

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 30 (1954-1955)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Küchenkräuter bringen Abwechslung  
**Autor:** E.D.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1071317>

### **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>**

# Küchenkräuter bringen Abwechslung

Von E. D.

In der warmen Jahreszeit erscheinen mit Blumen und Blüten, mit Obst und Gemüse auch die frischen Kräuter. Was können wir alles mit ihnen anfangen? Sind sie denn wirklich wichtig?

Sie sind es. Überhaupt sind in der Küche die Zutaten oft fast so wichtig wie das Hauptelement der Speise. Die Zutaten 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 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.

Wir haben alles dies vergessen. Wenn uns in alten Rezepten hie und da solche Vorschriften entgegentreten, bedeuten sie uns nichts. Wenn wir hören, daß zu einer richtigen Beize Zwiebelscheiben, Lorbeerblätter, Gewürznelken, Wacholderbeeren, Thymian, Basilikum, gelbe Rüben, Sellerie und Petersilienwurzel gehören, und daß der Braten genau drei Tage in dieser Beize liegen muß, denken wir nicht viel über das Warum und Wieso nach. Wir wissen nur: Der Braten wird gut. In alten Zeiten, in denen solche Rezepte entstanden sind, rechnete man noch genau mit der dreimaligen Einwirkung von Tag- und Nachtgestirnen, unter deren wechselndem Einfluß die Zutaten das Hauptelement der Speise, nämlich das Fleisch, entscheidend beeinflus-

sen und ändern würden. Diese Kenntnis ist uns verloren gegangen.

Die Kräuterkunde ist teilweise erhalten geblieben; am treuesten wird sie gepflegt in Klöstern und Stiften, in Pfarrhäusern und Bauernhöfen. Das Kräutergärtlein des Paters Küchenmeister, die Kräuterbeete der alten Bäuerin waren immer der Ort, an dem man die besten und würzigsten Zutaten für die Mahlzeit holen konnte.

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

Um welche Kräuter handelt es sich? Um alle?

Keine Angst. Ich will hier nur die gebräuchlichsten erwähnen, nämlich:

*Petersilienblätter*  
*Kerbelkraut*  
*Pimpernell*  
*Dill Majoran*  
*Bohnenkraut*  
*Ysop*  
*Pfeffermünz*  
*Schnittlauch*  
*Sellerieblätter*  
*Basilikum*  
*Fenchel*  
*Estragon*  
*Thymian*  
*Boretsch oder Gurkenkraut*  
*Rosmarin*  
*Zitronenmelisse.*

Hausfrauen, die sich bis jetzt nicht viel mit der Verwendung von Kräutern befaßt haben, werden mir entgegenhalten: Ist denn das alles nötig? Man kommt doch sehr gut nur mit unserm bekannten Peterli und Schnittlauch aus.

Natürlich kann man auch ohne Kräuter gut kochen, aber mit ihnen bedeutend besser. Um sich ein Bild der verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten zu machen, ist es das beste, sich einmal Zeit zu nehmen und alle Kräuter, eins nach dem andern, durchzuprobieren. Man wird über Geschmack, Duft und Vielfalt erstaunt sein.

Wichtig ist es zu wissen, welche Kräuter man für welche Speisen verwendet. Es hilft nichts, ein zart duftendes Kraut, wie die Zitronenmelisse, zum Würzen von Hörnchen oder Knöpfli zu verwenden. Da gehören schon handfestere Kräuter, wie Majoran oder Thymian oder Estragon dazu. Das scharfe Bohnenkraut wird man lernen in ganz kleinen

# Die Menschen sind viel besser als sie selber glauben!



*Erwin kann das große Glück kaum fassen: ein eigenes, nigelnagel neues Bett! Wir führten kürzlich in St. Gallen eine Betten-Aktion durch. Nach kurzer Zeit reisten schon zehn Betten ins Bergdorf, und Erwin ist eines der Kinder in Außer-Ferrera, die ein solches Bett erhielten. Deckel für Bergkinder-Betten können in allen Detailgeschäften und im Konsum abgegeben oder direkt an Henkel & Cie. AG, Basel, eingesandt werden.*

