

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 33 (1957-1958)
Heft: 2

Artikel: Büchsenkonserven sind mehr als Helfer in der Not
Autor: Müller-Guggenbühl, Elisabeth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1073451>

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: 14.01.2026

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

KÜCHEN-SPIEGEL



BÜCHSENKONSERVEN *sind mehr als Helfer in der Not*

von Elisabeth Müller-Guggenbühl

Von den Schweizer Hausfrauen, die etwas auf sich halten, gibt es immer noch solche, die nie oder nur selten Büchsenkonserven brauchen. Und wenn sie es dennoch tun, haben sie ein schlechtes Gewissen dabei. Denn immer und immer wieder wurde ihnen durch Artikel, Bücher und Vorträge eingehämmert, wie wichtig die Vitamine für die Gesundheit seien.

Meiner Ansicht nach wird der Vitaminkult zu weit getrieben. Gewiß, wem die Rohkost und das ganze Drum und Dran sozusagen zu einem Hobby wird, dem lasse man seine Freude. Und es gibt sicher auch Menschen, die sich nach einem Essen, das sorgfältig nach allen Gesichtspunkten wie Vitamingehalt, Kalorien, Säuren- oder Basenüberschuß usw. ausgewogen worden ist, wohler fühlen.

Aber der durchschnittliche Schweizer von normaler Konstitution, der in einer Familiengemeinschaft lebt, in welcher eine Hausfrau mit gesundem Menschenverstand für die täglichen Menus verantwortlich ist, kommt doch sicher ohnehin zu seinen notwendigen Vitaminen. Er ißt täglich Salat, Früchte wie Äpfel, Orangen und Beeren, Gemüse, Kartoffeln, dunkles oder Vollkornbrot, Butter, Milch usw. Er wohnt schließlich auch nicht in einer feuchten, dunklen Kellerhöhle, sondern hat Licht und Sonne – das heißt Vitamin D – genug.

Nein, die meisten unter uns kommen sicher zu Vitaminen in Hülle und Fülle. Wenn wir uns schon mit Selbstvorwürfen quälen wollen, wäre es empfehlenswerter, sich Gedanken dar-

über zu machen, ob wir nicht doch vielleicht zu viel essen.

Ganz abgesehen von den paar mich nicht so wesentlich dünkenden Vitaminen, die durch das Konservieren verloren gehen mögen, scheinen mir Konserven bedeutend appetitlicher und frischer zu sein als jenes welke Gemüse, welches Gemüsehandlungen mit kleinem Umsatz in Vororten und Dörfern zum Verkauf feilbieten, nachdem sie es ein paar Nächte lang ins kalte Wasser gelegt haben, damit es noch einigermaßen präsentabel erhalten bleibe.

Also schreibe ich hier mit gutem Gewissen einige Büchsenkonservenrezepte nieder, die sich im Laufe der Jahre in unserer Familie bewährt haben; sei es, daß sie mir bei unerwartetem Sonntagsbesuch aus der Verlegenheit halfen, sei es, daß sie eine Arbeitersparnis bedeuten oder auch nur, weil sie wirklich gut sind.

MEXIKANISCHER BLUMENKOHL

Warum er so zubereitet als mexikanisch bezeichnet wird, weiß ich nicht. Jedenfalls ist die Kombination Blumenkohl-Tomaten wirklich sehr gut. Ich mache dieses Gericht vor allem im Winter, wenn es keine oder nur sehr teure frische Tomaten gibt. Ausgezeichnet eignet es sich auch als Vorspeise, wobei es aber in einzelnen feuerfesten Förmchen in den Ofen gegeben und so serviert wird.

Zutaten: Ein gekochter Blumenkohl, Salz, Pfeffer, eine Dreiviertel- oder Kilobüchse gan-

*Wenn Sie sicher sein
wollen Freude zu machen
dann schenken Sie
Hefti Pralinés*

Hefti
CONFISEUR

ZÜRICH

Bellevueplatz
Telefon 32 26 05

Bahnhofstraße 46
Telefon 27 13 90

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!



**Jeder Löffel oder Würfel
eine Ladung Energie!**

NÄHR- & KRÄFTIGUNGSMITTEL DER HACO GÜMLIGEN

Perioden-Sorgen?

