

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 32 (1956-1957)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Schöne Tradition in der Kochkunst  
**Autor:** A.K.-C.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073045>

### **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>**



## Schöne Tradition in der Kochkunst

von A. K.-C.

**S**IE hatte weitherum den Ruf einer guten Köchin – meine originelle Nahna, die im patriarchalischen Alter von beinahe 92 Jahren die Erde verließ. Nicht daß sie raffinierte Hors-d'œuvres auf die Platten zauberte, oder mit selten genossenen Desserts aufwartete: Was sie vor allem beherrschte, waren die mannigfachen Spezialitäten der bündnerischen Küche. Außerdem – so erinnere ich mich aus den Erzählungen meiner lieben Mutter – waren die auf Weihnachten hergestellten Christstollen meiner Großmutter im großen Verwandten- und Bekanntenkreis geradezu berühmt.

### Christstollen

Zutaten: 500 g Weißmehl, 250 g Sultaninen, 250 g Butter oder Butterfett, 65 g Zucker, 100 g in Streifen geschnittene Mandeln, 0,5 g Bittermandelöl,  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, 65 g Orangeat und Zitronat, ein Eßlöffel Rum, Schale von  $\frac{1}{4}$  Zitrone, eine Prise Salz, für 30 Rappen Preßhefe,  $\frac{1}{4}$  Tasse Maizena.

Zubereitung: In einer kleinen Schüssel eine Handvoll Mehl, etwas Zucker und die zerbröselte Preßhefe mit etwas lauwarmer Milch zu einem Teiglein in der Dicke wie Omelettenteig glatt anrühren und  $\frac{1}{4}$  Stunde stehen lassen. Dann die obigen Zutaten untereinander mischen. Butter oder Butterfett zergehen lassen, lauwarm zugeben, ebenfalls die Milch, anfangs nur einen Teil des Mehls, den Rest zuletzt zugeben. Die Masse gut verschaffen. Der Teig soll am Abend vorher hergestellt werden.

Am andern Morgen den Stollen formen: Teig 2 cm dick zu einem Rechteck auswallen, dasselbe zu  $\frac{2}{3}$  überschlagen, der restliche Drittel wird oben an den Ecken etwas abgerundet. Etwa eine Stunde in Mittelhitze bak-

ken und nach dem Herausnehmen noch warm mit Butter bestreichen und mit Puderzucker, dem etwas Vanillezucker beigegeben wird, bestreuen; dann die gleiche Prozedur nochmals wiederholen.

Der Stollen ist etwa drei Pfund schwer. Wenn in Pergamentpapier eingepackt und in einer Büchse aufgehoben, ist er sehr lange haltbar. Gewöhnlich mache ich aber aus den angegebenen Zutaten zwei Stollen.

Durch das gute Vorbild meiner Großmutter angeregt, bewahrte auch meine Mutter zeitlebens eine besondere Sorgfalt und Liebe für das Kochen. Ja, fast jeder Monat im Kreislauf des Jahres gab Anlaß, daß ein spezielles Gericht oder Gebäck auf den Tisch kam. Mußten die Vorbereitungen dazu auch schon am Vorabend beginnen, und war die Herstellung bei den damaligen primitiven Kocheinrichtungen außerordentlich umständlich – wir hatten lange Zeit nur einen zweilöchrigen Holzherd für sechs Personen – nichts konnte sie von ihrer Tradition abbringen.

Der erste Tag des neuen Jahres fand die Familie jeweils erwartungsvoll um ein herrliches Mahl versammelt: Gersten- und Bohnensuppe mit der darin gekochten würzigen Beinwurst und den ebenfalls in der Suppe gar gewordenen Hafenknollen, auf romanisch «Plains» genannt, und als Beigabe das saftige Sauerkraut.

