

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel

**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber

**Band:** 39 (1963-1964)

**Heft:** 5

**Artikel:** Als man noch nicht so schnäderfräässig war : karge Kost im Zürcher Oberland vor 130 Jahren

**Autor:** Fröhlich, Irma

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073767>

### **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**

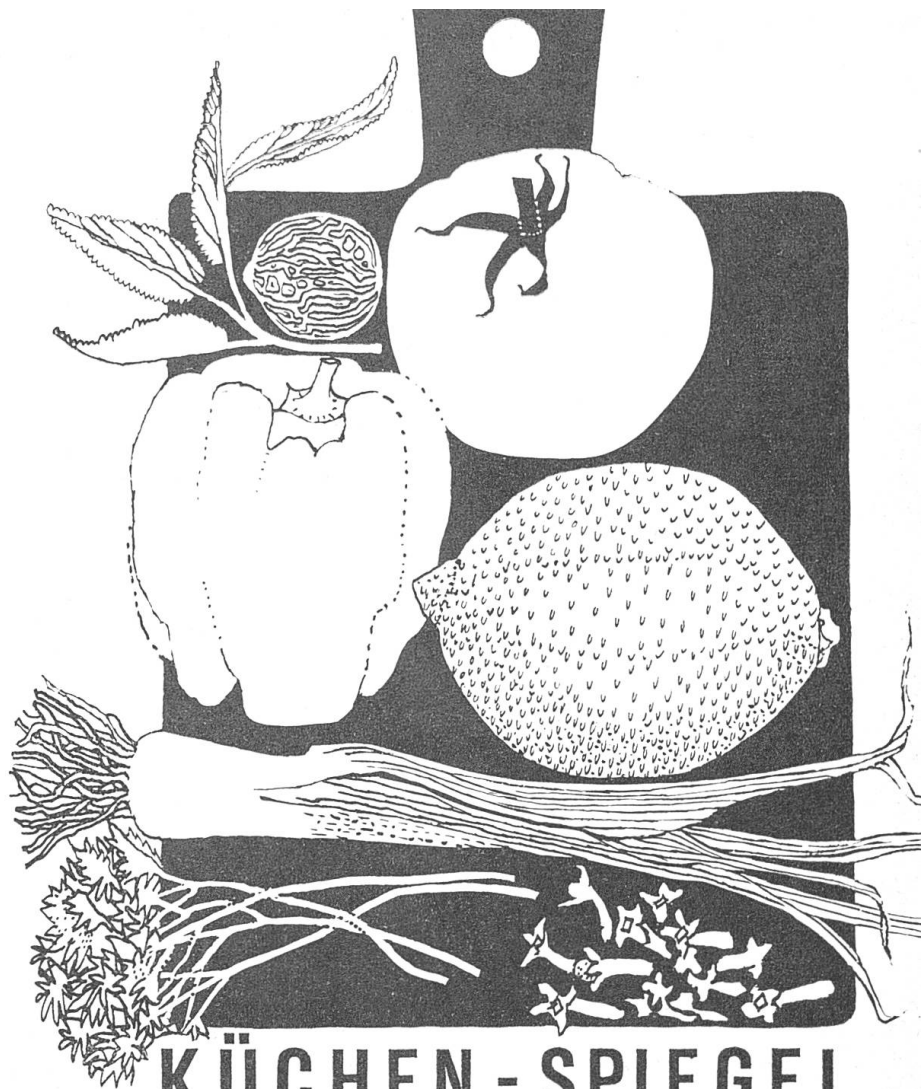
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>**



# ALS MAN NOCH NICHT SO SCHNÄDERFRÄÄSSIG WAR

Karge Kost im Zürcher Oberland vor 130 Jahren

von Irma Fröhlich

Ernährungsspezialisten reden uns in ihren Vorträgen immer wieder eindringlich ins Gewissen. Sie sprechen aus, was wir auch sonst schon unzählige Male hörten und lasen, also längst wissen müßten (ohne daß wir indessen darnach handeln): Wir essen zu *viel* (dabei arbeiten wir körperlich je länger desto weniger); wir essen zu *üppig* (unser Fett- und

Zuckerkonsum nimmt ständig zu); wir bevorzugen *raffinierte* Speisen (Weißbrot, Zucker, Teigwaren, polierten Reis) und vernachlässigen die *ursprünglichen*, wenig oder gar nicht verarbeiteten Nahrungsmittel (Schwarzbrot, Kartoffeln, Milch usw.).

Diese Ausführungen der Wissenschaftler lassen mich an die «*Bäuerische Speisekarte im Zürcher Oberland*» denken, die mir kürzlich beim Kramen in alten Schubladen in die Hände gefallen ist. Die kleine Schrift wurde um die Jahrhundertwende von H. Messikommer, einem Neffen des Pfahlbauer-Grabers, verfaßt. Der Autor stützte sich hauptsächlich auf die Jugenderinnerungen eines «lebensfrohen, geistesjungen Achtzigers», der anscheinend noch erstaunlich genau Bescheid wußte über «Selbsterlebtes und Selbstgegenesenes» und der über die Zeit um 1830 bereitwillig Auskunft gab.