Da hilft die Mensis-Kur 28, das moderne Dysmenorrhoe-Therapeuticum. Bewährt, um die **schmerzhaften Beschwerden** zu lindern und den **Ablauf der Periode** normal zu gestalten. Doppelkur mit 3fach kombinierter Wirkung Fr. 18.70. Diskreter Postversand: **Dr. E. Soracreppa**, Apotheke, Abt. S, Postfach, **Zürich 40.**

ze Tomaten, 50 Gramm geriebener Parmesan oder Sbrinz, Brösmeli, Butterflöckli.

Den Blumenkohl gibt man in eine gefettete Auflaufform. Die Tomaten werden wenn nötig geschält, etwas zerdrückt, Salz und Pfeffer beigegeben und über den Blumenkohl geleert. Darüber kommt der Käse, die Brösmeli und Butterflöckli.

Das Gericht wird 15 Minuten in mittelheißem Ofen gebacken.

SPINATKNÖPFLI

Haben Ihre Kinder auch so ungern Spinat? Also bringen Sie morgen Spinatknöpfli auf den Tisch. Bei uns ist es jetzt sogar so, daß von den Kindern sofort lauter Protest erhoben wird, falls es einmal nur «gewöhnliche, gelbe Knöpfli» gibt, die «so fad und blöd» sind.

Spinatknöpfli mit viel, viel geriebenem Käse und einer großen Schüssel Salat gibt ein billiges, gesundes, nahrhaftes Essen für große und kleine Familien.

Zu einem Knöpfleteig aus zirka 500 Gramm Mehl, einem Teelöffel Salz, drei bis vier Eiern und einem Deziliter Milch gibt man (falls kein Resten-Spinat vorhanden) eine Kilobüchse Spinat bei, rührt den Teig, der ziemlich steif sein muß, tüchtig, bis er Blasen wirft. Man läßt ihn eine Zeitlang ruhen, bevor man einen Teil davon auf ein nasses Brettchen nimmt, gleichmäßige kleine Streifchen davon abschneidet und in viel kochendes Salzwasser fallen läßt. Einfacher ist es, wenn Sie den Teig durch ein Knöpfli sieb reiben. Sobald die Knöpfli steigen, nimmt man sie mit der Schaumkelle heraus, läßt sie gut abtropfen und richtet sie lagenweise mit geriebenem Käse auf einer heißen Schüssel an.

BOHNENKNÖPFLI

Bewährt hat sich bei uns auch folgende Ostschweizer Spezialität: Währenddem man gewöhnliche Knöpfli macht, werden Bohnen aus einer Kilobüchse in heißer Butter einige Minuten geschwenkt. Nun gibt man in eine heiße, tiefe Platte eine Lage Knöpfli, dann Bohnen, dann wieder Knöpfli und so weiter, bis alles aufgebraucht ist. Zuerst sollen Knöpfli sein. Hierauf werden viel grobgeschnittene Zwiebeln in reichlich Butter geröstet und über die Knöpfli geschüttet.

LYONER- ODER BALLERON- KÖRBLI

Sie sind zwar weder besonders originell noch eine große Delikatesse, dafür eignen sie sich gut für ein Alltagsfamilienessen, sehen herzig aus und sind im Nu zubereitet.

Erbsli und Rübli aus der Büchse mit einer in Butter hellgelb gerösteten Zwiebel in einem Pfännchen erwärmen. Wenig Fett in die Bratpfanne geben (übrigens: gehören Sie etwa auch zu denen, die es regelmäßig und unwiderstehlich in Haushaltsgeschäfte zieht, um die immer noch moderneren, noch praktischeren, neu auf den Markt gekommenen Haushaltartikel zu bewundern? Alle paar Monate kann ich jeweils dem Verlangen nicht widerstehen und kaufe von den Dingen, die ich wirklich brauche, was mich am meisten gelüstet. Das letzte Mal war es die neue verchromte + GF + Bratpfanne, endlich eine gußeiserne Bratpfanne, die nicht rostet und sich leicht reinigen läßt) und ungeschälte Lyoner- oder Balleronscheiben, die Sie von Ihrem Metzger etwas dicker als gewöhnlich schneiden lassen, darin erhitzen. Wenn sich die Wurstscheiben zu wölben beginnen, nehmen Sie sie heraus und richten sie auf einer warmen Platte an. Die Wurstkörbli mit dem heißen Gemüse füllen. Zu Rösti und Salat besonders geeignet.

