

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 32 (1956-1957)
Heft: 12

Artikel: Romantisches Kochen im Freien
Autor: Knobel, Bruno
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1073163>

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>

KÜCHEN-SPIEGEL



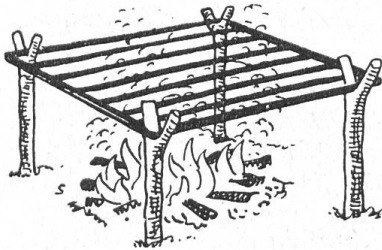
Romantisches Kochen im Freien

von Bruno Knobel

Vierte Folge

Die schönen Herbsttage verlocken die Wanderlustigen zu langen Ausflügen. Selbstverständlich wird dabei so oft als möglich draußen in der schönen Natur gekocht und gegessen, um die Tage voll und ganz auszunützen.

Nachdem in den drei ersten Aufsätzen über Grillieren, Robinson-Mahlzeiten und Kochen mit der Gamelle berichtet wurde, folgen hier weitere Rezepte, Anregungen und nützliche Winke – nicht für die im Kochen bewanderte Hausfrau – sondern für jene, die gerne im Freien an einer selber hergestellten Feuerstelle kochen.



Gemüse

Spinat

Spinatblätter erlesen und gewaschen in die Gamelle geben, gut zugedeckt zum Kochen bringen und 5 Minuten kochen lassen, bis der Spinat zusammenfällt. Dann in grobem Tuch absieben und ausdrücken. Je nach Wunsch hacken. Feingeschnittene Zwiebeln dämpfen, den Spinat begeben, ganz wenig Mehl darüber stäuben und mit Milch ablöschen. Nochmals kurz kochen lassen. Würzen.

Spinatwasser als Suppe verwenden.

Zucchetti

Schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Dann dämpfen, würzen und 20 Minuten kochen lassen. Wenn die Zucchetti viel Wasser enthalten, dazu etwas Mehl anrühren.

Blumenkohl

Zerkleinern, wobei grobe Blätter und unschöne Stellen entfernt werden. Waschen und in Salzwasser 20 Minuten kochen. Mit geriebenem Käse anrichten, nach Belieben mit heißer Butter übergießen.

Grüne Bohnen

Abfädeln, waschen und mit gehackten Zwiebeln und evtl. mit Speckwürfeln oder Speckstück im Fett dämpfen. Mit Wasser ablöschen, würzen (Bohnenkraut beifügen) und eine Stunde kochen.

Weißer Bohnen, Linsen

Eine Nacht in lauwarmem Wasser einweichen und darin in 1½ bis 2 Stunden weichkochen. Dann in Sauce nochmals aufkochen lassen. Sauce: Gedämpfte Zwiebeln mit etwas Wasser, Mehl, Salz und Tomatenpüree oder Essig anrühren.

Lauch

Wurzeln und schlechte Blätter entfernen, der Länge nach entzweischneiden und gut waschen. In Stücke schneiden und in Fett dämpfen, Mehl darüber stäuben und mit wenig Wasser ablöschen. Würzen und eine halbe Stunde kochen.

Wenig bekannte Gemüse

Dazu gehören Blumenkohl- und Kohlrabiblätter, gehackt, leicht angebrätelt und mit gekochtem Reis vermischt; auch Kohl, der ins Kraut schießt. Knospen und gelbe Blüten werden samt Stengeln abgebrochen, gewürzt und in etwas Öl gedämpft.

Rettichblätter lassen sich wie Spinat kochen.



... herrlich das
neue Maruba
Lanolin
Schaumbad!

MARUBA hat für alle, die eine trockene und spröde Haut haben, eine Überraschung: das neue MARUBA-Schaumbad «Ardisia» mit **Lanolin-Spezial**. Sie werden begeistert sein, denn das Maruba-Lanolin-Schaumbad ist eine vollständige Schönheitsbehandlung, welche die Haut nährt, geschmeidig macht und köstlich parfümiert.

Neu: Maruba Ardisia

Für trockene Haut: MARUBA-Ardisia, Flc. zu Fr. -.85 (für 2 Bäder); Fr. 4.05; Fr. 7.45; Fr. 16.50; Fr. 28.90 (ca. 120 Bäder) + Lux.



Kartoffeln

Tessinerkartoffeln

Kartoffelscheiben mit gehackten Zwiebeln, Speckwürfeli und Tomatenpüree in Fett dämpfen, mit wenig Wasser ablöschen und während 20–30 Minuten weichkochen.

Geschwellte Kartoffeln

Rohe Kartoffeln mit Bürste säubern und in wenig Wasser während 50–60 Minuten kochen.