### Hafenknollen zu Beinwurst

Zutaten:  $\frac{1}{3}$  Maismehl,  $\frac{2}{3}$  Weißmehl (Quantum je nach Personenzahl), Salz, kleine Weinbeeren, 2–3 gehäufte Eßlöffel eingesottene Butter und etwas Milch.



### Mit elektrischem Aufzug!

Das Werk wird mit einer einfachen Taschenlampen-Batterie angetrieben. Diese Neuerung ist für die Hausfrau sehr praktisch. Die Batterie hält 9 bis 12 Monate durch. Das Einsetzen einer neuen Batterie – die es überall zu kaufen gibt – ist äußerst einfach.



**KÜCHENUHREN**

mit Batterieaufzug  
in guten Fachgeschäften



EIDG. DIPL.  
KÜRSCHNERMEISTER

Usteristrasse 5 vis-à-vis Globus ZÜRICH 1

Butter und Milch zusammen erwärmen und mit den übrigen Zutaten einige Stunden vor Gebrauch zu einer festen Masse verarbeiten. Dann werden daraus handgroße Knollen geformt, und damit sie nicht zerfallen, jeder einzeln in ein weißes Säckchen gefüllt und eine Stunde lang mit der Beinwurst gesotten.

Ein willkommenes Sonntagsgericht, speziell im Winter, war der mit Knoblauch gespickte Schweinsbraten, von einem Kranz Kartoffelstückli umgeben, den wir Kinder jeweils am Sonntagvormittag im alten, runden Kupferbecki zum Bäck bringen und dort wieder abholen mußten. Da uns ein Backofen fehlte, war dies die einzige Gelegenheit, auch Kuchen backen lassen zu können. Für 20 Rappen wurde nicht nur der Braten küstig und weich und die Händöpfel lind, der alte Bäckermeister aus dem Schwabenland goß zu gegebener Zeit noch das nötige Wasser hinzu, das sich zur kräftigen Sauce entwickelte.

Wir konnten uns keinen Karfreitag ohne Conterser Bock denken, den immer wieder in einem guten Omelettenteig gewendeten und darin stets von neuem in Fett gebackenen, hartgekochten Eiern, die sich dann allmählich im schwimmenden Fett zu ansehnlichen Böcken entwickelten: diese werden vor dem Servieren in Hälften oder Viertel verschnitten und mit einer warmen Wein-Sauce übergossen – ein wahrhaft köstliches Gericht!

### Weinsauce zu Conterser Bock

1½ dl Wasser, 2 gehäufte Eßlöffel Zucker, 2 Nelken und etwas abgeschnittene Zitronenschale werden einige Male zusammen aufgekocht, dann 2–3 dl Rotwein dazugeben, alles wieder heiß werden lassen, aber nicht zum Kochen bringen. Das Ganze durch ein Sieb passieren und warm servieren.

Zum Körbchen mit den bunt gefärbten Ostereiern gesellte sich am Ostermorgen auch immer eine Schale, gefüllt mit Osterbohnen.

### Osterbohnen

Sie werden wie die gewöhnlichen Schenkeli zubereitet, unter Beigabe von etwas Rosenwasser.

Auf dem Backbrett gut gewirkt, in fingerdicke Rollen gedreht und in 2–3 cm lange Stückchen geschnitten, die zu Kugeln geformt werden. Man bäckt sie schwimmend im heißen Fett. Sie dürfen ja nicht zu braun werden, bevor sie aufgegangen sind.

Selbst für den Washtag hatte meine Mutter ein spezielles Gericht ausersehen, das sie bereits am Vortag herstellte: die köstlich munde Churer Fleischtorte. Es ist mir heute, nach bald 50 Jahren, noch lebhaft vor Augen, wie ich als kleines Meiteli vor dem Waschhüsli mit Hochgenuß in so ein Stück Fleischtorte gebissen habe!

