

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Spiegel
<b>Herausgeber:</b>	Guggenbühl und Huber
<b>Band:</b>	31 (1955-1956)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Ich ernte Lorbeeren und erfahre, wie man in Italien Küchenkräuter verwendet
<b>Autor:</b>	Fröhlich, Irma
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1072351">https://doi.org/10.5169/seals-1072351</a>

### 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>**



ernte Ich  
Lorbeer  
und erfahre, wie man  
in Italien Küchenkräuter verwendet  
*von Irma Fröhlich*

«PFLÜCKEN Sie von diesem Strauch, so viel Sie wollen», sagt die freundliche Inhaberin der italienischen Pension am Mittelmeer zu mir, und legt mir ein paar Lorbeerzweige in die Hände. «Sie können aus den getrockneten Blättern einen etwas herben Tee zubereiten, der bei Magenbeschwerden ausgezeichnet wirkt.» Also ernte ich Lorbeeren nach Herzenslust und denke daran, daß mein Mann mir einmal 100 g Lorbeerblätter aus der Drogerie heimgebracht, und ich sieben Jahre lang von diesem Vorrat gezeohrt hatte, weil ich eben nur hie und da ein Blatt in einer Sauce, einer Suppe oder einem Reisgericht mitkochte und damals noch nichts wußte von den heilsamen Kräften dieser Pflanze.

Jetzt führt mich die Italienerin vom gepflegten Gäste-Garten weg hinters Haus, wo drei Kätzchen mit ihrer Mutter zu einem scheckigen Knäuel vereint in einem Körbchen liegen, und frische, wenn auch nur kalt gewaschene, aber kräftig gebürstete Wäsche in der blendenden Sonne zum Trocknen aufgehängt ist. Hier hat Frau Emma ihren Kräutergarten und gibt mir, weil ich mich dafür interessiere, bereitwillig einige Musterchen mitsamt den entsprechenden Anweisungen ab. – «Das ist

### Estragon

Sie haben es bei mir in verschiedener Form gekostet, einmal am Tomatensalat, das andere Mal an den Maccaroni, die ich nur mit Butter und Käse und einer großen Portion dieses feingehackten Krautes anmachte, so daß das Gericht ganz grün aussah.» Ich möchte ein Zweiglein

### Rosmarin

mitnehmen, aber die gute Frau gräbt einen ganzen Stock für mich aus, den ich daheim in einen Blumentopf pflanzen soll. «Jedes Mal, wenn Sie Kalbs- oder Kaninchenbraten machen oder ein Hähnchen braten, legen Sie ein frisches Zweiglein dazu, nur so gewinnen Sie das herrliche Aroma, in getrocknetem Zustand verliert der Rosmarin seinen Duft.» – Wir gehen weiter zum

### Basilikum

und ich vernehme, daß dieses Kraut in zahlreichen Saucen Verwendung findet, zum Beispiel in der Salsa verde, die mir zum Siedfleisch so ausgezeichnet gemundet hat:

6 Eßlöffel Peterli  
1 Eßlöffel Basilikum  
1 Eßlöffel Kapern  
1 Stück Cornichon

werden fein gewiegt und mit reichlich Öl und Essig, Salz und Pfeffer angemacht.

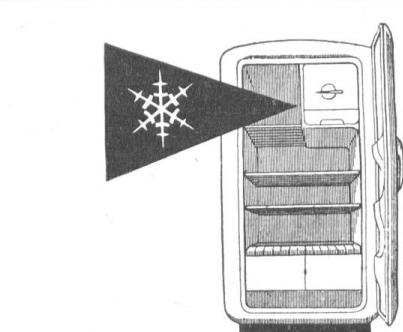
«Ich wechsle mit den verschiedenen Kräutern ab beim Kochen», erklärt Frau Emma, «heute mache ich zum Beispiel die Teigwarensauce, den Sugo, mit

### Thymian:

1. 500 g frische, gevierteilte Tomaten kommen mit einem Rübchen, etwas Sellerie, einer grobgeschnittenen Zwiebel und einem Eßlöffel gehacktem Thymian aufs Feuer und werden ohne Flüssigkeitszugabe langsam gedünstet, bis sie sich durchs Sieb streichen lassen. Diese Masse vermische ich mit einem

## Berufstätige

sollen gleich gut leben . . . auch wenn es immer ein wenig pressiert! Auch ein sehr einfacher Gang wird mit dem voll-



### Zu jeder Jahreszeit

leistet Ihnen ein guter elektrischer Kühl-  
schrank gute Dienste. Wir führen das  
ganze Jahr eine grosse Auswahl preis-  
werter Modelle.

Besichtigen Sie unsere Ausstellung in den  
Verkaufsräumen an der Sihlstrasse.

**Baumann, Koelliker**

AG. für elektrotechnische Industrie  
Sihlstr. 37 Zürich Tel. 23 37 33

Stück Butter und geriebenem Parmesan, sie reicht für ungefähr ein Pfund Teigwaren.

