

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 32 (1956-1957)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Romantisches Kochen im Freien  
**Autor:** Knobel, Bruno  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073132>

#### 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:** 16.01.2026

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

# KÜCHEN-SPIEGEL



## Romantisches Kochen im Freien

von Bruno Knobel  
Zweite Folge  
**Robinson-Mahlzeiten**

Etwas vom schönsten, das der Naturfreund zur Sommerzeit erlebt, sind lange Wanderungen im Gebirge oder in irgend einer schönen, einsamen Gegend, zusammen mit Freunden, mit jungen Leuten oder auch mit Kindern. Und wenn die Wanderer müde sind und zudem Hunger und Durst verspüren, sind sie glücklicherweise von keiner Gaststätte abhängig. Sie suchen sich einen günstigen Lagerplatz, packen die Rucksäcke aus, entfachen ein Feuer und genießen nach einiger Zeit nicht nur die nach allen Regeln der Camping-Kochkunst hergestellte Mahlzeit, sondern ebenso sehr alles drum und dran.

Zum Kochen über dem Holzfeuer im Freien braucht es sozusagen keine Kochutensilien. Schon aus Coopers Lederstrumpf-Geschichten und aus den Erzählungen von Karl May wissen wir, daß die Trapper, Waldläufer und Pioniere sich auf ihren endlosen Wanderungen nicht mit Kochgeschirr beschwert hatten. Sie trugen in einem Beutel Salz, Zucker und Mehl auf sich. Das war alles.

Auch heute noch läßt es sich draußen in der Natur feudal leben von Mahlzeiten, die zwar auch vorbereitet, aber ohne beschwerliches Kochgeschirr zubereitet sind, gekocht in der einfachen Manier Robinsons.

Besonders bei Ausflügen übers Wochenende lohnt es sich doch kaum, sich mit Kesseln und Becken zu beladen. Es ist ja auch gar nicht nötig. Das allerwichtigste aber bei der Zubereitung einer Robinson Mahlzeit ist starke Glut. Wie kommt sie zustande?

### Feuer und Holz

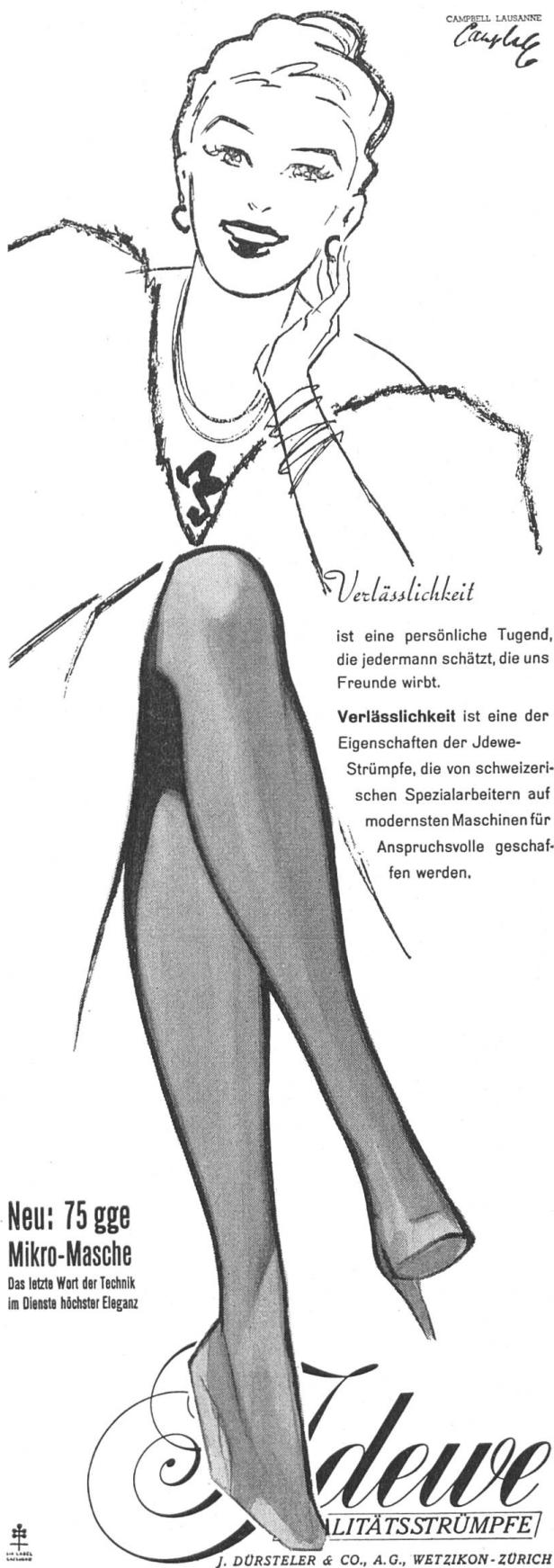
Zuhause wird zur Küchenwaage gegriffen, wenn die Kochvorbereitungen beginnen sollen – beim Campieren sammelt man zuerst Holz. Und je weniger Helfer der Koch hat, um so größer soll der bereitliegende Holzvorrat sein.