### *Churer Fleischtorte*

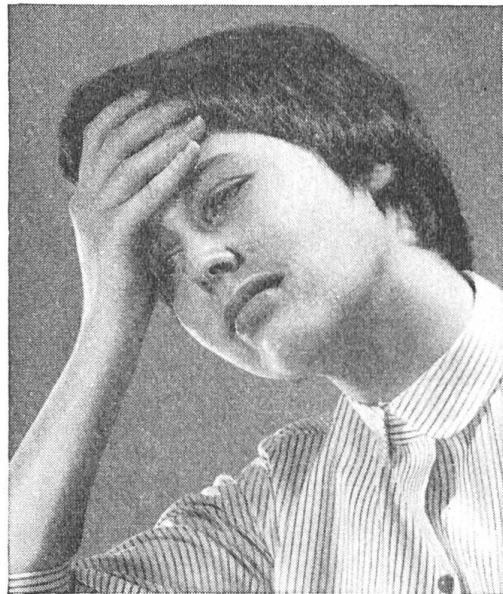
Teig: 220 g Mehl, 175 g Butter,  $\frac{1}{4}$  Glas lauwarme Milch, ein Eigelb. Man macht aus diesen Zutaten einen Teig, wagt  $\frac{2}{3}$  davon aus und belegt damit eine eingefettete Springform. Füllung: Je 100 g gehacktes Kalb- und Schweinefleisch, 3 Weggli, in Milch oder in Fleischbrühe eingeweicht, Salz, Pfeffer, Muskatnuß. Das Fleisch muß mit etwas Fleischbrühe ziemlich dünn angerührt werden, damit es saftig bleibt. Man gibt die Füllung in die Kuchenform. Der übrige Teig wird ausgewallt und als Deckel über den Kuchen gegeben. Mit Eiweiß oder Milch bestreichen, damit die Oberfläche glänzend wird.

Die Torte soll etwa drei Zentimeter dick sein und wird eine Stunde im Ofen gebacken. Man serviert sie heiß mit Kompott von Dörr Obst (Apfelschnitze oder Zwetschgen).

Die spinatreiche Frühlingszeit gab Anlaß, daß Mutters feine Chrutkräpfli häufig auf den Tisch kamen, mit Käse bestreut und duftender Alpbutter «überbrennt» (wie man bei uns sagt).

### *Chrut-Kräpfli*

400 g Mehl werden mit Salz und Wasser zu einem dünnen, elastischen Teig verarbeitet. Unterdessen wird die Fülle, bestehend aus Spinat, Petersilie, Schnittlauch und Paniermehl, zubereitet. Das Paniermehl wird in Butter gelb geröstet, dann Spinatreste (oder roher, gewiegender Spinat), die Petersilie und etwas Gewürz dazu getan, nochmals kurz geröstet, vom Feuer



## Darf man Kopfschmerzen leicht nehmen?

**Nein!** Immer wieder auftretende starke Kopfschmerzen sollten sogar vom Arzt behandelt werden, weil sie auf eine tiefergehende Störung hindeuten.

Bei **Kopfschmerzen** und **Migräne**, wie sie gelegentlich bei Wetterwechsel (Föhn), auf Reisen oder bei **Erkältungskrankheiten** auftreten, darf man jedoch zu einem guten Arzneimittel greifen.

Ihr **Arzt** empfiehlt Ihnen in solchen Fällen **Melabon**, weil es die Kopfschmerzen rasch und zuverlässig beseitigt, gut verträglich und angenehm einzunehmen ist.

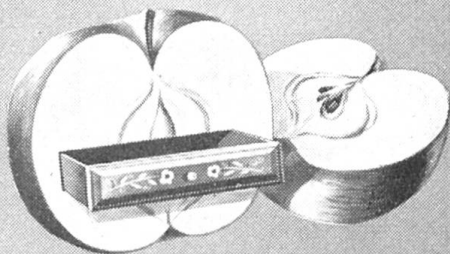
Auch zur wirksamen Bekämpfung hartnäckiger **Gicht-, Rheuma- und Nervenschmerzen** aller Art ist Melabon ärztlich empfohlen.

