

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 32 (1956-1957)
Heft: 10

Artikel: Romantisches Kochen im Freien
Autor: Knobel, Bruno
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1073142>

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: 01.04.2026

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

KÜCHEN-SPIEGEL



Romantisches Kochen im Freien

von Bruno Knobel

Dritte Folge

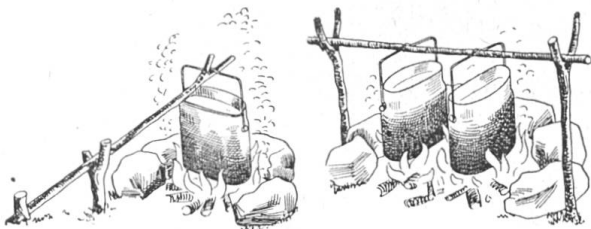
Kochen über offenem Feuer mit passendem Geschirr

In den beiden ersten Aufsätzen dieser Serie, «Über dem Grillrost» und «Robinson-Mahlzeiten» wurde gezeigt, wie man ohne Hilfe irgendeines Kochgeschirrs im Freien über dem Feuer braten und kochen kann.

Zur Abwechslung – falls der Rucksack dadurch nicht allzu schwer wird – lassen sich beim Camping-Kochen auch Gamellen oder Spirituskocher verwenden, wodurch der Speisezettel eine willkommene Bereicherung erfährt.

Kochen in der Gamelle

Die Militär-, aber auch die meisten Touristengamellen haben einen Aufhängebügel, an dem wir sie über das Feuer hängen können, und zwar entweder an einer Pyramide, oder an einem Galgen aus Ästen, an einem Aststück, das wir in eine Ritze einer Trockenmauer stecken oder auch gar bloß an eine Schnur, die wir an einen Baumast knüpfen.



Wichtig ist, daß wir mit Steinen das Feuer eng unter die Gamelle zusammendämmen, da wir sonst zuviel Wärmeverlust haben.



Die große Gamelle kann gut zwei Liter Flüssigkeit aufnehmen, zudem faßt der Deckel allein drei Deziliter. Die Gamelle ist das ideale Einzelkochgeschirr für offenes Feuer. Ihre Form macht sie jedoch nicht geeignet für die Zubereitung von Breigerichten. Auch ist es ratsam, beim Kochen mit der Gamelle Gerichte mit kurzer Kochzeit vorzuziehen; in den folgenden Rezepten für das Kochen mit Gamellen beschränken wir uns deshalb auf Gerichte mit Kochzeiten, die weniger als eine halbe Stunde betragen.

Je mehr mit Gamellen ausgerüstete Personen zusammen kochen, umso reichhaltiger kann das Menu ausgewählt werden, denn in einer einzigen Gamelle läßt sich für 3 bis 4 Personen z. B. Suppe, in einer anderen Gemüse, in einer dritten lassen sich Kartoffeln und in einer vierten kann man Tee zubereiten. Ein weiterer Vorteil der Gamelle: beim Packen des Rucksackes können zerbrechliche Dinge in der Gamelle verstaut werden; hier sind sie von Schlag und Stoß gesichert.

Oft ist es schwer, nach dem Kochen am offenen Feuer den der Gamelle anhaftenden Ruß völlig wegzubringen. Um nicht Rucksack und Wäsche zu beschmutzen, näht man sich ein Gamellen-Säcklein aus solidem Tuch.

Suppen

Knorr- und Maggisuppen

Sie werden gemäß den Zubereitungsvorschriften auf den Etiketten gekocht. Beim Einkauf-

SUNGOLD-
Pfirsiche
– in den
USEGO-
Geschäften
erhältlich



USEGO
1907 – 1957
50 Jahre
im Dienste
der
Hausfrau

USEGO

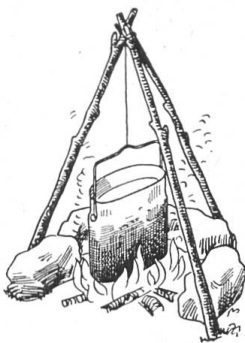
fen achte man auf die Kochzeiten, die auf den Packungen angegeben sind. Diese Suppen können durch Beigabe von gedämpften Zwiebeln, geraffelttem oder gehacktem Gemüse, Suppenkräutern oder Kartoffeln, Würze, Butter oder Fett, roher Milch und geriebenem Käse je nach Geschmack variiert werden.