Kartoffelstock

Gekochte Kartoffeln fein zerdrücken, dann mit Butter aufgekochte Milch, mit Salz und Muskat gewürzt, unter tüchtigem Schlagen dem Kartoffelbrei zugeben.

Kartoffelsalat

Gekochte Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Mit Sauce (Öl, Essig, gehackte Zwiebeln, Senf) vermengen.

Salzkartoffeln

Schälen und in Stücke schneiden. 2–3mal waschen. Mit Wasser bedecken und mit Salz ($\frac{1}{2}$ Eßlöffel pro Pfund) zum Kochen bringen. Sie sind gar, wenn sie sich mit dem Messer leicht durchstechen lassen. Wasser abschütten, unter Umschwenken abdampfen lassen und bis zum Essen zudecken. Kochzeit 20–30 Minuten.

Käsekartoffeln

Salzkartoffeln werden in Käsesauce nochmals aufgekocht und mit gehacktem Grünkraut bestreut.

Käsesauce: Mehl in etwas Butter dämpfen, unter Rühren Wasser dazu geben und vor dem Anrichten geriebenen Käse beifügen. Würzen.

Tips zu Kartoffeln

Geschälte Kartoffeln, die im Wasser liegenbleiben, verlieren Vitamine. Erst kurz vor dem Kochen sollen sie deshalb geschält werden.

Das Kochwasser findet für Suppen Verwendung. Man denke daran, daß Vitamine auch durch Berührung mit Stahlmessern verloren gehen.

Am gesündesten ist es, Kartoffeln mitsamt der Schale zu dämpfen und Frühkartoffeln mitsamt der Schale zu essen. Sie schmecken würziger.

Wenn dem Kartoffelstock ein halbes Stück Zucker beigelegt wird, so verbessert das den Geschmack.



**Nervöse
Störungen**

Sie alle, die Sie an nervösen Störungen leiden, wie Herzklopfen, Nervosität, Schlaflosigkeit, an Blutdruck- oder Kreislauf-Beschwerden, nehmen Sie Zuflucht zu «**Zellers Herz- und Nerventropfen**», dem heilkräftigen, absolut unschädlichen Pflanzenpräparat. - Ein Versuch überzeugt! Fl. à Fr. 2.90 u. 6.80, Dragées à Fr. 3.40. In Apotheken und Drogerien. Ein Qualitätsprodukt von

Max Zeller Söhne AG
Romanshorn

Hersteller pharm. Präparate seit 1864.

Er wird auch luftiger, wenn die Milch kochend dazu gegeben wird.

Verschiedene einfache Gerichte

Polenta

Grobes Maismehl langsam in kochendes Salzwasser rühren, bis ein trockener Brei entstanden ist. Salzen. Immer gut umrühren. Kochzeit 30 Minuten. Eventuell mit gedämpften Zwiebeln abschmelzen.

Reis

Reis mit etwas Fett im Kochtopf unter Umrühren einige Minuten rösten. Wenig Wasser begeben, Würfelbouillon und Salz zufügen und das Reis in zugedektem Topf 20 Minuten lang kochen.

Mit Corned-Beef vermischen. Tomatenpüree hinzufügen oder geriebenen Käse darüber streuen.

Käsemus

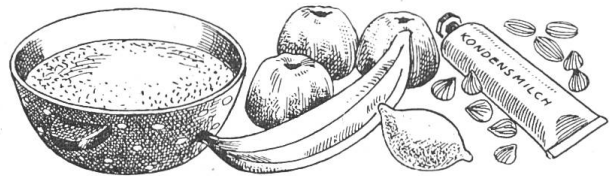
Brot in Streifen schneiden, in heißer Milch einweichen und hacken, dann in Fett dämpfen, mit geriebenem Käse, Salz und Muskat vermengen und 10–15 Minuten kochen. Vor dem Anrichten mit Petersilie bestreuen.

Teigwaren

Hörnli, Spaghetti, Makkaroni, Nudeln in kochendes Salzwasser geben und in 20 Minuten weichkochen; absieben. Mit in etwas kaltem Wasser angemachtem Tomatenpüree, dem gehackte Zwiebeln beigegeben werden, nochmals aufkochen lassen oder einfach nur geriebenen Käse beigegeben.

Birchermüesli

Haferflocken über Nacht einweichen und anderntags mit zerdrückten Beeren oder geraffelten Äpfeln, Kondensmilch (oder Yoghurt), Zitronenschale und Zitronensaft, gehackten Haselnüssen oder Mandeln vermischen.



