geriebene Haselnüsse beifügen.

#### *Schwarzwurzelsalat*

Die Schwarzwurzeln gründlich reinigen, schaben und sofort Zitronensaft darüber geben, damit die weiße Farbe erhalten bleibt. Grob geraffelt mit wenig Öl und Grapefruitsaft vermischen, drei Eßlöffel Rahm oder Yoghurt beifügen und mit gehackten Nüssen überstreut servieren.

#### *Selleriesalat*

Die gereinigte Sellerie raffeln, mit Zitronensaft beträufeln. Eine Banane und einen Apfel in kleine Würfel schneiden, unter die Sellerie mischen und den Salat mit Mayonnaise anmachen. In einer Glasschüssel anrichten und mit Bananenwürfelchen überstreut servieren.

#### *Rotkrautsalat*

Rotkraut fein schneiden und sofort mit Zitronensaft vermengen, um die Farbe zu erhalten. Mit Kräutermayonnaise anmachen und mit wenig geriebenem Kümmel würzen.

#### *Kabissalat*

Ein Pfund feingeschnittenen Kabis mit drei Eßlöffeln Zitronensaft, etwas geraffelter Zwiebel und saurem Nidel nach Belieben vermischen. Mit Schnittlauch oder 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.

#### *Brunnenkresse*

Die Kresse mit Zitronensaft beträufeln und mit fein geschnittenen Kräutern und Öl vermischen. Etwas Rahm beifügen und mit geriebenen Mandeln überstreut servieren. Dieser Salat soll, wie jeder grüne Salat, erst unmittelbar vor dem Servieren angemacht werden.



### Denken Sie immer daran!

Bei Magenschmerzen u. Verdauungsbeschwerden, Uebelkeit, Reisebeschwerden, Unwohlsein

hilft

## Zellerbalsam

Er hat schon vielen geholfen. Flüssig u. in Tabletten - letztere spez. gegen Magenbrennen und Aufstossen.

Flaschen ab Fr. 1.- in Apotheken und Drogerien.

**MAX ZELLER SÖHNE A.G. ROMANSHORN**

Hersteller pharm. Präparate seit 1864

A. U. WILLMANN BASEL



IN APOTHEKE + DROGERIE FR. 1.20





*Elmer*

Talacker 11, Zürich 1, Telefon 27 29 55/56



Der Coiffeur  
für natürliche Frisuren  
macht Ihnen natürliche Dauerwellen  
nach dem einzigartigen  
patentierten  
Elsässer-Ozon-Verfahren.



*Ihre Haut braucht*  
**NIVEA**



*Unübertroffen*  
*für Gesicht und Hände*

Pilot AG., Basel

*Sellerie-Lauch-Salat*

Den Lauch fein schneiden und ebensoviel Sellerie, mit Zitronensaft beträufelt, grob raffeln, mit feingehackten Sellerieblättern und gewiegtem Schnittlauch vermischen, eine Messerspitze geriebene Orangenschale begeben und mit zwei Eßlöffeln Mayonnaise, die man mit zwei Eßlöffeln geschwungenem Rahm vermischt hat, anmachen.

*Chicoréesalat*

Der Chicorée wird fein geschnitten. Sauce: drei Eßlöffel Öl, ein Eßlöffel Zitronensaft, fein geschnittene Zwiebel, eine gehackte Scheibe Ananas oder Orange.

*Randensalat mit Yoghurt*

Die geschälten Randen fein raffeln, sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit die Randen die Farbe nicht verlieren, und mit Nidel oder Yoghurt vermischen. Einen geschälten, geriebenen Apfel begeben und die Speise nach Geschmack süßen.

*Randensalat mit Mayonnaise*

Die geschälten Randen fein raffeln und mit Zitronensaft beträufeln. Einen grob geraffelten Apfel, etwas gehackte Zwiebeln und gehackte Nüsse begeben. Den Salat mit Mayonnaise vermischen und mit Nüssen überstreut servieren.

*Rettichsalat*

Einen weißen Rettich fein reiben, mit etwas dickem, saurem Nidel vermischen. Einen geschälten, geriebenen und mit Zitronensaft beträufelten Apfel begeben und den Salat mit Orangensaft abschmecken.

*Rettich-, Gurken- und Kohlrabisalat*

Einen Rettich, eine kleine Gurke und zwei Kohlrabi raffeln und wenig gehackte Zwiebel begeben. 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 gewiegten Kräutern, wenig fein gehackten Zwiebeln, Nidel oder Yoghurt und Zitronensaft vermischen.