Griech-Suppe

Wasser wird zum Kochen gebracht, Salz, Pfeffer und ein Stück Butter hineingegeben, dazu pro Person ein Würfel Fleischextrakt. In dieses kochende Gebräu verrühren wir langsam und sorglich pro Person einen Löffel Grieß. Dann mischt man pro Person ein halbes Ei mit ein wenig Wasser und gießt es tropfenweise unter ständigem Rühren in die nicht mehr kochende Suppe. Geröstete Brotwürfelchen können noch beigefügt werden. Kochzeit $\frac{1}{4}$ Stunde.

Kräutersuppe

Kartoffeln raffeln oder schaben, verschiedene Kräuter, wie junger Löwenzahn und Brennessel, Kresse, Spinat, Sellerieblätter, Kerbel, Schnittlauch, Petersilie usw. fein hacken und alles zusammen mit Salz und etwas Butter oder Fett ins kochende Wasser schütten. Kochzeit 15 Minuten.



Minestra

Kleingehacktes Gemüse wird in Fett gedämpft und mit dem Wasser abgelöscht. Die Suppe wird hierauf 20–30 Minuten gekocht, sodann werden Restenbohnen, Reis, Hörnli, Tomatenpurée und Salz beigegeben und die Suppe noch weitere 20 Minuten auf dem Siedepunkt gehalten. Mit Suppengrün und geriebenem Käse anrichten.

Fleischgerichte

Am beliebtesten, und auch sehr einfach in der Zubereitung, sind die Würste. Cervelats, Schüblinge, Frankfurterli, Wienerli usw. kön-

hug

Seit 150 Jahren
HUG & CO. ZÜRICH
Füsslistraße 4
Limmatquai 26/28

Musikalische Erziehung

ist unerläßliche Ergänzung der Allgemeinbildung. Musik öffnet die Tore zu Allem, und für diese Erleichterung des Lebensweges werden die Kinder ihren Eltern dankbar sein. Seit 150 Jahren dienen wir der Musik. Die Tradition unseres Hauses und die Erfahrungen unserer Fachleute in den verschiedenen Spezialabteilungen bieten alle wünschenswerte Gewähr für jegliche Ihren Vorteil wahrende Beratung über alle Musikinstrumente und Musikliteratur.



**Ich leide unter Hitze
Herr Just-Berater**

Ich habe gehört, daß Sie
vorzügliche Mittel zur
Haut- und Körperpflege
besitzen: Gesichts-,
Hand- und Fußpflege.

ULRICH JÜSTRICH, Walzenhausen AR

Just-Depots für telephonische Bestellung an
allen größeren Plätzen.

nen in Suppen und in Gemüsen heiß gemacht werden. Dazu werden etwa 15 Minuten benötigt.

Gemüse

Spinat

Spinatblätter erlesen und gewaschen in die Garmelle geben, gut zugedeckt zum Kochen bringen und fünf Minuten kochen lassen, bis der Spinat zusammenfällt. Dann in grobem Tuch absieben und ausdrücken. Je nach Wunsch hacken. Dann feingeschnittene Zwiebeln dämpfen mitsamt dem Spinat, Mehl darüber stäuben und mit Milch ablöschen. Nochmals fünf Minuten kochen lassen. Würzen.

Spinatwasser als Suppe verwenden.

Kochen im Spiritus- oder Meta-Kocher

Diese Kocher eignen sich nicht für Gerichte mit langen Kochzeiten. Man wird also darin weder Kartoffeln schwellen noch Rindfleisch braten.

Wer sich mit dem Kocher allein behelfen will, beschränke sich darauf, mit ihm Konserven im Wasserbad zu erhitzen, Büchsen Gemüse zu erwärmen, Kaffee, Tee und fertige Suppen zuzubereiten.

Die verschiedenen Aluminiumgefäße des Kochers sollen bezeichnet werden, so daß nicht einmal das eine für Gemüse und ein andermal für Tee Verwendung findet.

