

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 36 (1960-1961)
Heft: 2

Artikel: Samstag - Suppentag
Autor: Maag-Balmer, Verena
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1074172>

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: 04.04.2026

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

K Ü C H E N - S P I E G E L



Samstag – Suppentag

Von Verena Maag-Balmer

Schon in meinem Elternhaus, zur Zeit der Kriegsjahre, gab es einmal in der Woche eine währschafte Suppe und nachher einen Dessert, wobei wir Kinder uns natürlich hauptsächlich auf das Süße freuten. Als frischgebackene Ehefrau strafte ich vorerst ein solch phantasieloses Menu mit Verachtung; weshalb standen schliesslich so viele abwechslungsreiche Gerichte im Kochbuch? Aber die Zeiten ändern sich, und ich gestehe es offen, seit einigen Jahren ist auch bei uns vom Herbst bis zum Frühling der Samstag als wöchentlicher Suppentag zur Tradition geworden. Ja, die Familie scheint sich regelrecht auf diesen Auftakt zum Sonntag zu freuen. Aber abgesehen vom Kulinarischen hat dieser Suppentag seine unbestreitbar praktischen Vorteile; es ist schnell gekocht und schnell wieder abgewaschen.

Eigentlich verdankt unser Suppentag seine Existenz dem Berner Märit, denn als wir vor einigen Jahren noch in Bern wohnten, konnte ich es mir nicht versagen, wenigstens am Samstag auf den geliebten Märit zu gehen. Sobald die frühmorgendliche Windelwäsche erledigt war, packte ich unsere kleine Tochter, als ich sie nicht mehr allein zu Hause lassen konnte, in den Kinderwagen, hing Netz und Taschen an die beiden Seitenstangen und zog los. Nur Regen und wirklich bittere Kälte vermochten mich von diesem samstäglichem Exkurs abzuhalten, denn der Berner Märit ist etwas vom

Liebenswertesten, das diese Stadt ihren Bewohnern schenkt. Und natürlich trifft man irgendwo Bekannte oder besorgt noch dies und jenes in der Stadt, so daß fürs Kochen fast keine Zeit mehr bleibt. Was lag näher, als beim Bäcker einen Dessert zu kramen, und schnell im Dampfkochtopf eine zünftige Suppe zu kochen, umso mehr als einem auf dem Märit all die frischen Gemüse fast von selbst in den Korb hüpfen? Dazu hält jede Märitfrau in einem Korb «Suppengrün» feil, eine Mischung aus Spinatblättern, jungen Lauchstengeln, Sellerieblättern und allerlei frischen Gewürzkräutern.


Damit aber meine Gemüse- und Kräuter-suppen nicht eintönig wurden, ließ ich immer wieder etwas anderes dominieren, einmal den Kohl, einmal die Rübchen, dann den Sellerie, die Tomaten oder den Blumenkohl. Mein Grundrezept lautet ungefähr so: eine Handvoll Speckwürfeli im heißen Öl anbraten, dann Gemüse und Kartoffeln (alles mit dem handlichen Zwiebelschneider auf einem Brett kleingeschnitten) mitdünsten, mit Wasser ablöschen und im Dampfkochtopf fünf Minuten kochen. Vor dem Anrichten Wursträdchen (von Cervelats oder Wienerli) und ein Stück frische Butter begeben. Anstatt Kartoffeln können auch Haferflocken oder Grieß eingerührt werden, um die Suppe zu binden und nahrhaft zu machen.



CYNAR
Apéritif

leicht und fein, sec oder mit Siphon
Aus Artischocken hergestellt
Von aktiven Menschen bevorzugt

Wenn es an Ihrer Haustüre läutet
und Sie dieses Zeichen  am Revers des
Besuchers entdecken, dann öffnen Sie.
Es ist der JUST-Berater, der Ihnen ein
neues Gratismuster zum Ausprobieren
bringt und der Sie zu beraten weiss.
Seit 30 Jahren ist JUST in der ganzen
Schweiz bekannt.