**M**an hat sogar oft richtig Lust, gut zu sein... Irgendjemand erzählte, in einem Bergdorf habe er arme Kinder entdeckt, die kein eigenes Bett haben. Je nun, halb so schlimm! Doch dann sei er der Sache nachgegangen. Und jetzt fehlten allein im schönen Bündnerland über 1000 Bettchen. Natürlich wußte der Mann, daß die Bergbauern ein schweres Los haben, daß sie tapfer, fleißig, bescheiden sind. Und wir achten, bewundern, lieben sie. Aber – genügt denn das? Da machten wir kürzlich in St. Gallen einen Versuch. Nichts Großes, Weltbewegendes. Nur eben so eine kleine Geschichte, wie man sie manchmal einfädelt, wenn es einem besonders «herzlich» zumute ist.

## Tu etwas Gutes – kauf etwas Gutes!

Etwas Gutes tun – das macht glücklich! Nicht wahr, liebe Hausfrau, es ist gang und gäbe, daß man beim Einkauf gewisser Produkte mit Punkten, mit einem Geschenk für seine Treue belohnt wird. Und wenn wir, statt für uns,

einmal für andere, die es nötiger haben, Punkte sammeln? So geschah es kürzlich in St. Gallen, und bald reisten zehn Betten ins Bergdorf. Doch das war nur der Anfang. Denn jetzt sollen aus der ganzen Schweiz viele, viele Betten in die Berge reisen.

**Helfen Sie mit!** Sammeln Sie Deckel von Persil, Henco, Sil, PER und Krisit! Alle gesammelten Punkte der Henkel-Produkte gehören von heute an den Bergkindern. Für jeden Deckel, den Sie in Ihrem Laden abgeben oder direkt an Henkel & Cie. AG, Basel, schicken, zahlen wir – selbstverständlich ohne die Preise zu erhöhen – eine entsprechende Vergütung an die **Persil-Patenschaft**, welche die Betten besorgt. Herr Notar Dr. Walter Bohny, Basel, wird über Eingang und Verteilung der Beiträge wachen.

Von jetzt an wollen wir immer daran denken:

**«Liebes Bergkind, auch du sollst dein eigenes Bett bekommen!»**

## Darum: Tu etwas Gutes – kauf etwas Gutes!

**Mit Henco eingeweicht ist halb gewaschen!** Das schäumende Henco ist der Meister im Schmutzlösen. Sie sparen beim Ent härten, Einweichen und Vorwaschen. Nur 55 Rappen.

1 Henco-Deckel = 2 Punkte für die Bergkinder-Betten



**Persil wäscht in weichem und in hartem Wasser!** Ihre Wäsche wird blendend weiß, wirklich sauber und auch das empfindlichste Stückchen Textil ist dank „Fiberprotect“ vollkommen sicher. Nur Fr. 1.10.

Der Deckel eines grossen Persil = 4 Punkte, eines kleinen Persil = 2 Punkte für die Bergkinder-Betten



**Sil für zusätzliche Wäsche - Hygiene!** Sorgfältiges Brühen und Spülen der Wäsche mit dem angenehm parfümierten Sil befreit sie von allen Laugenresten. 37 Rappen.

1 Sil-Deckel = 1 Punkt für die Bergkinder-Betten



**PER schäumt kräftig, ist angenehm parfümiert!** Ideal bei stark fettigem, öligem und verhärtetem Schmutz. Besonders bewährt für Berufswäsche und Überkleider. Nur 80 Rappen.

Der Deckel eines grossen PER = 3 Punkte, eines kleinen PER = 1 Punkt für die Bergkinder-Betten



**Krisit, das feinste aller Putzpulver,** mit potenziierter Schaumwirkung, putzt und poliert rasch und gründlich. Ausgezeichnet zum Händewaschen. Nur 65 Rappen.

1 Krisit-Deckel = 2 Punkte für die Bergkinder-Betten



**Persil ist das meistgekaufte Waschmittel in Europa**

Henkel & Cie. A.G., Basel

Quantitäten anzuwenden. Die erfrischende Wirkung von Basilikum, Kerbelkraut, Pimpinell und Münze wird man besonders im Sommer schätzen. Und gar die vielen Verwendungsmöglichkeiten des Dill!