GEMÜSEOMELETTCHEN

Zutaten: Eine Tasse Mehl, ein Teelöffel Backpulver, Salz, ein Ei, ein Teelöffel Öl, eine Pfundbüchse Erbsli, Rübli oder zerkleinerte Bohnen, eine halbe Tasse Milch.

Man gibt Mehl, Backpulver und Salz durch ein Sieb. Das Ei wird geschlagen, das Öl zugegeben und das Ganze mit dem Mehl zusammen glatt gerührt, bevor das Gemüse darunter gezogen wird.

Eßlöffelweise gibt man den Teig in heißes Fett oder Öl und brät die Omelettchen einige Minuten auf beiden Seiten schön braun.

Für folgendes

EINTOPFGERICHT

braucht es neben den zwei Büchsengemüsen zwar noch manche andere Zutaten; es ist aber so gut, daß ich es trotzdem aufschreibe.

Zutaten: Eineinhalb bis zwei Pfund Rindsvoressen, Suppengemüse: kleiner Sellerie, ein



Noredux
Weichstärke

- die Stärke für Ihre Bettwäsche!

Herrlich auf einem Noredux-gepflegten Kopfkissen zu schlafen, – so frisch, kühl und angenehm – wie wenn es neue Wäsche wäre!

Paket: 1.40

BLATTMANN+CO. WÄDENSWIL



Für «zwischenhinein» eine Tasse Kaffee ist der **Melitta Tassenfilter** besonders rationell.

Filtert direkt in die Tasse. Vor allem stellt sich das «Tassenfiltern» viel billiger!

* Sie weiss,
warum sie
Yala trägt

YALA-Wäsche wird - weil sie
so schön und elegant ist - oft
als Luxuswäsche bezeichnet.
Das ist nicht richtig.
YALA-Wäsche ist für
den alltäglichen Gebrauch
geschaffen. Jedes einzelne
Wäschestück der YALA-
Produktion, auch ein so
hochelegantes Modell, wie
das hier gezeigte Nachthemd,
weist alle praktischen
Vorzüge auf, die YALA-Wäsche
zur idealen Gebrauchs-
wäsche für jede Frau machen.

Apart geschnittenes Nachthemd
mit dekorativer Spitzenverzierung
aus feinem, undurchsichtigem
Nylon-Jersey.

YALA-Modell 21 423 c



FABRIKANTEN: JAKOB LAIB & CO. AMRISWIL/TG Gegr. 1885

Rübli, kleiner Lauch und eine Zwiebel, alles feingeschnitten, Salz, Pfeffer, Thymian, ein Lorbeerblatt, eine Tasse roter Kochwein, eine Tasse Wasser, eine Büchse ganze Tomaten (oder nicht konzentriertes Tomatenpuree), 6 ganze Zwiebeln, 6 ganze Rüben, 6 ganze Kartoffeln.

Voressenstücke mit Mehl bestäuben und im Fett anbraten, kleingeschnittenes Suppengemüse begeben und ebenfalls einige Minuten anbraten, dann ablöschen mit dem Wein, Wasser und den leicht zerdrückten Tomaten und zugedeckt auf kleiner Flamme simmern lassen bis das Fleisch fast gar ist - zirka anderthalb Stunden. Dann die Kartoffeln, Zwiebeln und Rübli begeben und nochmals 30 bis 45 Minuten kochen. Kurz vor dem Anrichten eine Büchse Erbsli hineingeben.

Dieses ausgezeichnete Eintopfgericht - mit Vorteil im Dampfkochtopf gekocht - reicht für sechs Personen.

POLENTA MIT CORNED BEEF

Wiederum ein billiges, gutes Gericht, dessen Zutaten man jederzeit zur Hand hat. Es braucht dazu: anderthalb Liter kochendes Salzwasser, zirka 400 Gramm grobes Maismehl, einige Eßlöffel Butter oder Fett, eine Büchse Corned Beef, eine Zwiebel, Thymian, evtl. etwas Tomatenkonzentrat.

Aus Salzwasser, Mais und Butter kochen Sie unter öfterem Umrühren eine dicke Polenta. Dreiviertel der Masse leeren Sie in eine gefettete Auflaufform und ziehen sie dabei dem Rand nach etwas höher, wie man es bei einer Linzertorte macht. Hinein kommt nun folgende Füllung:

Zu dem Inhalt einer Corned-Beef-Büchse - das Fleisch zerdrücken Sie leicht mit einer Gabel - geben Sie eine große, in zwei Eßlöffel Butter und etwas Thymian gedämpfte Zwiebel. Dazu kommt nach Belieben noch etwas Pfeffer und ein Eßlöffel Tomatenkonzentrat.