Verwenden Sie jedoch Melabon auch bei starken Schmerzen sparsam: in den meisten Fällen genügt eine einzige Kapsel!

**Verlangen Sie ausdrücklich**

# Melabon

## DER WUNDERTÄTIGE APFEL



## Aus einem Franken werden zwei



Reust-Propaganda

## DER WUNDERTÄTIGE APFEL



Sie erinnern sich — wir versprochen Ihnen, die acht Schubladen mit den acht Wundern des Apfels zu öffnen und den Inhalt vor Ihnen auszubreiten...  
 Wunder 1: Der Apfel macht aus einem Franken zwei! Tatsächlich hilft er sparen wie sonst kaum etwas. Überlegen Sie sich doch: Durchschnittlich kostet ein Apfel etwa 10 Rappen. Was anderes kaufen Sie mit diesem kleinen Betrag? Nichts! — auf jeden Fall nichts, was so vielfältig im Kochtopf zu verwenden ist, nichts was so herrlich mundet und so gesund ist... Mit Apfelspeisen lassen sich im Haushalt bis zu Fr. 30.— im Monat einsparen. Wie — das zeigt Ihnen die kleine Broschüre „Aus einem Franken werden zwei!“ die in den meisten Obstdetailgeschäften beim Kauf eines Kilogramm herrlich frischer Äpfel **gratis** abgegeben wird.

SPZ 56



Ab Ende September ist die Apfel-Sparbroschüre auch in Ihrem Obstgeschäft erhältlich. Fragen Sie bitte danach!



genommen und ein ganzes Ei daruntergemischt. Nun wird der Teig dünn ausgewallt, auf ein mit einer Serviette bedecktes Kissen gelegt und ringsum so dünn als möglich ausgezogen. Dann wird der Teig wieder auf den Tisch gebracht, die Fülle häufchenweise auf die Hälfte des Teiges gesetzt, die andere Hälfte darübergeschlagen und mit dem Rädchen jeweils um die Füllung herum in Vierecke geschnitten. Nun gibt man die Kröpfli in kochendes Salzwasser, kocht sie wenige Minuten, bis sie nach oben kommen, zieht sie mit der Schaumkelle heraus, streut lagenweise Parmesankäse darüber und schmelzt mit Zwiebeln ab.

Mochte die Herstellung einer großen Schüssel Maluns für alle die hungrigen Mäuler auch viel Zeit in Anspruch nehmen, diese Leibspeise wurde uns oft zum köstlichen Mahl.

### Maluns

Gesottene Kartoffeln fein zerreiben und mit halb soviel Weißmehl und etwas Salz vermischen. Dann wird die Masse in der Bratpfanne in viel heißer Butter gut verarbeitet und beständig gewendet, bis sich kleine Brösmeli bilden. Sind diese nach etwa 45 Minuten hellbraun geröstet aber noch weich, so ist der Maluns fertig. Vor dem Anrichten ein Stück Butter darunter mengen.

Maluns schmeckt sehr gut zum Kaffee und wird daher im Bündnerland meistens zum Abendessen serviert.

Im September bis Oktober aber, wenn in unserem Kanton die Hochjagd anfangt, roch es im Keller hie und da nach eingebeiztem Wildfleisch, das am Sonntag als würziger Pfeffer ein Festmahl ergab. Ganz andere, noch beliebtere Düfte durchzogen unsere Stube, wenn im Ofenröhrli die Weihnachtsguateli gebacken wurden. Und hinter dem Ofen stand bereits anfangs Dezember die alte viereckige Kümmelflasche mit dem ziselierten Zinn-Verschuß, in welcher auf das Neujahr hin der wärmende Kümmel nach Urgroßmutter's Rezept ange-setzt wurde. Wohl mehr als 100 Jahre lang diente diese Flasche jährlich dem gleichen Zweck.