Manche von uns kennen aus Großmutter's Zeiten das gute Rezept einer Frühlingssuppe, in der verschiedene Frühlingskräuter zu einer Symphonie vereint erscheinen. Aber es gibt noch eine ungeahnte Zahl von andern Verwendungsmöglichkeiten. Auch der Geschmack von Reis, Makkaroni und Nudeln kann durch Kräuter immer wieder variiert werden. Und könnte man sich nicht vorstellen, daß Ofentürli, Flugets oder eine Kartoffelwähe einmal mit Kerbel, einmal mit Basilikum und einmal mit Thymian gewürzt wären?

In allen diesen Fällen empfiehlt es sich, das betreffende Kraut fein zu hacken, leicht anzurösten und unter den Teig zu mischen. Zum Schlusse kann man die Speise noch mit frisch gehackten Kräutern der gleichen Sorte bestreuen. Eine ausgezeichnete Abwechslung ist es zum Beispiel, über die fertigen Knöpfli, gehackte, in Butter mit Zwiebeln angeröstete Kräuter zu geben.

Ebenso ist es bei der Zubereitung von Gemüse. Wenn man Karotten einmal mit gehacktem Pfefferminzkräut, einmal mit Kerbel zubereitet, wirkt das Gericht jedesmal völlig anders. Kürbis mit recht viel gehacktem Dill und etwas Rahm schmeckt besonders gut. Und wenn man Erbsen kocht, vergesse man nicht in einem Büschelchen etwas Peterli und Kerbelkraut mitzukochen. Ein anderes Mal kann man vor dem Anrichten einige überbrühte Blätter beifügen. Das sind gute allgemeine Regeln; jede Hausfrau probiert aber gerne ihre eigenen Erfindungen aus. Alle angeführten Kräuter lassen sich in der einen oder andern Art bei Gemüse verwenden. Man ist immer wieder erstaunt zu sehen, wie die oft nicht zu umgehende Einförmigkeit des Menüs sich dadurch verändert.

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

Auch für die Zubereitung von Salaten lassen



**REGLA**

*Stufenlos!*

Nur  
ELCALOR-Elektroherde  
haben die einzigartige **REGLA**  
Kochplatte

- stufenlos regulierbar
- ungewöhnlich rasch
- automatisch gesichert
- stromsparend

Verlangen Sie unsere Prospekte!

**ELCALOR AG AARAU**

**ELCALOR**  
AARAU



Schön braun durch  
**NIVEA**

FÜR HAUS UND SPORT  
**NIVEA**  
CREME  
ZUR HAUTPFLEGE

**Der mercerisierte  
Maschinen-Nähfaden  
URSUS 60/3**

ist ausserordentlich gut vernähar,  
hervorragend gleichmässig und  
reissfest. 250 Farben. Verlangen Sie  
bei Ihrem Detaillisten URSUS!

ZWICKY & CO. WALLISELLEN



**SUPPEN-  
Knusperli**

die wirklich feine Suppeneinlage für  
klare Suppen.

Herrlich knusprig und haltbar.

**A. REBSAMEN & CIE., AG.**  
Richterswil

sich Kräuter verwenden. Kopfsalat, gewaschen, ausgeschwenkt und mit Zitrone, Öl, Salz und einer Spur Zucker angemacht, oder mit einer andern von der Familie bevorzugten Art von Salatsauce, wird einmal mit Dill, einmal mit Kerbelkraut, ein anderes Mal mit Pimpernell oder mit Peterli bestreut. Ausgezeichnet ist auch eine Kombination von Dill und Zitronenmelisse. Besonders im Sommer schätzt man diesen Salat. Oder man verwendet Schnittlauch oder Pfefferminz. Boretsch oder Gurkenkraut wird, wie ja schon der Name sagt, zu Gurkensalat verwendet.

Die Wirkung von Zitronenmelisse läßt sich schwer beschreiben. Man muß sie und ihren Duft kennen. Er ist wie ein exotisches, aber unendlich erfrischendes Zitronenparfüm, besonders wenn man die Blätter ein bißchen aneinander reibt. Sehr gut ist es, gehackte Zitronenmelisse einige Stunden in Obstsalat oder in kalten Getränken ziehen zu lassen. Die Wirkung ist ähnlich wie bei einer Waldmeisterbowle. Das Aroma der Zitronenmelisse teilt sich dem Obstsalat oder dem kalten Getränk mit.