Wer glaubt, Holzsuchen sei keine Kunst, der ist auf dem Holzweg. Dürres Tannenreisig und ähnliches ergibt nur ein «Strohfeuer» ohne großen Heizwert. Wir aber benötigen vor allem Glut und Hitze. Deshalb suchen wir dicke Prügel. Und vor allem trockene Prügel.

Holz, das sich kalt anfühlt, ist nicht trocken. Die trockensten Äste haben ihre Rinde verloren und sind glatt. Nach dem Regen ist das am Boden liegende Holz durchnäßt; aber in Büschen und Hecken (das ist eine alte Zigeunerweisheit) finden wir stets trockene dürre Äste, ebenso an jungen Tannen die untersten abgestorbenen Zweige, die sich besonders zum Anfeuern gut eignen. An nassen Zweigen schneiden wir die äußerste Schicht weg; das Mark wird meist trocken sein. Am einmal angefachten Feuer läßt sich übrigens nasses Holz trocknen.

Zum Anfeuern dienen statt Papier auch trockenes Gras, Unkraut oder Laub. Heizkräftiges Holz finden wir stets an Eichen, die vielfach große, abgestorbene Äste tragen. Alte Strünke und Wurzeln sind vortreffliche Hitzespender.

Zum Anfeuern können wir uns auch einen harzreichen «Hahnenkamm» zurichten. Erst wird ein Stück eines harzreichen Prügels gesucht, von dem wir mit dem Taschenmesser Span um Span lösen, ohne sie abzusprengen. Diese Späne biegen sich nach oben und das Ganze sieht schließlich aus wie ein gesträubter Federnkamm. Hält man ein Streichholz daran, flammt der Kamm auf.



Oder man hält sich an das Trappersprüchlein:

*Ein Röllchen Birkenrinde, das möglichst trocken sei,  
dann dürr von weichem Holz zwei Zweige oder drei.  
Zuletzt noch Fichtenknorren, auf daß der Kessel schäume –  
das gibt ein Feuer, daß man glaubt, man sitz' im eignen Heime.*

Rings um das Anfeuerhäufchen werden pyramidenförmig dickere Äste gelegt. Je stärker das Feuer brennt, um so dickere Prügel können nachgelegt werden.

Dann ist es endlich so weit, daß wir es machen können, wie es noch heute zum Beispiel beim Massango-Stamm des Gabun in französisch Äquatorialafrika geschieht: Die Neger nehmen drei dicke, ein bis zwei Meter lange Rundhölzer und legen sie sternförmig mit einer Stirnseite ins Feuer. Die Prügel brennen also nur an ihren inneren Enden und müssen von Zeit zu Zeit gegeneinander geschoben werden. Wird dies unterlassen, so ermattet die Glut, die indessen ein bis zwei Tage weiterglimmt. Durch Ineinanderschieben der Hölzer und Abschlagen der noch schwelenden Kohle wird der Brand neu entfacht.