Es gibt feine Haferflöckli, die nicht eingeweicht werden müssen, z. T. in praktischer Würfel-form gepreßt.

5

400 Farben
vom feinsten
bis zum stärksten

Mettler
Qualitäts-Nähfaden

E. METTLER-MÜLLER AG, RORSCHACH

A black and white illustration of a young child with pigtails, wearing a dark sweater and light-colored pants, climbing over a barbed wire fence. The child is looking back over their shoulder. In the background, there are some leaves and what looks like a small basket or container.



BLATTMANN+CO. WÄDENSWIL



Gemüsesalat aus Büchsen

Gemüse aus verschiedenen Büchsen werden 10 bis 15 Minuten in der Flüssigkeit gekocht. Dann Flüssigkeit abschütten und wenn erkaltet, das Gemüse in Salatsauce anmachen.

Brunnenkresse

Waschen und wie Nüßlisalat zubereiten. Milde Sauce anmachen, da Brunnenkresse oft scharf ist.

Bohnen

In Salzwasser weichgekochte Bohnen in Salatsauce anmachen.

Endivien

Blätter lösen, gut waschen, abtropfen lassen und dann in Streifen schneiden. Bittere Endivien in lauwarmes Wasser legen.

Fleischsalat

Fleischresten hacken und in Salatsauce mit zerkleinerten Zwiebeln oder Vinaigrette anmachen.

Wurstsalat

Wie Fleischsalat zubereiten.

Wilder Salat

Von Gänseblümchen, Huflattich, Spitzweigerich, Löwenzahn werden junge Blätter gesammelt, gut gewaschen und leicht gekocht. Mit Salatsauce anmachen.

Auch die Wurzel des Wiesenbocksbartes, in Scheiben geschnitten, ergibt einen guten Salat.

Kopfsalat

Blätter sorgfältig lösen, gut waschen und wenn nötig zerkleinern.

Nüßlisalat

Die Pflänzchen von den Würzelchen befreien, waschen.

Rüblisalat

Roh: Rübli schälen, waschen und schaben. Mit Salz und Zitronensaft anmachen.

Gekocht: Rübli schälen, waschen und weichkochen. In Scheiben geschnitten mit saurer Sauce anmachen.

Tomaten

In feine Scheiben schneiden, mit gehackten Zwiebeln bestreuen und Salatsauce darauf gießen.

Getränke

Negertraum

Wasser, Lindenblüten, Zitronenscheiben, Lorbeerblätter, Nelken, Zimtstengel und Zucker 10 Minuten kochen und erkalten lassen. Dann Süßmost begeben.

Kaffee

Mit dem heute so beliebten Kaffee-Extrakt-Pulver geht die Zubereitung des Kaffees mit Hilfe heißen Wassers spielend vor sich.

Tee

Apfeltee: Wasser und Tee 5 Minuten kochen lassen. Mit Zitronensaft.

Hagenbuttente: 30 Minuten kochen lassen. Mit Zitronensaft.

Kamillentee: Kochendes Wasser an Kamillen leeren, kurz ziehen lassen und absieben.

Pfefferminztee und Thymiantee: Wie Kamillentee.

Lindenblütente: Wasser und Lindenblüten aufkochen und absieben.



Schwarztee

Wasser kochen lassen und Teesack hineinhängen bis der Tee die gewünschte Farbe hat.

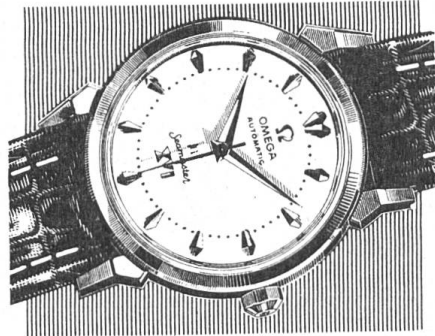
Guten Schwarztee, der vor einem Kenner bestehen kann, wird man nur zubereiten können, wenn dafür eine Gamelle verwendet wird, die man für nichts anderes mehr braucht.