Der Touristenkocher benötigt wenig Raum

An bestimmten Tagen

auf tretende Kopfschmerzen und Beschwerden bekämpft die kluge Frau mit Melabon. Schon eine einzige Melabon-Kapsel lindert die Schmerzen in wenigen Minuten. Frische und Arbeitslust kehren zurück. Melabon soll rechtzeitig eingenommen, aber sparsam verwendet werden. Es ist gut verträglich und nach ärztlichem Urteil auch für empfindliche Naturen ge-

eignet. Besorgen Sie sich eine Packung in der Apotheke, aber verlangen Sie ausdrücklich

Mélabon

Gut gelaunt – mit Ausnahmen

Betrachtungen einer unvollkommenen Hausfrau

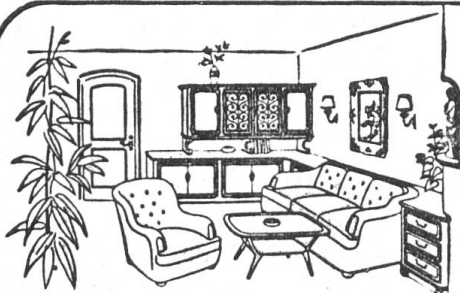
von BARBARA SCHWEIZER

Illustriertes Geschenkbändchen. 4.–7. Tausend. Fr. 5.90

Eine kleine Auswahl der Titel zeigt am besten, worum es der Verfasserin geht: «Verzichten ist gefährlich», «Der teure Monat Oktober», «Die braven Kinder der andern», «Coiffeurkabinen

sind keine Beichtstühle». Wirklichkeitsnah, anregend und geistreich, bildet das Bändchen ein entzückendes und beglückendes kleines Geschenk für jede Dame.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1



Unser Innenarchitekt hilft
persönliche Wünsche verwirklichen.

MEER+CIE AG HUTTWIL

Verlangen Sie unseren neuen Gratiskatalog

und hat ein geringes Gewicht. Deshalb ist er ein besonders guter Helfer im Hochgebirge, wo es vielfach wichtiger ist, überhaupt etwas Warmes in den Magen zu kriegen, statt eine reichhaltige Mahlzeit zu verspeisen.

Besitzen wir einen Spritkocher, dann verwenden wir alle Sorgfalt auf das Brennstoffge-

fäß. Seine Dichtigkeit muß unter allen Umständen geprüft werden, ehe man abreist. Im Rucksack gehört es nicht in die nächste Umgebung der Lebensmittel, sondern in eine Außentasche, zusammen mit einem Büchlein alkalifreiem, fettlösendem Abwaschpulver für das Aluminiumgeschirr.

Wild wachsende Gewürze

Jede Suppe, wie auch das Fleisch oder das Ge-

müse gewinnen durch gehackte Kräuter an Wohlgeschmack. Dem Naturfreund bereitet es Freude, diese Kräuter irgendwo aufzustöbern.

Name	Wo zu finden	Sammelzeit	Verwendung
<i>Gundelrebe</i>	In feuchten Gebüsch	Ab März	Als Suppenkraut wie Petersilie und Schnittlauch. Zu Zigeunerbraten und Robinsonfleisch
<i>Breitwegerich</i>	An Wegen und Mauern	April–Juni	Als Suppenkraut wie Petersilie und Schnittlauch
<i>Bibernelle</i>	Auf Hügeln und in Wiesen	März–Juni	Als Suppenkraut wie Petersilie und Schnittlauch (getrocknet)
<i>Echter Beifuß</i> (<i>Artemisia vulgaris</i>)	An Wegrändern und Mauern	Juni–Juli	Bratengewürz Zu Zigeunerbraten und übrigen Robinsonfleisch
<i>Salbei</i>	Überall	Ab Juni	Bratengewürz (blühendes Kraut auch als Tee) Zu Zigeunerbraten und übrigen Robinsonfleisch
<i>Pfefferkraut</i> (<i>Bohnenkraut</i>)	In Gärten	Juli–Oktober	Zu grünen Bohnen und Kartoffelsuppe
<i>Thymian</i>	An sonnigen, sandigen Hügeln. Besonders in den Voralpen	Ab April	Für Suppen, Salate und Grilladen

Allgemeine Winke

Milch

Abgerahmte brennt leicht an. Der Pfannenboden soll deshalb mit Wasser angefeuchtet werden, ehe man die Milch hineingibt.