Lassen Sie den JUST-Berater eintreten,
wenn er an Ihre Türe  klopft;
denn was JUST bringt, ist gut.

JUST

Organisation

Ulrich Jüstrich, Walzenhausen/AR
Fabrik für Haushaltbürsten und Produkte der Körperpflege

Etwas Ähnliches ist die

Minestra

Am Abend vorher weiche ich eine Tasse voll weiße Bohnen ein, die am nächsten Tag eine Viertelstunde im Dampfkocher für sich gekocht werden. Dann werden im Öl kleine Speckwürfeli, feine Gemüsejulienne, Zwiebel und Knoblauch angebraten, eine Handvoll Reis oder Teigwaren, Bouillonwürfel, Tomatensuppe und Gewürzkräuter (Rosmarin, Majoran, Liebstöckel) beigegeben und alles zusammen nochmals fünf Minuten im Dampfkochtopf gekocht. Diese Minestra serviere ich mit geriebenem Sbrinz oder Parmesan, den sich jedes nach Belieben auf seine Suppe streuen kann.

Eine etwas entferntere Verwandte der Gemüsesuppen könnte man die

Kartoffelsuppe

nennen. Dazu rühre ich im heißen Fett eine feingehackte Zwiebel, einen kleingeschnittenen Lauchstengel und vier in kleine Würfel geschnittene Kartoffeln bis Dampf aufsteigt, streue einen Eßlöffel Mehl darüber, würze mit Salz, Bouillon, Muskat, Liebstöckel und Majoran, und koche das Ganze fünf Minuten im Dampfkochtopf. Anrichten (nach Belieben zerstampft oder passiert) über etwas frische Butter und feingeschnittenes Grün. Auch hier können Wurstrugeli vor dem Anrichten beigegeben oder separat in einem Teller serviert werden.

Hülsenfrüchte werden heute nicht mehr viel gekocht, sie sind, als Gemüse gekocht, für viele Leute schwer verdaulich. Hie und da als Suppe auf den Tisch gebracht, schmecken sie aber den meisten. Die bekannteste dieser Suppen ist wohl das

Erbsmus

Für den Suppentag koche ich meist ein Wädli oder Suppenmagi mit. Zuerst dünste ich in etwas Fett eine feingeschnittene Zwiebel und einen Lauchstengel (nach Wunsch noch etwas Sellerie und ein Rüepli), gebe dann acht Eßlöffel Erbsen und zwei Eßlöffel Reis, sowie das Fleisch und etwa zwei Liter Wasser bei und koche das Ganze 25 bis 30 Minuten im Dampfkochtopf. Gewürzt wird erst am Schluß, weil man nie weiß, wie salzig das Fleisch ist. Vor

dem Anrichten kommt noch ein Stück Butter oder etwas frischer Nidel darunter und eventuell eine Handvoll in Butter geröstete, kleine Brotwürfel. Nach Belieben kann man auch nur eine Speckschwarte mitkochen und am Schluß ganze Würstchen in der Suppe aufwärmen und mitservieren. Ganz ähnlich wird die

Gerstensuppe

zubereitet; ich koche immer einen Kalbsfuß mit, der die Suppe gut bindet. Zuerst dünste ich eine Handvoll kleingeschnittenes Gemüse (Zwiebel, Lauch, Sellerie, Rüepli, Tomate), lösche mit kaltem Wasser ab, gebe den Knochen bei und rühre noch die eingeweichte grobe Gerste (etwa sechs Eßlöffel) ein. Würzen mit Bouillonwürfel, Salz und Muskatnuß. Auch diese Suppe wird am Schluß mit frischem Nidel oder Butter verfeinert.