Für den Sommer sind Pfefferminzgetränke besonders empfehlenswert. Es gibt nicht nur den heilsamen Pfefferminztee — nein, man hackt oder zerreibt Pfefferminzblätter oder reibt sie im ganzen aneinander und läßt sie je nach Geschmack 1—3 Stunden in den verschiedensten Fruchtgetränken ziehen.

Zu Brotaufstrich und kaltem Abendbrot ist Kräuterbutter immer beliebt. Meiner Erfahrung nach ist es gut, Abwechslung in die Kräuterbutter zu bringen. Also nicht alle Kräuter auf einmal verwenden, sondern abwechslungsweise Thymianbutter, Majoranbutter, Kerbelbutter oder Schnittlauchbutter herstellen. Die Kräuterbutter wird folgendermaßen zubereitet: Das Kraut wird ganz fein gehackt und 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. Bei Schnittlauchbutter kann man eine Spur Paprika und gehackte Zwiebel oder auch gehacktes Eigelb beifügen.

Für die kräuterlose Winterszeit lassen sich alle Kräuter, die im eigenen Garten wachsen, gut selbst konservieren; andererseits gibt es auch viele gute Kräuterpulver, die man kaufen kann.

Am einfachsten konserviert man die zur



richtigen Zeit gepflückten — nicht unreifen und nicht überreifen — Kräuter, indem man sie in großen Büscheln trocknet. Das Trocknen soll nicht an der Sonne geschehen, sondern an einem gedeckten Orte, an dem auch Durchzug herrscht. Dachböden oder Veranden eignen sich gut dafür. Sind die Kräuter völlig getrocknet, zupft man die Blätter von den unverwendbaren Stengeln ab und zerkleinert sie entweder sofort oder erst vor Gebrauch. Am besten hebt man die so getrockneten Blätter in luftdichten Büchsen oder Gläsern auf, damit sie ihr Aroma nicht verlieren.

Eine andere Methode der frischen Konservierung ist folgende: Dill zum Beispiel wird von den Stengeln gezupft, ganz fein gehackt und in breite Gläser so eingelegt, daß man eine Lage Dill mit einer Lage Salz bedeckt, worauf wieder Dill kommt. Die oberste Lage muß Salz sein. Dann wird das Glas mit Pergament verschlossen. Während des Winters konsumiert der Dill sozusagen das ganze Salz, bleibt aber dadurch völlig frisch, ohne besonders salzig zu schmecken. So hat man den ganzen Winter hindurch frischen Dill. Gleichartige Konservierungsversuche mit Thymian, Majoran und Kerbel haben ebenfalls ein gutes Resultat gehabt.

Bei Verwendung von Kräutern ist es gut, auf ihren Rhythmus Bedacht zu nehmen. Man kann nicht im Lauf einer Woche Brot 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. Kerbelkraut, Peterli, Dill und Zitronenmelisse hingegen können viel öfter gebraucht werden. Man darf sich ja nicht durch unrichtige Ausbalancierung des Menüs an Kräutern überessen. Richtig angewendet hingegen wirken sie anregend und erfrischend.

Mit den Kräutern ist es wie mit vielen andern Dingen im Haushalt: Denken die Hausfrauen über sie nach, lassen sie bei der Verwendung guten Willen und Phantasie walten, so sind die Kräuter eines der wichtigsten Hilfsmittel der guten Küche.

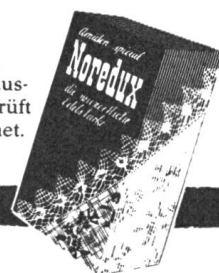
**Noredux**  
*Weichstärke*

das „Gewisse Etwas“  
für Ihre Wäsche!



Vom Schweiz.  
Institut für Haus-  
wirtschaft geprüft  
u. ausgezeichnet.

Fr. 1.40



— Es ist die Frische, die Brillanz und die Elastizität, die einem an neuen Geweben begeistert —  
— die aber leider durch das mehrmalige Waschen verloren geht! Mit NOREDUX geben Sie Ihrer Wäsche dieses „Gewisse Etwas“ wieder zurück!

— Denn NOREDUX ist die gleiche Appretur, wie sie die Textilfabriken verwenden.



BLATTMANN & CO WÄDENSWIL