Der Milch soll im Sommer ein klein wenig doppelkohlensaures Natron beigefügt werden. Es schützt vor Sauerwerden.

Übrigens gerinnt dann die Milch nicht, wenn man ihr pro Liter einen gestrichenen Eßlöffel Zucker zusetzt (vor dem Kochen). Sie bleibt auf diese Weise einige Tage frisch.

Tee

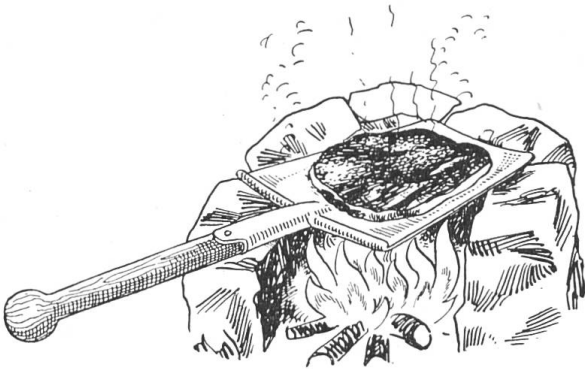
Statt wegen einer Tasse eine Zitrone anzuschneiden, können wir über einen Würfelzucker Orangen- oder Zitronenschalen raspeln, bis beide Seiten des Zuckers gelb sind. Dieser Zucker gibt dem Tee ein feines Aroma.

Statt eines Teesiebes können wir uns eines Stückes Verbandgaze (diese gehört in den Rucksack jedes Wanderers) bedienen.

Wasserfilter

Nicht ganz einwandfrei sauberes Wasser sollte nie ungekocht genossen werden. Vor seiner

Verwendung wird schmutziges Wasser mit einem Stück sauberer Leinwand filtriert.



Noch sicherer ist es, wenn zu seiner Reinigung ein Blechgeschirr verwendet wird: In den Boden des Geschirrs schlagen wir ein Loch von etwa einem halben Zentimeter Durchmesser und bedecken es mit einer Glasscherbe. Dann füllen wir das Gefäß etwa zur Hälfte mit gewaschenem Sand. Nun wird es mit dem Schmutzwasser gefüllt und aufgehängt und dar-

unter ein Gefäß zum Auffangen des filtrierten Wassers gestellt.

Sukiyaki

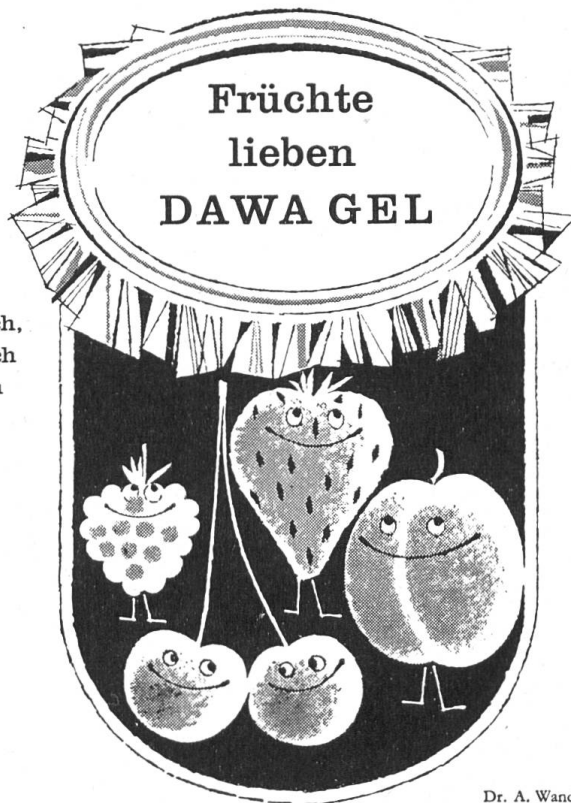
Mancher Zeltler führt in seinem Gepäck einen Handspaten mit Schaufel aus Eisenblech mit sich. Dieser läßt sich, gut gereinigt, vortrefflich als Bratpfanne verwenden und als Ersatz für den Bratspieß.