Zum Kümmel gehörte das würzige Bündner Birnbrot, erst dann konnte man richtig «nöjöhrla». So bildeten die Vorbereitungen zur Herstellung dieser Spezialität den Höhepunkt

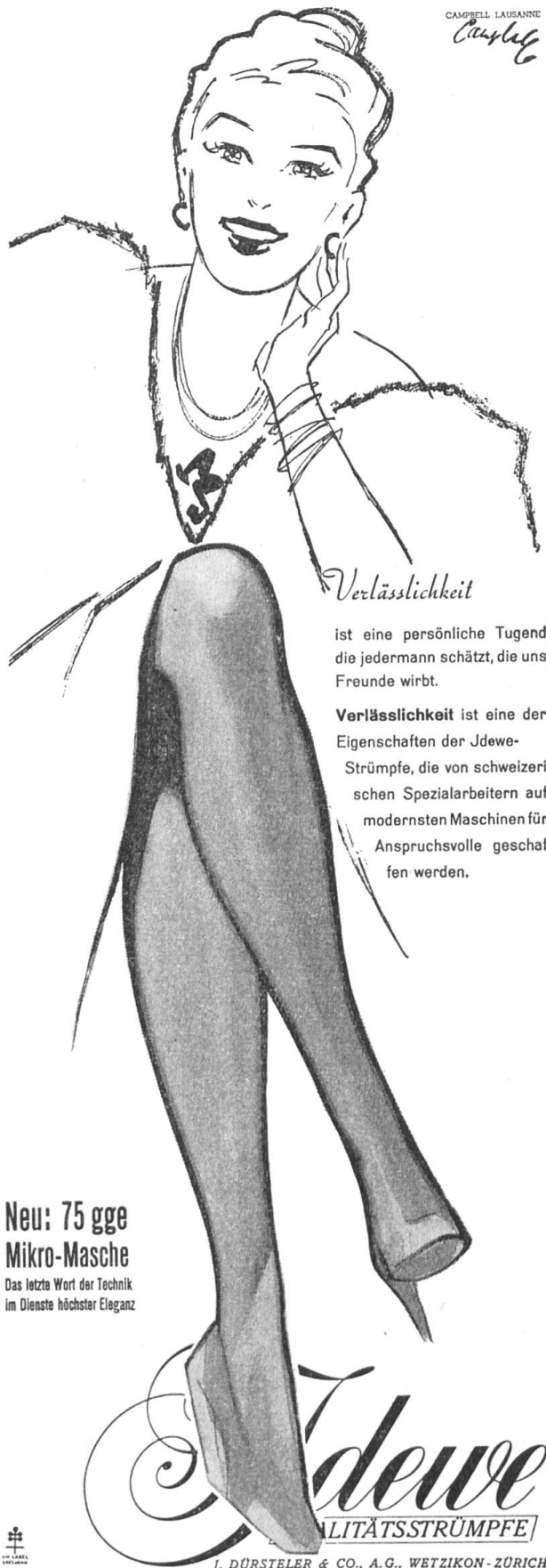


weil sich auf Ihrem Gesicht Bibeli, Mitesser, Ekzeme oder gar ein richtiger Ausschlag zeigen, dann gehen Sie in die nächste Apotheke oder Drogerie und kaufen sich ein Fläschchen D.D.D. Dieses alt-erprobte – und oft nachgeahmte! – englische Heilmittel hat schon vielen Tausenden geholfen – auch in hartnäckigen Fällen! Wie geht die Behandlung vor sich? Wattebausch mit D.D.D. tränken und kranke Stellen damit betupfen: die goldgelbe Flüssigkeit dringt tief in die Poren ein, reinigt sie, vernichtet die da hausenden Mikroben ... und die Haut gesundet. Preis der Flasche: Fr. 1.90 und 4.95.