2. Ein anderes Mal dünste ich in vier Eßlöffeln Olivenöl zwei feingehackte Zwiebeln, bis sie goldgelb sind, füge vier Eßlöffel Tomatenpurée bei, verdünne mit etwas Wasser und Wein und würze mit Estragon, Thymian oder

### Majoran

Majoran paßt auch sehr gut zu allen Leber-  
speisen, gibt einer gebundenen Suppe guten  
Geschmack und kann unter gehackte Fleisch-  
resten gemischt werden, die in einen Blätter-  
teig gepackt und schwimmend gebacken, in  
Form von Halbmonden auf den Tisch kom-  
men.» – Beim

### Salbei-Stock

taucht eine Erinnerung an aromatische «Müsli-  
Chüechli» in mir auf. Im Gegensatz zu meiner  
Großmutter, die ganze Salbeiblätter in Om-  
lettenteig tauchte und schwimmend buk, hackt  
Frau Emma die Salbeiblätter fein, mischt sie  
unter einen Teig aus 150 g Mehl, drei Eßlöffeln  
Weißwein, einem Eßlöffel Olivenöl, einer Prise  
Salz, lässt die Masse ruhen, wallt sie nachher  
aus zu handgroßen Stücken, die schwimmend  
gebacken und mit Salat serviert werden.

«Legen Sie zur Abwechslung hin und wieder  
ein Salbeiblatt in eine Fleischsauce», rät mir  
die Italienerin, während ich ihr von unseren  
Leberspießli erzähle, die ohne Salbeiblätter und  
Speck nicht denkbar wären. – Ich möchte noch  
wissen, was für Kräuter ihre zarten, kleinen  
Omeletten so grün färben.

«Sehr viel Peterli, etwas Basilikum und  
Estragon mische ich unter einen Omelettenteig,  
bei dem ich wohl mit dem Mehl, nicht aber  
mit den Eiern spare», sagt Frau Emma. «Pe-  
terli kann überhaupt nicht fein genug gewiegt  
werden, so schmeckt er viel besser und bleibt  
auch besser hängen, zum Beispiel an den würf-  
lig geschnittenen, gekochten Kartoffeln, die ich  
gestern zu einem Salat anmachte.» Ja, dieser  
grüne Kartoffelsalat ist appetitlich anzusehen,  
und ich nehme mir vor, ihn daheim auch ein-  
mal in dieser Aufmachung auf den Tisch zu  
bringen.

Die Zubereitung der ausgezeichneten haus-  
gemachten grünen Nudeln, die vor ein paar  
Tagen das Essen einleiteten, scheint mir etwas  
schwierig und kompliziert für Ungeübte, hin-  
gegen erinnere ich mich bei dieser Gelegenheit

an *Grüne Knöpfli*, die ich im Bündnerland vorgesetzt bekam und die ähnlich schmecken:

Ein Pfund Spinat wird kurz gekocht, fest ausgepreßt und ganz fein gehackt, einem Knöpfleig beigegeben, der 300 g Mehl, drei Eier und nur eine Spur Flüssigkeit enthält. Die Masse treibt man durch das Knöpflisieb ins kochende Salzwasser, läßt gut abtropfen und gibt reichlich braune Butter und geriebenen Parmesan darüber.

Jetzt landen wir unter einem Olivenbaum, an dem die kleinen Früchte sich schon schwarz zu färben beginnen, und ich vernehme beiläufig, daß sechs Kilo gepreßte Früchte einen Liter Öl ergeben. Ein eindringliches Rascheln im benachbarten Johannisbrotbaum läßt mich

nach diesem hinschauen und ich sehe im Geäst einen Mann, der mit kräftigem Rütteln und Schütteln diedürren Früchte herunterklirren läßt, während sein Begleiter sie in große Säcke abfüllt. Auf meine Frage, was damit geschehe, erwidert er lachend, daß diese süßen Früchte früher ausschließlich dem Vieh verfüttert wurden, heute aber guten Absatz in den Schokoladefabriken finden, wo sie, feingemahlen, zum Strecken der Schokolademasse dienen.

«Wir machen uns nicht viel aus Süßigkeiten», sagt Frau Emma, und wendet sich wieder ihren Kräutern zu, die ihrer Ansicht nach viel bekömmlicher sind, und deren häufigere Verwendung sie mir noch einmal dringend ans Herz legt.

**F**ühren Sie eine vielseitige Küche für große Ansprüche ...

oder eine große Küche für viele Personen ? Dann wählen Sie unter den 10 Therma-Herdmodellen einen der drei «Herrschaftherde». Sie besitzen als Grundausstattung die komfortable Rinnenausführung mit 4 feinregulierbaren Kochplatten, einen Grillbackofen und einen besonders großen Backofen. Das hier gezeigte Modell enthält auch eine Fischkochplatte (mit Feinregulierung!), und ein weiteres Modell ist außerdem durch einen Grillrost und einen großen Wärmeschrank ergänzt. Bitte verlangen Sie den Spezialprospekt über Therma-Rinnenherde mit Feinregulierung.

**Therma**

Erhältlich im konzessionierten Fachgeschäft  
Therma AG Schwanden (GL), Tel. (058) 71441. Büros und Ausstellungen: Zürich, Beethovenstr. 20 (im Claridenhof), Tel. (01) 253357; Bern, Monbijoustr. 47, Tel. (031) 53281; Lausanne, Rue Beau-Séjour 1, Tel. (021) 23 20 21 Genf, Rue Rôtisserie 13, Tel. (022) 24 68 19.

Gute Laune und Entspannung bringt die KLEINE HORN,  
eine bekömmliche, sehr leichte Kleinzigarre. 10 Stück Fr.1.-