An dieses anhaltende Glimmen einer Glut ist übrigens unter allen Umständen zu denken, wenn wir weiterziehen. Campingzeit ist meist die trockenste Jahreszeit, und ein nicht sorgfältig gelöschttes Feuer kann noch Tage später Unheil stiften!

### Die Zubereitung

Der Neuling im Camping-Kochen weiß gar nicht, wie vielerlei Möglichkeiten ihm offen stehen. Hier eine kleine Auswahl davon. Ebenso wie beim Herrichten von Mahlzeiten im Alltag, braucht es auch da zum guten Gelingen in erster Linie Freude am Kochen; die nötige Geschicklichkeit stellt sich dann von selber ein.

#### Eierspeisen

##### Omelette

Aus einer Handvoll Mehl, einem Ei, etwas Butter, Zucker, Backpulver, Zitronenschale und Wasser bereiten wir einen Teig, der zwi-

schen zwei gefetteten Butterbrotpapieren auf einen heißen Stein in die Asche gelegt wird.

#### *Schalenei*

Das Ei wird während 3–5 Minuten in warme Asche gelegt. Ist Lehm zur Hand, kann das Ei mit einer etwa 2 cm dicken Lehmschicht umgeben und dann in heiße Asche gelegt werden, bis der Lehm eingetrocknet ist.

#### *Gekochtes Ei*

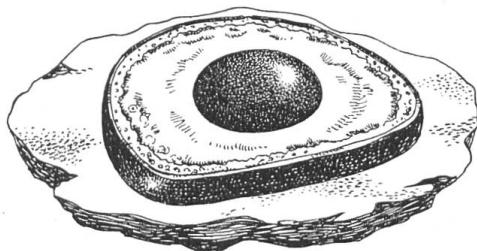
Das Ei wird in eine ausgehöhlte Kartoffel- oder Zwiebelhälfte oder auch in eine Orangen- schale geschlagen und das Ganze 7–10 Minuten in heiße Asche gelegt.

#### *Rührei*

Ein eingefettetes Pergamentpapier nimmt ein aufgeschlagenes Ei auf. Nachdem man mit Salz und Pfeffer gewürzt hat, wird das Papier über heiße Asche gehalten. Sorgfältig rühren.

#### *Spiegelei*

Ein vorerst stark erhitzter flacher Stein wird ringsherum mit Speckscheiben belegt. Sobald diese den Stein richtig eingefettet haben, wird das Ei dazwischen aufgeklopft.



Aus einer Scheibe Brot kann auch das Wei- che herausgeschnitten und der harte Rand auf den heißen Stein gelegt werden. Das Ei wird dazwischen gegeben. Damit wird gleichzeitig das Brot getoastet.

#### Fleischspeisen

Das rohe Fleisch wird stets *vor* dem Kochen gesalzen.

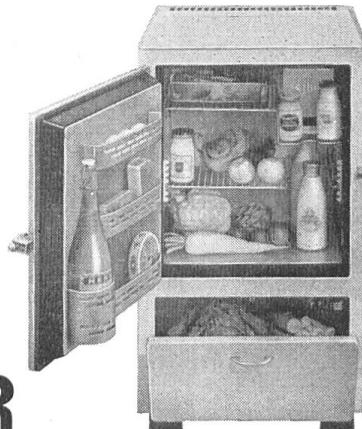
#### *Gekochtes Fleisch*

Ein Stück Fleisch wird in Pergamentpapier gewickelt (damit das Fleisch nicht mit Wasser in Berührung kommt, sonst müßte es etwa zwei Stunden gekocht werden), dann in Zeitungs- oder Packpapier. Nun taucht man das Paket ins Wasser, bis die äußere Papierhülle