Den japanischen Buddhisten war es verboten, Getötetes zu essen. Die Bauern aber mochten sehr gern Fleisch – und so brieten sie insgeheim draußen auf dem Felde ihr Schweinernes, ihr Hammel- oder Rindfleisch auf Spaten über offenem Feuer.

Sukiyaki ist Japanisch und bedeutet Spatenbraten.

Illustrationen: Richard Gerbig

Aus einem demnächst im Schweizer Spiegel Verlag erscheinenden Büchlein «Romantisches Kochen im Freien und am Kamin» von Bruno Knobel.



Wissen Sie noch, wie umständlich das Einmachen früher war?

Heute ist das anders

Dawa Gel,
das moderne Geliermittel,
kürzt die Kochzeit
auf 5 Minuten,
und garantiert gutes Gelingen.
Sie erhalten feinste
hausgemachte Konfitüren.

Und Früchte lieben Dawa Gel,

... weil Dawa Gel
ihr schönes Farbenkleid schont;

... weil Dawa Gel ihnen
den inneren Wert,
die Vitamine, erhält;

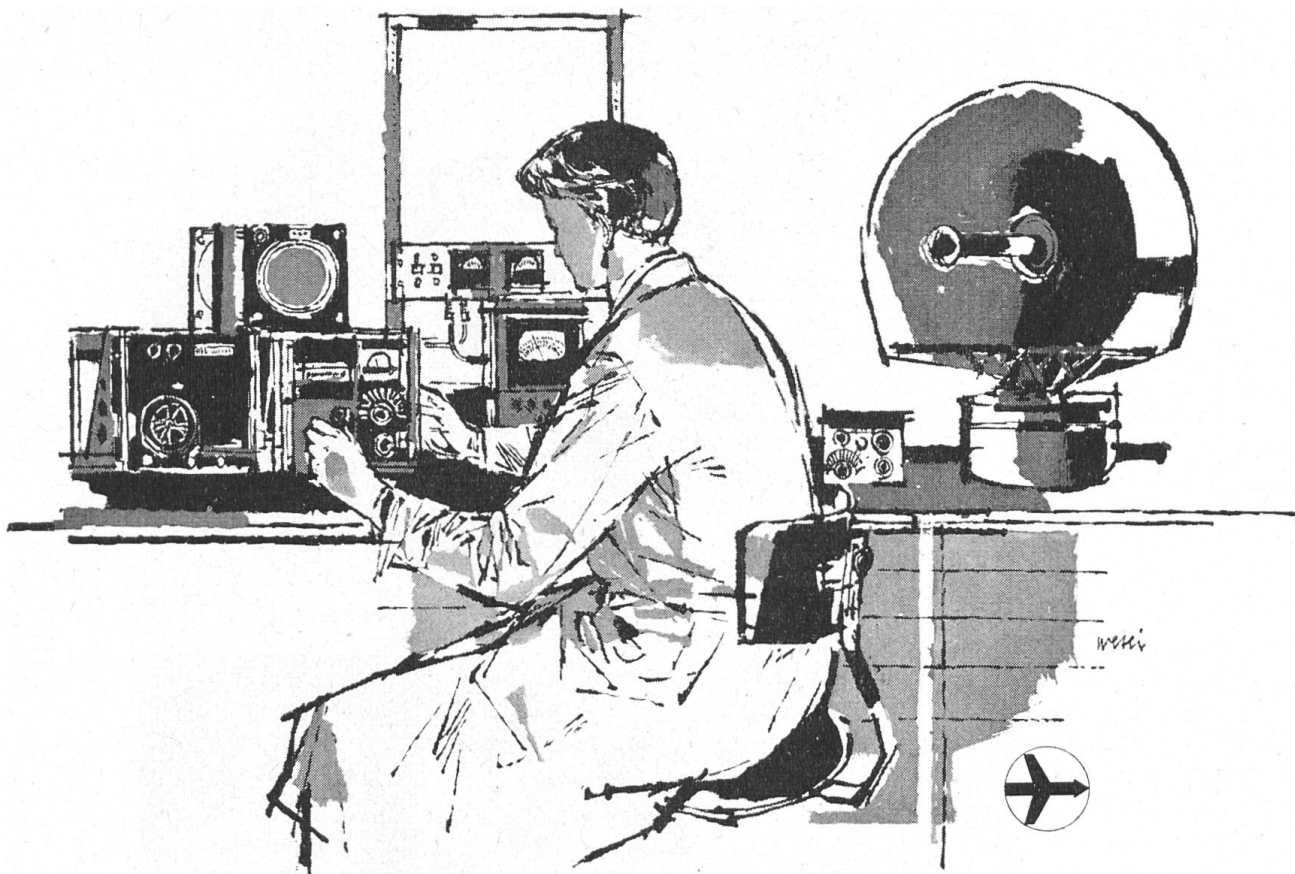
... weil Dawa Gel
auf pflanzlicher Basis hergestellt
und deshalb
mit ihnen «verwandt» ist.