Und von hier aus kann nach Geschmack und Vorliebe noch weiter variiert werden, zum Beispiel mit Hafergrütze oder Goldhirse. Etwas luxuriöser ist der

Pot-au-feu

Ich kaufe dazu meist Rindfleisch vom Federstück, da wir es gerne mit etwas Fett durchzogen haben. Nehme ich doch einmal mageres Fleisch, so verlange ich extra ein Stück Fett dazu, das ich nur mitkoche, damit die Suppe auch Augen bekommt. Für eine besonders würzige Brühe erstehe ich manchmal auch noch ein Stück Ochenschwanz. Das Fleisch wird in Ragoutstücke zerteilt, das Gemüse (Lauch, Rüepli, Sellerie, Kohl, Tomaten, Kartoffeln) nach Belieben kleiner oder größer geschnitten, und dazu eine Bouillongarnitur bereitgemacht (eine besteckte Zwiebel samt Schale, damit die Brühe Farbe bekommt, ein paar Pfefferkörner, eine Knoblauchzehe und etwas Peterli). Zuerst wird der Knochen im kalten Salzwasser aufgesetzt, wenn das Wasser kocht, kommt das Fleisch mit der Bouillongarnitur dazu, dann wird das Ganze 20 Minuten im Dampfkochtopf gesotten. Nachdem der Topf abgekühlt ist, kommt das Gemüse dazu, das nochmals fünf Minuten mitgekocht wird. Dieses Eintopfgericht sieht sehr malerisch aus, wenn es in einer großen, farbigen Keramik-Suppenschüssel aufgetragen wird. Will man dieses Gericht einmal besonders reich machen, so können noch Stücke von Suppenhuhn mit-



HIPPOPHAN

WELEDA SANDDORN TONICUM

Müdigkeit und Schwäche bedrücken. Man braucht sich von ihnen nicht überwältigen zu lassen, denn oft ist die Ursache nur der Mangel an Vitamin C. Die Natur bringt Wildpflanzen hervor, die einen Überschuss an Vitamin C haben. An der Spitze solcher Pflanzen steht die Sanddornbeere, aus der die Weleda ihr bewährtes «Hippophan» herstellt. Die Sanddornbeere ist ausserdem eine jener seltenen Früchte, deren Saft fettes Oel enthält, in das noch andere die Gesundheit fördernde Substanzen eingebettet sind.

Auch Ihnen wird eine Kur mit dem Weleda Sanddorn-Tonicum «Hippophan» helfen, sich von Müdigkeit und Schwäche zu befreien. Man braucht nur 2–3 Kaffeelöffel täglich zu nehmen, um die aufhellende Wirkung schnell zu merken.

200 cc Fr. 5.80 Kurflasche Fr. 11.50

Verlangen Sie die kostenlose Zusendung der Weleda-Nachrichten

WELEDA & ARLESHEIM

gekocht, und zuletzt anstatt der Kartoffeln einige in Butter gebackene Brotscheibchen und verschiedene Würstchen oder Wursttranchen beigegeben werden. Mit geriebenem Parmesankäse servieren.

Eigentlich das gleiche, wenn auch verschiedenen in der Präsentation, ist der Siedfleisch-Eintopf, wobei das Fleisch in einem Stück gekocht wird, und die Gemüse nur ganz grob zerteilt werden. Die Brühe wird voraus mit einer Einlage serviert (zum Beispiel mit den fertig erhältlichen «Suppenchusperli»). Das Fleisch wird in Tranchen geschnitten, auf die vorgewärmte Platte angerichtet, mit etwas Brühe übergossen und mit den Gemüsen rundherum garniert. Dazu serviere ich meist eine fertige Sauce, zum Beispiel Tomaten-Ketchup, das nicht scharf ist und deshalb auch den Kindern schmeckt.