## Fragen Sie die Nachbarin!



Jede fünfte Küche ist heute mit einem Kühl- schrank ausgerüstet, mehr als die Hälfte davon mit SIBIR-Apparaten. Zumindest eine Ihrer Nach- barinnen wird Ihnen daher aus Erfahrung sagen können, wie unentbehrlich ein Kühlschrank ist und wie sehr sie gerade der SIBIR zufriedenstellt. Fragen Sie kritisch, erkundigen Sie sich genau. Betriebskosten, Unterhalt, Service, wie steht's damit? Ihre Nachbarin wird Ihnen bestätigen, was alle 120 000 SIBIR-Besitzer erfahren haben: Der SIBIR-Kühlschrank ist nicht nur für jedermann erschwinglich, er ist dank dem niedrigen Stromverbrauch und der 5-jährigen Garantie auch für jedermann auf die Dauer ohne weiteres tragbar.



# SIBIR

Kühlschrank für jedermann



+GF+ KOCHGESCHIRR - HELFER IN DER KÜCHE

## Die verchromte +GF+ Bratpfanne die ideale Bratpfanne für jede Küche und jedes Gericht

Alle guten Fachgeschäfte führen die neue, verchromte +GF+ Bratpfanne und das praktische +GF+ Kochgeschirr

**Georg Fischer Aktiengesellschaft, Schaffhausen**

Hg 101/1

gut durchtränkt ist (nasses Papier deshalb, weil dann die innere Pergamentpapierhülle nicht verbrennt), worauf das Paket unter die Glut geschoben wird. Kochzeit 1½–1 Stunde.

### Gekochter Fisch siehe oben

### Wurstschweinchen

Statt die Wurst kalt aus der Haut zu essen, versieht man ihre Enden je mit zwei kreuzweise angebrachten, etwa 2–3 cm langen Schnitten. An einem grünen Stecken über die Glut halten! Bald biegen sich an jedem Wurstende die vier Zipfel auf, so daß ein lustiges Schweinchen entsteht. Das abtropfende Fett fangen wir mit einer Brotschnitte auf, die dann, bis die Wurst etwas erkaltet ist, getoastet wird, indem man sie hellbraun anrösten läßt.

### Gebratener Fisch

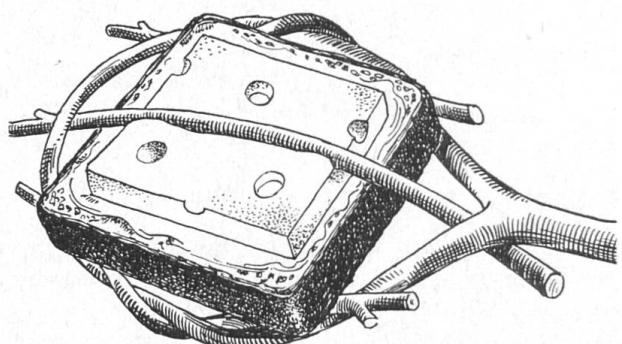
Fisch ausnehmen. Mit Öl oder Butter gut einreiben, inwendig salzen. Man legt den Fischen auch würzige Kräuter in den Bauch. Dann werden sie über dem Feuer gebraten wie Wurstschweinchen. Sind sie knusperig, werden sie auch außen leicht gesalzen und mit Zitronensaft beträufelt.

### Kartoffeln und Käse

#### Bratkartoffeln à la Robinson

Man gräbt sich eine Feuergrube. Der Boden wird mit Kieselsteinen ausgelegt. Darauf schichtet man die rohen Kartoffeln und deckt sie mit einer dünnen Schicht Sand oder Erde zu. Darüber wird nun das Feuer entfacht. Bratzeit je nach Menge und Größe der Kartoffeln bis eine Stunde.