Das Fleisch decken Sie mit dem restlichen Mais zu, bestreuen alles reichlich mit Butterflöcklein und backen den gefüllten Polentakuchen etwa dreiviertel Stunden im Ofen in mittlerer Hitze.

BÜCHSENFLEISCHKÄSE AN WÜRZIGER SAUCE

Zutaten: eine Büchse Fleischkäse, ein Stück

Sellerie, fein geschnetzelt, eine kleine Zwiebel oder eine Zehe Knoblauch, feingehackt, ein Löffel Butter, eine halbe Tasse Tomatenketchup, eine halbe Tasse Wasser, eventuell eine Prise Zucker, ein Teelöffel Worcestershiresauce oder ein anderes Gewürz, Senf nach Belieben.

Man schneidet den Fleischkäse in Tranchen und bedeckt damit den Boden einer eingefetteten Auflaufform. Sellerie und Zwiebel werden in der Butter goldgelb gedämpft, die übrigen Zutaten beigegeben, das Ganze noch fünf Minuten auf schwachem Feuer gekocht und dann über das Fleisch gegossen. Die Auflaufform wird zugedeckt und der Fleischkäse mit der Sauce bei mittlerer Hitze 30 bis 45 Minuten im Bratofen gebacken.

Liebhaber von Sauersüßem lassen die Sauce weg und bestreichen statt dessen die einzelnen Fleischtranchen mit einer Mischung von Senf und Johannisbeergelée. 15 Minuten backen.

GEKOCHTES FRÜCHTE-KOMPOTT

Ich stehe fest zu diesem Rezept, trotz der vernichtenden Ansicht eines unserer besten Freunde, der Junggeselle und Feinschmecker ist.

«Fruchtsalat, jegliches Gemisch von verschiedenen Früchten ist», behauptet er, «vom kulinarischen Standpunkt aus gesehen, eine Barbarei. Es braucht einen wirklich unsensiblen Koch, der das nicht merkt. Es ist am besten damit zu vergleichen, wie wenn jemand mit dem Unterarm auf die Tastatur eines Klaviers drückt, nämlich ein völliges Fehlen von Harmonie und Wohlklang. Wenn ich daher bei einer Einladung auf der Anrichte bereitgestellten Fruchtsalat sehe, weiß ich sofort, daß ich auch sonst nicht viel vom betreffenden Essen zu erwarten habe.»

Ich stehe also nicht nur trotzdem zu dem nachfolgenden Rezept, sondern finde es sogar bei weitem das beste aller hier aufgeführten Konservengerichte. Es ist ein wirkliches Festtags- oder Besucherdessert, das begeistert.

Zutaten: eine Büchse Pfirsiche, eine Büchse Aprikosen oder Reineclauden, eine Büchse schwarze Kirschen, eine Tasse Rohrzucker, Saft einer großen Orange, Schale einer halben Orange, dünn geschnitten, eine Zitrone in sehr dünne, halbierte Scheibchen geschnitten.

(Sind nur vier Personen, können natürlich alles Pfundbüchsen verwendet werden.)



Idewe verdient sein Renommée

Die bewährten Eigenschaften der **Idewe-Strümpfe** werden auch Sie in jeder Hinsicht begeistern. Sie bieten Ihnen das, was Sie an guten Strümpfen besonders schätzen: gediegene Eleganz, grosse Dehnbarkeit, eine feine Naht und einen vollkommenen Sitz. Dazu gesellt sich noch ihre verlässliche Haltbarkeit.

Idewe
QUALITÄTSSTRÜMPFE

J. DÜRSTLER & CO., A.G., WETZIKON-ZÜRICH





Für den Kaffee-Liebhaber

eine jura-Glaskaffee-maschine – gibt einen wunderbar aromatischen Kaffee. Zubereitung vor den Augen Ihrer Gäste.
Komplett Fr. 69.80



L. Henzirohs AG
Niederbuchsiten-Olten



Gesunde Haut

← Für Ihr Kind Für Sie →



Zerrüttete Nervenkraft!