Dr. A. Wander AG. Bern

**Heile heile
Säge**

Alte Schweizer Kinderreime, herausgegeben von
ADOLF GUGGENBUHL

Entzückend
broschiert Fr. 3.50
8.-10. Tausend



Der Radarmechaniker

Seit dem Sommer 1956 sind die neuen Swissair-Flugzeuge Convair Metropolitan und DC-7C mit einer Radaranlage ausgerüstet, die es dem Piloten ermöglicht, Schlechtwetterzonen auszuweichen und damit den Flug noch ruhiger und komfortabler zu gestalten. Die Radaranlage der Metropolitan besteht aus einer Antenne, die in der Flugzeugnase untergebracht ist und sich fünfzehnmal pro Minute dreht, Sender, Empfänger und zusätzlichem Bedienungsgerät. Die Art und Weise, wie die Radarimpulse von den Zielobjekten reflektiert werden, gibt Aufschluß über die atmosphärischen Bedingungen und gestattet auch Bodenbeobachtungen, was vor allem bei schlechten Sichtverhältnissen wertvoll ist. Radar wird heute immer mehr zu Navigationszwecken, zur Verkehrsüberwachung und Geschwindigkeitskontrolle verwendet. Der Unterhalt der kom-

plizierten und kostspieligen Geräte, von denen z.B. die Senderöhre mehr kostet als ein kompletter Fernsehempfänger, ist Sache des Radarmechanikers.

Wer Radarmechaniker werden möchte, kann heute in der Schweiz noch keine entsprechende Berufslehre absolvieren. Geeignete Anwärter aus verwandten Gebieten, z. B. Radiomonteurs, die in der Fernsehtechnik bewandert sind, werden von der Swissair speziell ausgebildet. Neben guten Fachkenntnissen sind rasche Auffassungsgabe, flinkes und zuverlässiges Arbeiten notwendig, um den Aufgaben gerecht zu werden, welche die stürmische Entwicklung der Elektronik auf diesem Gebiete stellt.

Für nähere Auskünfte über Berufe des Flugwesens steht der Personaldienst der Swissair, Hirschengraben 84, Zürich 1, gerne zur Verfügung.

SWISSAIR



Das Kässeli war voll, voll von blanken Franken —
von Mal zu Mal gespart durch schonendes Waschen.

Fr. 1.25

Spar-Aktion «schonend waschen»

Kann man heute noch schonend waschen? Zum Beispiel Buntess, das nicht farbecht ist? Heute, da Sie immer häufiger in Waschpulvern die Bleichsubstanzen mit in Kauf nehmen müssen! Noch gibt es Ausnahmen, nämlich milde Mittel, unschädlich für die Gewebe und für alle Farbsachen, die sich überhaupt waschen lassen. Wählen Sie unter den milden das neutrale Regil-Eswa. Obschon garantiert frei von scharfen Substanzen, wäscht Regil-Eswa Weisses und Farbiges makellos, weich und kalkfrei wie mit Regenwasser. Es ist genau abgestimmt auf die hohen Anforderungen der Schweizer Frau an Sauberkeit, Sorgfalt und Sparsamkeit. Wer Regil-Eswa nimmt, verlängert das Leben seiner Wäsche und spart somit an jedem Washtag viele runde Franken. ESWA Stansstad

Schonend waschen:

Regil
ESWA