Seit wir vor ein paar Jahren einmal in Florenz eine

Zuppa pavese

essen, wurde auch diese Spezialität unserer Suppenliste einverleibt. Da man sich aber nicht à discretion bedienen kann, braucht es dazu einen etwas reichlicheren Dessert. Für unseren Suppenzmittag lege ich in jeden Suppenteller zwei in Butter gebackene Weißbrotschnitten, darauf kommen zwei Spiegeleier oder auch zwei frische rohe Trinkeier, die mit reichlich viel geriebenem Parmesankäse und

feingehacktem Grün bestreut werden. Unmittelbar vor dem Auftragen wird der Teller mit kochender Hühnerbouillon (von Würfeln) aufgefüllt.

Nachdem ich einmal bei Bekannten eine italienische

Kuttelsuppe (Busecca)

kostete, bedaure ich es, daß mein Mann keine Kutteln ißt; denn auch sie würde sich für unseren Suppentag gut eignen. Diese Suppe wird so hergestellt: Im Öl werden Speckwürfel, eine feingehackte Zwiebel und Knoblauchzehe und je nach Geschmack ein Teller voll kleingehacktes, gemischtes Gemüse gedünstet und mit ganz wenig Mehl bestäubt. Dann werden etwa 300 Gramm in Streifen geschnittene Kutteln (die beim Metzger schon gekocht erhältlich sind) und Wasser beigegeben und das Ganze im Dampfkochtopf noch fünf Minuten gekocht. Auch diese Suppe wird mit geriebenem Käse serviert.

So ungefähr sieht unser Suppenkalender aus (übrigens hie und da, falls mir wenig Zeit zur Verfügung steht, noch ergänzt durch eine gute «Beutelsuppe»). Ich bemühe mich von Woche zu Woche, immer wieder abzuwechseln, denn sobald man Freude daran hat, entdeckt man sogar bei den Suppen unzählige Möglichkeiten und Variationen. Und solange die Köchin gerne kocht, sitzen ja auch die Esser gern an den Tisch!

Einladung zur Mitarbeit

Das Leben ist weit vielgestaltiger, als wir es uns vorstellen, nicht nur in fernen Erdteilen, auch bei uns. Mancher hätte aus seinem Erfahrungskreis ungewöhnliche Erlebnisse zu berichten, die für einen weiteren Kreis anregend und aufschlussreich wären, aber sie bleiben ungenützt.

Machen Sie uns auf Leute aufmerksam, von denen Sie vermuten, dass sie in der Lage wären, aus ihren besonderen Lebensumständen und ihrem Erzählertalent heraus einen Beitrag für den «Schweizer Spiegel» zu leisten. Wenn Sie sich gar selbst dazu gedrängt fühlen, um so besser.

Die Redaktion des
«Schweizer Spiegels»
Hirschengraben 20
Zürich 1

**Geburtstag —
Kleines Familienfest —
Einladung
zu fröhlicher Party —**

Es gibt wirklich keinen Anlass, wo nicht eine Tüte Pralinés von Hefti willkommen wäre.

Denken Sie bitte daran: Hefti am Bellevue oder an der Bahnhofstrasse liegt Ihnen «am Wege» —

Hefti

Das Spezialgeschäft für feinste Pralinés
Bellevueplatz und Bahnhofstrasse 46
Telephon 32 26 05 und 27 13 90



Modische und zeitlos-schöne Leinenwaren finden Sie in sehr grosser Auswahl in unseren Filialen . . .

Leinenweberei
LangenthalAG

Wie Sie vorteilhaft zu einer schönen, guten und preiswerten Wäscheaussteuer kommen, erfahren Sie durch eine der nebenstehenden Adressen . . .