## D.D.D.

Bei zarter Haut oder an besonders empfindlichen Körperstellen ist D.D.D.-Balsam zu empfehlen. Verwenden Sie zur täglichen Gesicht- und Körperpflege D.D.D.-Puder: er ist hautfarben, antiseptisch, stillt den Juckreiz, desodoriert und fördert die Heilung.

Generalvertreter f. d. Schweiz: Dr. Hirzel Pharmaceutica Zürich



der weihnachtlichen Vorbereitungen. Bis da alles beisammen war an geschnitzten Dörrbirnen, zerkleinerten Nüssen, Schnaps, Gewürzen etc. brauchte es allerhand. Zu vereinbarter Zeit wurde alles, meistens mittelst des Schlittens, zum Bäcker gefahren, der in die bereit gestellte Masse den nötigen Teig wirkte, die nach Wunsch verschieden großen Laibe mit einem Deckel aus Wegglighteig versah und fertigstellte, bis dann die prächtig mit Modeln verzierten und von Eigelb glänzenden Birnbrote im kühlen Kellergewölbe daheim ihrer Bestimmung harreten.

Kurz vor dem Weihnachtsfest wurde jeweils der Pastetenbäck aufgesucht, der uns ein großes Pastetenhaus aus feinem Blätterteig lieferte, in das unsere liebe Köchin Kalbfleisch-Kügelü an einer delikaten Kapernsauce zauberte. —

### *Kalbfleischkügelü mit Kapernsauce*

Zutaten für die Kügelü: 400 g fein gehacktes Kalbfleisch, 50 g Brotkrume (Weißbrot), eine kleine Zwiebel, ein Ei, Salz, Muskat, Pfeffer. Die in kleine Würfeli geschnittene Brotkrume wird in etwas Fett gut angebraten, dann die feingeschnittene Zwiebel ebenfalls leicht mitdünsten, mit wenig heißem Wasser ablöschen und auf kleinem Feuer lassen, bis sich ein zusammenhängender Klotz bildet und das Brot weich ist. Durch das Passevite treiben und mit dem Kalbfleisch, dem Ei und den Gewürzen gut verschaffen. Mit einem Kaffeelöffel kleine Klößchen abstechen. Diese Stück um Stück in ein mit Weißmehl bestäubtes Wasserglas geben und darin schütteln, bis die Klöße schön rund sind. Dann in leicht gesalzenem siedendem Wasser so lange auf kleinerem Feuer langsam ziehen lassen, bis die Klöße obenauf schwimmen. Mit der Schaumkelle auf eine erwärmte Platte anrichten und diese in den schwach geheizten Backofen stellen.

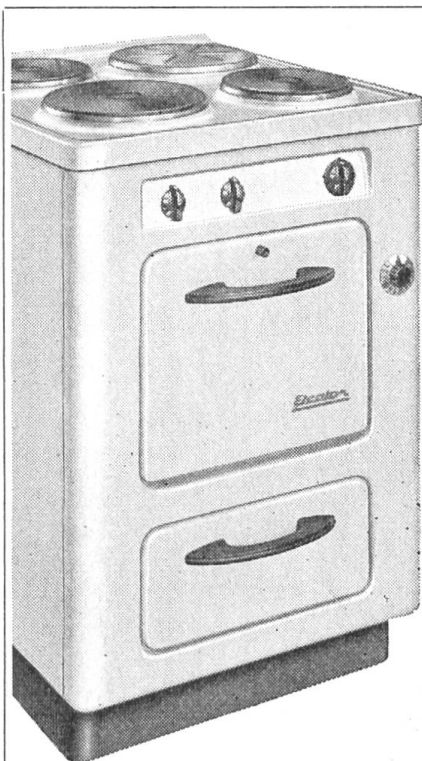
Kapernsauce: 70 g frische Butter, 30 g Weißmehl, 3 dl Kügelibrühe, etwas Nidel oder Milch, ein Bouillonwürfel, ein Schuß Weißwein oder Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat, ein Eigelb, ein Eßlöffel Kapern.