#### Käseschnitten



Man sucht einen noch grünen, vergabelten Ast und einige biegsame Zweiglein. Auf eine

mit Butter bestrichene Scheibe Brot wird ein etwas kleineres Stück Käse gelegt, und die Käseschnitte auf der Astgabelung mit Hilfe der Zweige geschickt eingeklemmt. Nur so lange über die Glut halten, bis der Käse geschmolzen ist. Aufpassen, daß der Käse nicht in die Glut tropft.

## Süßspeisen

### *Falsche Engel-Brocken*

Von mindestens tagealtem Brot schneiden wir die Rinde weg und machen Brocken von etwa 3/6/6 cm Größe. Diese tauchen wir rasch in gezuckerte Kondensmilch und rollen sie hierauf in gemahlenen Haselnüssen. Dann werden sie auf grüne Stecken gespießt und über der Glut geröstet.

### *Backäpfel*

Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen und die Höhlung füllen mit geriebenen Mandeln oder Haselnüssen und Zucker. Man kann auch noch einige Rosinen oder Sultaninen beifügen. In der heißen Asche 10–15 Minuten braten lassen.

### *«Marshmallows» (in braunem Kleid)*

Marshmallows sind rosafarbene oder weiße, süße Würfel, die in Confiserien erhältlich sind. Der Würfel wird an einen grünen Stecken gespießt und über der Glut langsam gebräunt. Die Kruste soll nur braun, nicht schwarz werden.

## Robinson-Menu

Wenn die Speisefolge gut überlegt und alles richtig vorbereitet wird, dann kann auf Wunsch leicht ein vollständiges Menu gleichzeitig zubereitet werden.

Beispiel: Um halb zwölf Uhr werden Kartoffeln unter die Feuerstelle gelegt. Beginn mit feuern.

Um zwölf Uhr sollte die Glut derart sein, daß ein Paket Kochfleisch unter die Glut geschoben werden kann.

Fünf Minuten vor halb eins legen wir noch ein Ei in die heiße Asche.

Um halb eins sollte die Mahlzeit fertig sein: Kochfleisch, Bratkartoffeln und Schalenei.

Nachdem das Gekochte auf grünen Blättern appetitlich angerichtet worden ist, können wir



## *Bei Hautleiden hilft D.D.D.*

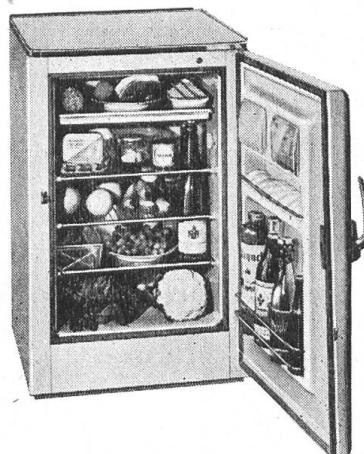
Tausendfach bewährt, auch in hartnäckigen Fällen. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

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



## Kompressor-Frigo

**120** Liter



Sehr preiswert,  
formschön,  
in erstklassiger  
Ausführung  
nur

**670.-**

Verkauf durch das Fachgeschäft oder

**INTERTHERM AG. ZÜRICH 1**  
Nüscherstrasse 9 Tel. (051) 27 88 92

noch einen Backapfel in die Glut legen. Er wird zur Nachspeise bereit sein.

Wer einen Kaffee vorzieht (zubereitet aus Kaffee-Extrakt in Pulverform), muß für heißes Wasser sorgen, was auch ohne Geschirr möglich ist.

#### *Heißes Wasser ohne Geschirr*

Ein normaler, solider Papiersack wird, zu Dreivierteln mit Wasser gefüllt, oben zugebunden und über die Glut gehängt oder über of-

fenes Feuer (die Flammen dürfen den Sack nicht erreichen). Da der Papiersack von außen her stets getrocknet wird, zerfasert er nicht unter der Einwirkung der in ihm enthaltenen Flüssigkeit.