Langenthal, Tel. 063 2 26 81
Basel, Gerbergasse 26
Bern, Marktgasse 6
Zürich, Strehlgasse 29
Genève, Confédération 24
Lausanne, Rue de Bourg 8

LONGINES

Flagship automatic

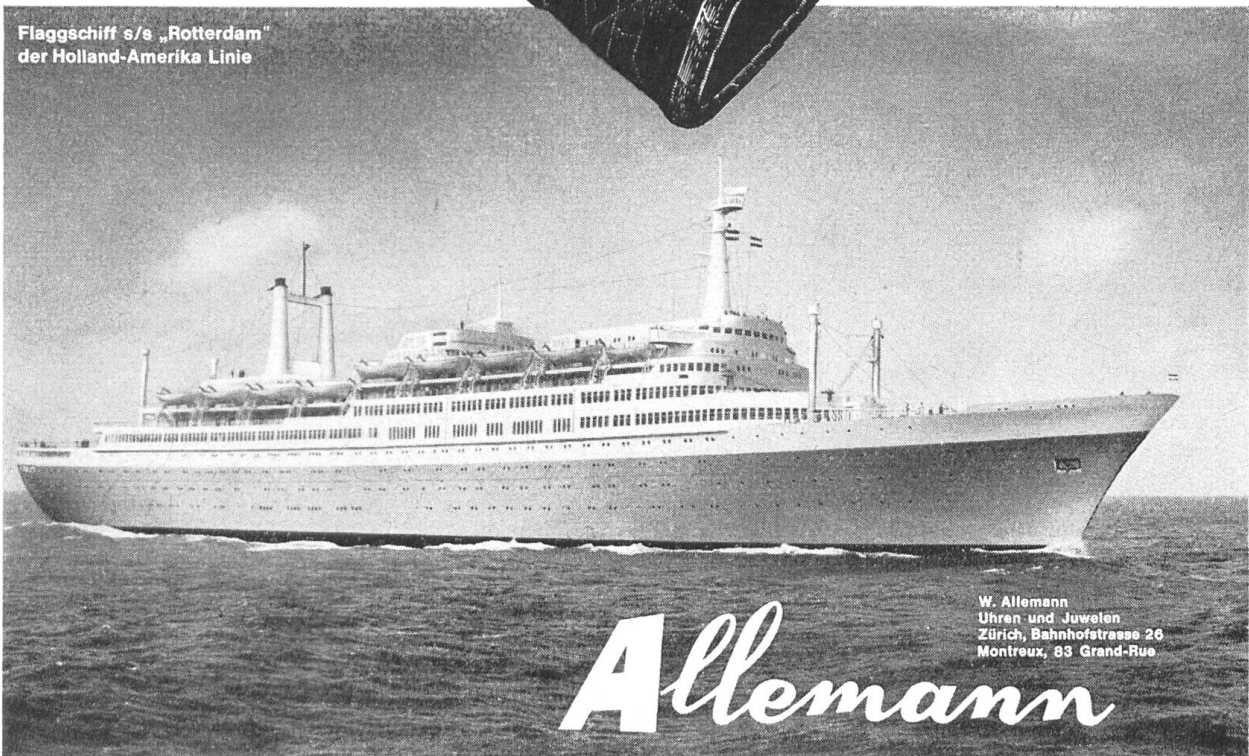
Versehen mit dem neuen, automatischen und flachen Werk Kal. 380 (mit geringer Werkhöhe, grossdimensionierter Unruh und Spiralfeder, welche ein vollkommenes Gleichgewicht gewährleisten). Hohe Präzision. Sorgfältige Steinfassung (27 Rubine im Werk und im Aufzugmechanismus). Mit einer unzerbrechlichen Feder ausgerüstet; antimagnetisch; doppelte Stoss-Sicherung.



Ref. 1403.
Gehäuse \varnothing 34 mm - hermetisch -
Gold 18 K - kostbares Zifferblatt,
Goldziffern und -zeiger.
Preis : 985.-

Ref. 1503.
Deluxe - Gehäuse \varnothing 34 mm -
hermetisch - Gold 18 K - Zifferblatt aus
Massivgold mit schmalem,
gewundenem Kranz - Goldziffern
und -zeigern.
Preis : 720.-

Flaggschiff s/s „Rotterdam“
der Holland-Amerika Linie



W. Allemann
Uhren und Juwelen
Zürich, Bahnhofstrasse 26
Montreux, 83 Grand-Rue

Allemann