Teekanne (oder Gamelle) vorwärmen. Tee im Gefäß mit kochendem Wasser übergießen, 4-5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

TÜRLER

UHREN-WOCHENSCHAU

Eine Sportuhr von besonderer Klasse



Die Omega Seamaster XVI ist die Jubiläumsuhr zur 25-Jahr-Feier der Omega Zeitmessung an den Olympischen Spielen. Sie vereint die Vorzüge der berühmten Seamaster mit einer einzigartigen Formschönheit. Nur in 18 Kt. Gold erhältlich. Preis mit Lederetui Fr. 820.—

Für Uhren - mit Uhren zu

TÜRLER

ZÜRICH, Paradeplatz und Airport
BERN, Marktgasse 27 - NEW YORK

Gut wirkt Hausgeist-Balsam

bei empfindlichem Magen als Heilmittel aus Kräutern gegen **Magenbrennen, Blähungen, Völlegefühl, Brechreiz, Unwohlsein und Mattigkeit.** «Schwere» Essen, die oft Beschwerden machen, verdauen Sie leichter. Machen Sie einen Versuch, indem Sie wohlschmeckenden **Hausgeist-Balsam** bei Ihrem **Apotheker oder Drogisten** jetzt holen.

Fr. 1.80, 3.90, kl. KUR 6.—, Familienpackung 11.20.

Lindenhof-Apotheke, Rennweg 46, Zürich

Nehmen Sie Hausgeist-Balsam nach jeder Mahlzeit!

Ob an schönen oder schlechten Tagen

UNDERBERG

wärmt Deinen Magen

Nützliche Winke für die Freiluftküche

Wenig bekannte Saucen- und auch Suppeneinlagen finden wir in Blumenkohl- und Kohlstorzen. Sie enthalten ein feines Mark. Rinde abschälen und das Mark in Stücke geschnitten ergibt eine ebenso kräftige Einlage wie kleine Stücke zerschnittenes Zwiebelkraut.

Zwiebeln unter Wasser geschnitten verhindern Tränenbildung.

Angebrochenes Tomatenpüree: Rest in der Büchse glattstreichen und einige Tropfen Öl daraufgießen.

Schmerzen von Bienen- und Wespenstichen verschwinden, wenn man auf die Stichstelle ein Stück zerdrückten Knoblauch bindet.

Angebrannte Kochtöpfe werden sauber, wenn man darin Rhabarberblätter kocht.

Beim Kochen von Rhabarber soll der Zucker oder das Sacharin erst vor dem Anrichten beigegeben werden.

Wo rohe Feigen erhältlich sind, soll man sie zu Kompott verwenden, denn sie benötigen keinen Zucker. Die Zubereitung ist einfach: Man begießt sie mit Wasser, bis sie damit bedeckt sind und läßt sie über Nacht darin liegen. Anderntags ist das Kompott fertig.

Früchte vor dem Entstielen waschen, sonst verlieren sie zuviel Saft.

Milch kocht nicht über, wenn man den Pfannenrand mit Butter einreibt.

Angeschnittene Zitronen mit Schnittfläche nach unten aufhängen.

Zitronen bleiben frisch, wenn sie in Wasser aufbewahrt werden. Das Wasser verwendet man (schon nach einigen Tagen) zu Milchreis oder Reispudding; es gibt einen feinen Geschmack.

Die Lebensmittel werden sogleich nach der An-

kunft am Lagerplatz ausgepackt und vor Ungeziefer, Staub, Sonne und Licht geschützt. Genügend saubere, feuchte Tüchlein bereithalten, um Fleisch, Fisch, Butter, Käse usw. dar-einzuwickeln.



Staniolpapier für Käse, Pergamentpapier für Butter, Fleisch usw. ist sehr praktisch.

Wenn man die Lebensmittel in Beuteln aufhängt, sind sie vor Mäusen geschützt.

Gefeuchtete Tuchbeutel aufgehängt und in Schwingung versetzt, halten die Lebensmittel kühl.

Fleisch und Fisch bleiben frisch, wenn sie in ein essigetränktes Tuch eingeschlagen werden. Kühlen: Flaschen oder Lebensmittel, die gekühlt werden sollen, werden mit einem nassen Tuch umwunden (Salzwasser oder Essigwasser ist noch besser), und an einer möglichst langen Schnur an einen Ast gehängt und baumeln gelassen.

Illustrationen: Richard Gerbig

Aus dem soeben im Schweizer Spiegel Verlag erschienenen Büchlein «Romantisches Kochen im Freien und am Kamin» von Bruno Knobel.

Bei starken Kopfschmerzen hilft

ein gutes Arzneimittel aus der Apotheke. Wichtig ist, daß man damit maßvoll umgeht!

Wer Melabon nimmt, ist gut beraten. Schon eine einzige Melabon-Kapsel befreit in wenigen Minuten von Kopfschmerzen, Föhnbeschwerden und Migräne.

Melabon ist nicht nur besonders wirksam, sondern

auch gut verträglich und angenehm einzunehmen. Es ist ärztlich empfohlen und in Apotheken erhältlich.

Verlangen Sie jedoch ausdrücklich

Melabon