Wasser oder auch Milch können auf diese Weise bis zu 70 Grad erhitzt werden.

Ohne weitere Vorbereitung und nur in der heißen Feuerasche können auch Marroni, übers Kreuz eingeschnitten, und Kartoffeln gebraten werden.

### Wildwachsende Gemüse, Teekräuter und Salate

Wenn man schon ein oder mehrere Tage in der Natur verbringt, ist es besonders verlok-

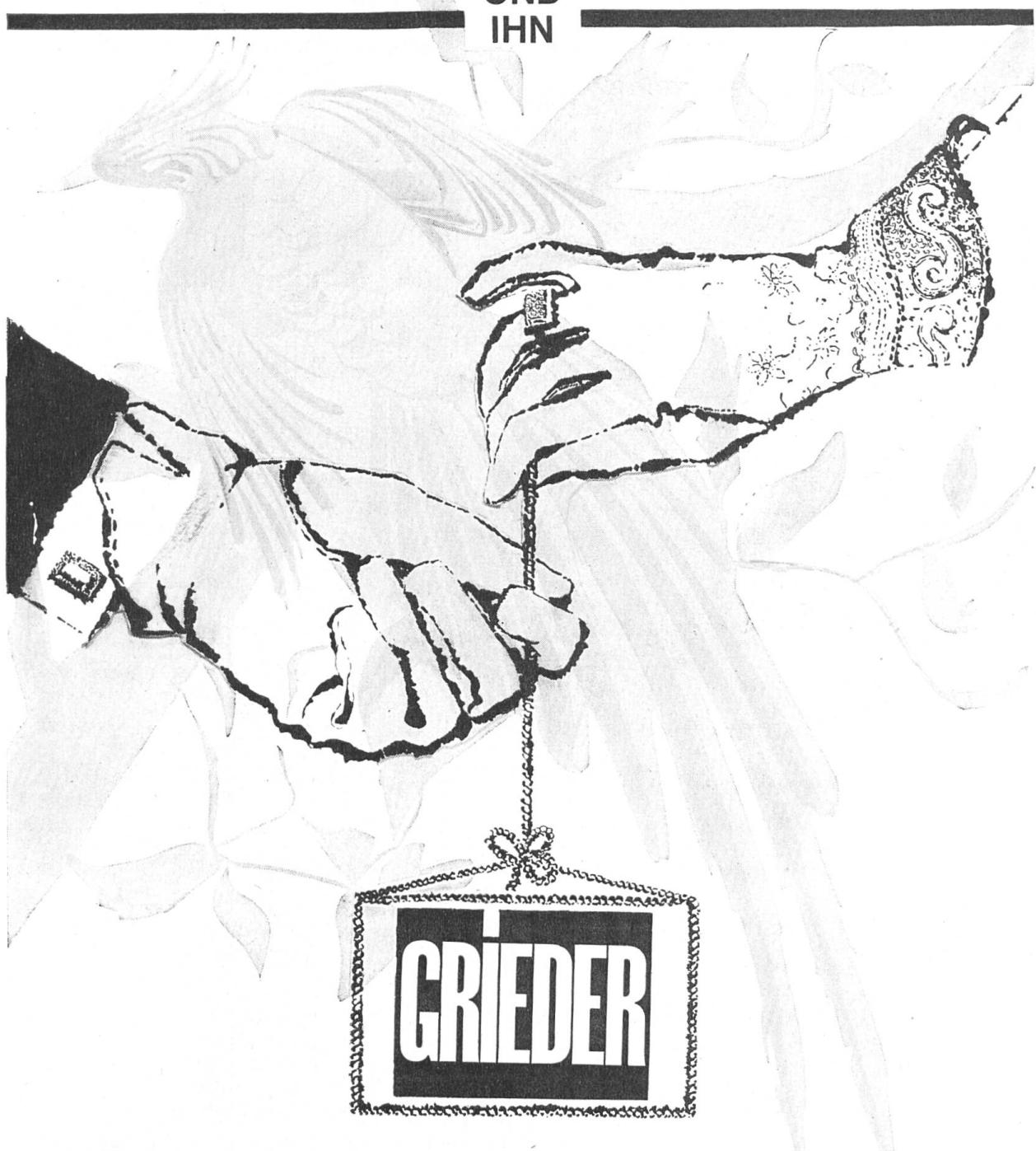
kend, Wildwachsendes zu ernten und irgendwie zur kostenlosen Bereicherung der Camping-Mahlzeiten zu verwenden. Es folgt eine kleine Auswahlliste von dem, was uns die Natur in dieser Beziehung bietet.