Wichtig ist
Neo-Fortis

Spezial-Nerven-Nahrung, sie enthält das für die Gesundheit so notwendige Lecithin, Calcium, Magnesium usw.
Fr. 5.20, in Apoth. u. Drog.

Neo-Fortis-Dragees stärken

Lindenhof-Apotheke, Zürich 1
Rennweg 46

Die **Durchblutung** wird gefördert bei **Herz- und Kreislauf-Störungen** mit bewährtem, pflanzlichem **BLUT-Kreislauf-Mittel**
Zirkulan! Es hilft

b. Zirkulationsstörungen wirksam.

Fr. 4.95, 11.20, Fr. 20.55, erhältlich in
Apotheken u. Drogerien

Einzelgänger

Es gibt zahlreiche Alleinstehende, die weder Übung noch Zeit haben, eine umständliche Küche zu führen. Manche unter ihnen würden gerne gelegentlich oder auch regelmäßig für sich selbst kochen, es fehlt ihnen nur die richtige Anleitung dazu. Für sie alle hat der Kunstmaler Paul Burckhardt das «**Kochbüchlein für Einzelgänger**» geschrieben. Es trägt den Untertitel: «Für Ungeübte zur raschen Herstellung einfacher Gerichte.» Es kostet Fr. 6.65 und ist im Schweizer Spiegel Verlag, Zürich 1, erschienen.

Alle Zutaten werden vermengt und samt dem Saft in einem feuerfesten Geschirr zuge-deckt und bei mittlerer Hitze eine Stunde im Backofen gekocht und kalt mit oder ohne Schlagrahm serviert.

APRIKOSEN-, ERDBEER- ODER CASSIS- (schwarze Johannisbeeren) GLACE

Kennen Sie die verschiedenen Früchtemark? Sie sind ohne künstliches Aroma nur aus Früchten hergestellt. Neben vielen Verwendungsmöglichkeiten für Kuchen, Joghurt, Omelettenfüllungen, Puddinge und so weiter brauchen wir sie besonders für im Nu zubereitete Glacen.

Unter drei Deziliter geschwungenen Nidel ziehen wir ein Büchli Früchtemark – am meisten Anklang findet immer das Cassispurée –, drei Eßlöffel Zucker, ein Eßlöffel geschmolzene Butter und ein geschlagenes Ei. Die Masse in der Eisschublade des Eiskastens zwei bis drei Stunden gefrieren lassen.

APFELMUSKUCHEN

Zutaten des Teiges: anderthalb Tassen Zwiebackbrösmeli (mit Hilfe des Wallholzes leicht herzustellen), eine viertel Tasse Staubzucker, sechs Eßlöffel geschmolzene Butter, ein Teelöffel Zimt.

Alles wird gut vermengt und Dreiviertel davon mit der Handfläche oder einem Löffel an den Boden und die Seiten einer tiefen Backform gedrückt und an die Kälte gestellt.

Einfacher ist es – aber das Endresultat nicht ganz so gut –, die gebutterte Form mit einem Blätterteig auszulegen. In diesem Fall muß aber der Teig vor dem Füllen etwas vorgebacken werden.

Füllung: eine kleine Büchse Apfelmus, eine große Büchse ungezuckerte Kondensmilch (zirka zwei Tassen), Rinde und Saft einer Zitrone und drei Eigelb werden gründlich vermischt und gut geschlagen, dann drei mit einer Prise Salz steifgeschlagene Eiweiß darunter gezogen.

Über diese Füllung streut man zum Schluß noch den Rest der Bröselmischung.

Der Kuchen wird in mittlerer Hitze zirka 50 Minuten gebacken und mit etwas Zimt bestreut kalt serviert.



Hier spricht Kater Moro:

Ich bin der Kater Moro vom Hause Voro; ich liebe den Mond, Baldrian und den Februar – den Februar vor allem! Ich bin aus altem Perser Geschlecht und neige dazu, mich in Sprichwörtern auszudrücken. Beispielsweise: *Es gibt nichts Neues unter der Sonne!* Dieses Sprichwort zielt direkt auf meine Sache ab. Ich lache mir ins Pfötchen, wenn ich in Gazetten und Magazinen lese, die kosmetische Wissenschaft habe nach jahrelangem Forschen herausgefunden: *Lanolin sei das absolut beste Hautpflegemittel, und es gebe nichts über Lanolin.* Meine Lieben, wenn das neu oder sensationell sein soll, will ich

Vegetarier werden und mich in den Ruhestand zurückziehen!