Die Butter in einer kleinen Kasserole schmelzen lassen, mit dem Mehl vermischen ohne es zu rösten und sofort mit der Kügelü-

brühe ablöschen. Salzen und unter Umrühren bis vor den Siedepunkt bringen. Das Eigelb mit dem Nidel und dem Weißwein verklopfen, damit die Sauce binden, den Würfel und die Kapern begeben. Auf schwachem Feuer noch etwas köcheln lassen. Dann die Klöße in die Sauce geben, alles gut mischen, und in die große, im Backofen erwärmte Blätterteig-Pastete geben. Sofort servieren.

So wußte unsere Mutter jedem bedeutsamen Jahresfest und auch jeder Jahreszeit einen be-

sonderen Akzent zu geben. Es wäre aber falsch anzunehmen, wir hätten deshalb stets das Hauptgewicht auf das Essen verlegt; der Art und Weise aber, wie Großmutter und Mutter es verstanden, den Festen durch ein eigenes Gericht ihren besonderen Glanz zu verleihen, ist es wohl zu verdanken, wenn schließlich auch bei mir, der dritten Generation, die feiernde Kochkunst praktiziert wird. Kann man seinen Vorfahren nicht auch dadurch ein gutes Andenken bewahren?



Das (keineswegs erstaunliche!)  
Resultat einer Umfrage...

## „Welchen Vorteil schätzen Sie am höchsten?“

Diese Frage stellten wir mehreren hundert Besitzerinnen eines ELCALOR-Elektroherdes. Das Resultat? In fast 100 % der Antworten wird der einzigartigen, stufenlosen REGLA-Blitzkochplatte begeistertes Lob gezollt: «So unglaublich rasch...» – «So herrlich fein regulierbar...» – «Und spart erst noch Strom...»

Der ELCALOR-FAVORIT, ein neues Modell, hat als weitere Exklusivität die automatische ELCALORSTAT-Backofenregulierung... verblüffend einfach und zuverlässig! – Verlangen Sie Prospekte!



ELCALOR AG. AARAU

HELEN GUGGENBÜHL

## Wie führe ich meinen Haushalt

3. Auflage. Gebunden Fr. 12.75

Dieses Buch ist das Ergebnis einer 25jährigen Erfahrung einmal in der eigenen Haushaltung mit Kindern, dann als Redaktorin des praktischen Teils des «Schweizer Spiegels». Die Verfasserin zeigt in anregender Weise und an vielen Beispielen, worauf es beim Haushalten ankommt und warum die Arbeit der Hausfrau schön und interessant ist. Ein ideales Geschenk für Verlobte, Neuvermählte sowie für erfahrene Hausfrauen.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG, Zürich 1





*Ihre Hände sprechen*

Jedermann - jeder Mann - versteht die Sprache Ihrer Hände. Eine kaum merkliche Gebärde kann Erregung, Freude, Enttäuschung andeuten. Ihre Hände sprechen. Sie sind Ausdruck Ihrer Persönlichkeit, sie stehen im Blickpunkt Ihrer Umgebung - und sie verraten viel, wenn nicht alles, über Ihre täglichen Gewohnheiten. Ihre Hände sprechen - deshalb pflegen Sie sie sorgsam und klug.

*Eilige Hände* verlangen nach dem



fettfreien *Glycelia-Gelee*, mit dem wohltuenden Honigzusatz.

*Empfindliche Hände* verlangen nach der halbfetten *Glycelia-halbfett*, mit den wertvollen Wirkstoffen.

*Müde Hände* sollten von Zeit zu Zeit ein wenig verwöhnt werden - mit *Glycelia-Lanoline*.



*Glycelia*



HELIAN S.A. BERNE