Name:	Zu finden:	Sammelzeit:	Zubereitung:
<i>Huflattich</i> ( <i>Tussilago farfara</i> )	Auf Kalkboden Schuttplätzen Wegrändern, auch an feuchten Orten	ab März	Die jungen Blätter roh zu Butterbrot oder gekocht als Salat. Gedörrt als Teekraut.
<i>Große Brennessel</i> ( <i>Urtica dioica</i> )	Überall an Schutt-haufen und Wegrändern	März–April	Nur die ganz jungen Blätter als Gemüse in Butter geschmort.
<i>Spitzwegerich</i> ( <i>Plantago lanceolata</i> )	auf allen Wiesen	Ab März bis April	Die jungen Blätter roh gehackt auf Butterbrot oder als Salat.
<i>Löwenzahn</i> ( <i>Taraxacum officinale</i> )	überall	ab Mai	Ganz junge Blätter als Rohsalat, größere gekocht als Gemüse.
<i>Großer Sauerampfer</i> ( <i>Rumex acetosa</i> )	In Wiesen. Gern an feuchten Orten	ab Mai	Die Blätter zu Rohsalat (mit Rahm) oder zu Suppen.
<i>Wiesenbocksbart</i> ( <i>Tragopagon pratensis</i> )	Auf feuchten fetten Wiesen	Stengel im Frühjahr, Wurzel im Herbst	Junge Blätter und Stengel als Spinat oder wie Spargel. Wurzel in Scheiben als Salat. Stengel auch roh gehackt auf Butterbrot.
<i>Bachbunge</i> (Quellenehrenpreis) ( <i>Veronica Beccabunga</i> )	An Gräben, Bächen, an sumpfigen Stellen	April–Mai	Die jungen Blätter sehr pikant zu Kartoffelsalat oder zu Butterbrot.
<i>Gänseblümchen</i> ( <i>Bellis perennis</i> )	überall	März–Oktober	Auf Butterbrot, zu Kräutersuppen, als Salat, Blütenknospen als Kapern.
<i>Bärlauch</i> ( <i>Allium ursinum</i> )	Im Unterholz	März–April	Als Salat oder Beigabe.

*(Die dritte Folge erscheint in der nächsten Nummer)*

ELEGANZ  
FÜR  
SIE  
UND  
IHN

---



GRIEDER & CO.

---

Zürich  
Luzern  
St. Moritz  
Bürgenstock  
Kloten-Airport



## Salat isch g'sund !

Sie könnten sich heute sicher kein Essen denken ohne Salat. Er ist reich an Aufbaustoffen und Vitaminen. Salat verleidet nie, denn jede Saison bietet neue Freuden und Abwechlungen. —

Der Salat ist aber nur mundig und schmackhaft, wenn er mit einer pikanten Salatsauce zubereitet ist. Die Vorbedingung dafür ist natürlich gutes Oel und Essig, aber das Geheimnis, das ihn besonders schmackhaft macht, ist eine Beigabe von KNORR-AROMAT in die Salatsauce! So wird der Salat chüstig wie noch nie.