Tatsache ist, dass das hautfreundliche Lanolin so alt ist wie die Weisheit Salomons und dass es seit eh und je, in immer wieder verbesserter Form, in jeder Dose Voro-Creme in die Welt hinausgeht. Voro-Creme ist feinst emulgiertes Lanolin, darum wirkt sie so wunderbar wohltuend auf die Haut – die Haut der Hausfrau, des frischrasierten Mannes oder des Bébés. Wenn ich sehe, wie die berühmtesten Schönheitsfirmen der Welt zu Lanolin zurückkehren, darf ich da nicht triumphierend schnurren:

*Ich bin der Kater Moro,
ich pflege mich mit Schpeuz,
meine Herrin die braucht VORO,
sie ist sooo schön – mich freut's!*



GESTÜRZTE ANANASTORTE

Diese Torte sieht sehr dekorativ aus und entzückt alle Liebhaber von Süßigkeiten.

Zutaten: 100 Gramm Butter, eine Tasse Rohrzucker, acht Scheiben Ananas, eine Tasse Mehl, ein Teelöffel Backpulver, vier Eigelb, ein Eßlöffel geschmolzene Butter, Vanillezucker, eine Tasse feinen Zucker, vier steif geschlagene Eiweiß, eine Prise Salz.

Auf schwachem Feuer wird die Butter mit dem Rohrzucker zusammen geschmolzen und diese Butter-Zuckermasse in eine viereckige oder runde Pyrexform geleert. Darüber werden die Ananasscheiben sorgfältig verteilt.

Eine Tasse bereits gesiebtes Mehl wird ein zweites Mal mit dem Backpulver gesiebt. In einem separaten Schüsselchen schlagen Sie die

Eigelb und geben den geschmolzenen Eßlöffel Butter und den Vanillezucker bei. In das mit dem Salz steif geschlagene Eiweiß ziehen Sie eßlöffelweise den Zucker, nachher die Eigelbmischung und zuletzt das Mehl, vierteltassenweise.

Diesen Teig leeren Sie über die Ananas und backen die Torte in mittlerer Hitze zirka eine halbe Stunde. Sie kann erst nach dem Abkühlen gestürzt werden.

Vor dem Servieren der Torte werden die Ananas mit Rhum besprengt und nach Belieben separat zur Torte etwas Schlagrahm serviert.

Anstatt Ananas können auch Büchsenpfirsiche oder -aprikosen verwendet werden. In diesem Fall aber braucht es nur eine halbe Tasse Zucker.

6

400 Farben
vom feinsten
bis zum stärksten

Mettler
Qualitäts-Nähfaden

E. METTLER-MÜLLER AG, RORSCHACH

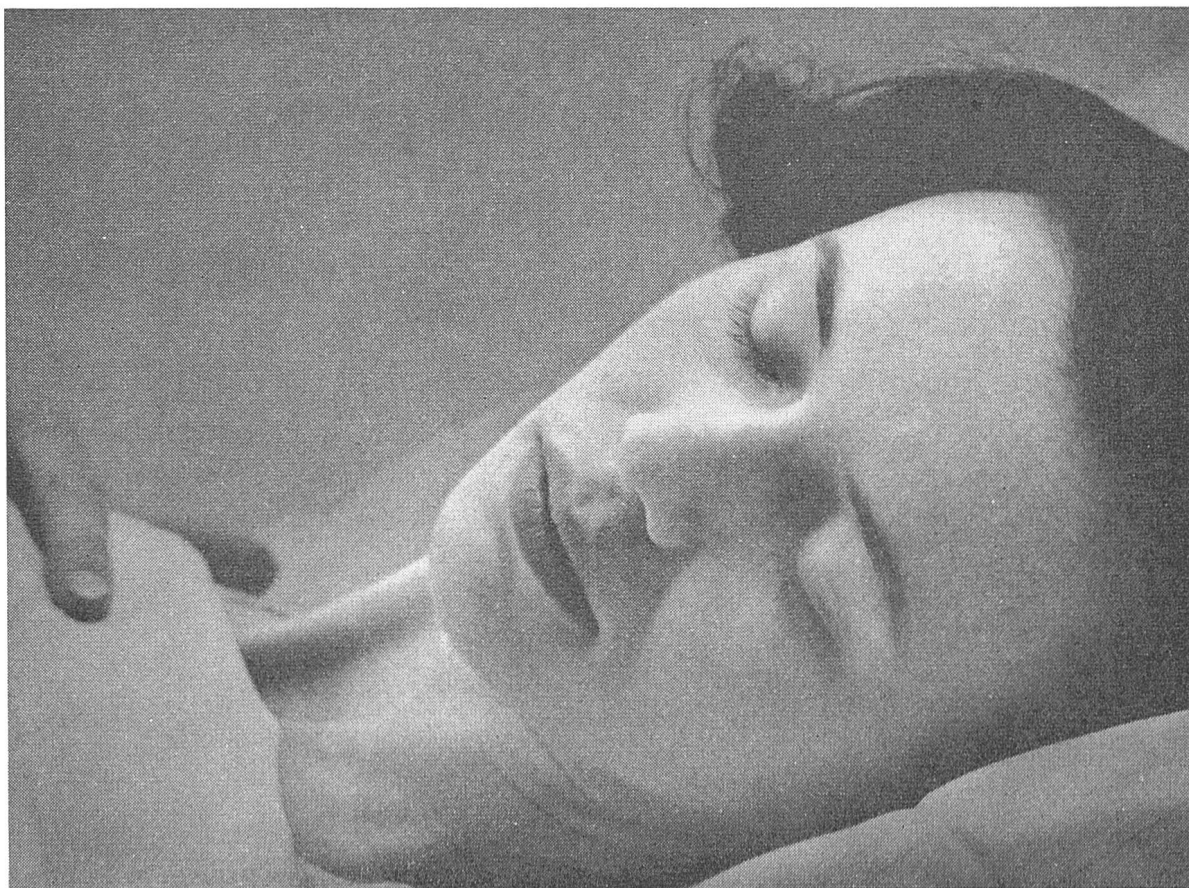




Unser Innenarchitekt hilft
persönliche Wünsche verwirklichen.

MEER+CIE AG HUTTWIL

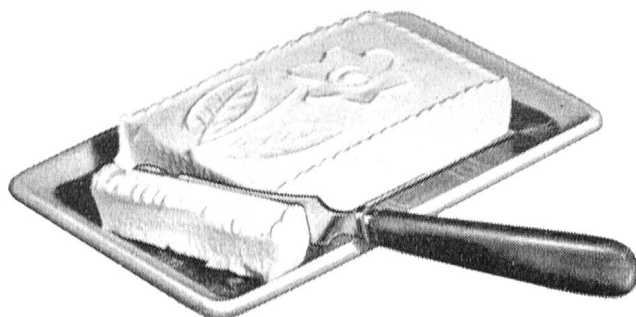
Verlangen Sie unseren neuen Grafikskatalog



Punkto Schlaf...

Butter liegt niemals schwer auf und lässt Sie ruhig und tief schlafen. Dazu schenkt Ihnen Butter die für Ihr Wohlbefinden wichtigen Vitamine A und D in natürlicher Form und — Genuss par excellence. Wenn man an alles denkt, so muss man wirklich sagen:

Nimm Butter-es lohnt sich*



- * Genuss
- * Gesundheit
- * Gute Laune



«Wie schön doch diese Bluse ist. Wie weich sie ist im Griff, wie seidenmatt im Aussehen, und gar nicht durchsichtig und wirklich porös — wie feinste Baumwolle. Und dabei ist sie im Nu gewaschen und wieder trocken — und braucht nicht einmal gebügelt zu werden — meine Spun Nylon-Bluse. Was ich damit nur an Arbeit einspare. Aber alle diese bleibenden Vorteile besitzen nur Spun Nylon-Blusen aus NYLSUISSE...»

So spricht zufrieden und glücklich die junge Frau. Und hat sie nicht recht? Als moderner Mensch soll man sich die Vorteile der modernen Zeit zu Nutzen machen. Leben Sie zeitgemäss: Machen Sie sich Ihr Leben leichter — und schöner dazu — mit Spun Nylon-Blusen! Spun Nylon-Artikel aus echtem Schappespun Nylon NYLSUISSE der Société de la Viscose Suisse, Emmenbrücke, tragen die gesetzlich geschützte SISAF-Schutzmarke.

Bezugsquellen-Nachweis und Auskunft durch
Werbezentrale SISAF, Basel 2