Ich blättere in dem alten Büchlein, bin betroffen von der unerhörten Einfachheit der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten unserer bäuerischen Vorfahren und halte Ausschau nach Gerichten, die wir im Sinne einer gesünderen Lebensweise vielleicht wieder aufgreifen könnten. Um es vorweg zu nehmen: Die Speisen der guten alten Zeit verlocken uns nicht zur

Nachahmung; sie könnten uns höchstens aus Vernunftgründen oder aus Liebe zu Kuriositäten interessieren. Wir sind zu sehr an die heutigen Menus, die leckeren Plättli, die assortierten Zutaten, die reiche Auswahl an in- und ausländischen Nahrungsmittel gewöhnt. Ohne Zweifel wäre es aber unserer Gesundheit sehr bekömmlich, wenn wir bisweilen vom anspruchsvollen Vielerlei zum monotonen Einerlei zurückkehren und dadurch auch unseren Appetit zurückbinden würden.

*Kartoffeln zum Znüüni, zum Zmittaag, zum Znacht*

«Da die Bäuerin schon morgens mit aufs Feld mußte, stellte sie nach dem Frühstück eine große Pfanne voll Kartoffeln auf den Herd. Der Torf, der als Brennmaterial diente, brachte nur langsames, aber beständiges Feuer hervor, das man stundenlang sich selbst überlassen konnte. Zur Essenszeit des Znüni waren die Kartoffeln lind gesotten. Man setzte sich um den Tisch und breitete die Arme um denselben aus, damit die direkt aus der Pfanne auf den Tisch geleerten Kartoffeln nicht auf den Boden kollerten.

Jetzt flink an die Wahl der duftenden Früchte! Jeder suchte sich die gut Aufgesprungenen heraus und legte so zehn, zwölf Stück vor sich. Etwas Salz, vielleicht auch Kümme wurde dazu gegeben, und daneben kreiste die zinnerne Kanne, mit frischem Wasser gefüllt.» So heißt es in den oben erwähnten alten Erinnerungen. Wollen wir nicht versuchen, auch einmal nur «Kartoffeln sprechen zu lassen», das heißt sie ohne den unerschöpflichen Reigen pikanter Zutaten aufzutischen, dafür ganz ihrem Eigenaroma nachzuspüren und uns an dieser Erdfrucht, und nur an ihr, satt zu essen?

Das Elf-Uhr-Läuten der Kirchglocke war für die Bäuerin das Zeichen, daß sie zum Kochen nach Hause gehen müsse. Sie schnitt rohe Kartoffeln in Stücke und sott sie in Salzwasser weich; dieses gab nachher die – gewiß nicht sehr schmackhafte – Suppe; die Sparsamkeit ließ es nicht zu, daß die offenbar schon damals als gehaltvoll erkannte Brühe weggeschüttet wurde. Die weichgesottenen Kartoffelstücke wurden zu einem Brei zerstoßen, mit einem kleinen Zusatz von Milch oder gar etwas Butter versehen und als «Härdöpfeltampf» verspeist,

**neu**

## kochfertiger, süßer Hirseauflauf einfach in der Zubereitung reich im Gehalt

Als Wäschetag-Menü oder zum Abendessen ist ein süßer Hirseauflauf stets willkommen. Die Kinder sind hell begeistert davon, und die Erwachsenen schätzen ihn, weil er gut nährt ohne zu belasten.

### HIRSANA

die reichhaltige Mischung für süsse Hirsespeisen, ergibt im Nu einen nahrhaften Hirseauflauf oder ein feines Hirseköpfli. Ein Liter Milch als Zugabe genügt.

Hochwertige Naturprodukte bürgen für Vollwert-Qualität. HIRSANA besteht aus mineralstoffreicher Hirse, köstlichem Bienenhonig, Rohzucker, Haselnüssen, Sultaninen und weiteren edlen Zutaten.

Ueberraschen Sie gleich morgen, sei es zum Mittag- oder Abendessen, Ihre Familie mit einem süßen Hirseauflauf und Kompott.



HIRSANA erhalten Sie im Reformhaus und in führenden Lebensmittelgeschäften

**Nahrungsmittelfabrik E. ZWICKY AG**  
Müllheim-Wigoltingen



Paket zu 300 g  
4 Portionen nur Fr. 1.80

zusammen mit gekochtem Obst in irgendeiner Form.

Zum Nachtessen gab es Kaffee aus «Wäagluegere», (Zichorie) oder Eicheln. Nur bei ganz besonderen Gelegenheiten (Festtage, Kindbett, Besuch) machte man richtigen Kaffee und rechnete dabei einen «Hock», das heißt vier Kaffeebohnen pro Person! Das Brot war damals – ganz im Gegensatz zu unserer Zeit – ein teurer Artikel und wurde möglichst gespart. Also stand zum abendlichen Kaffee wieder eine Kartoffelspeise auf dem Tisch, nämlich «Pfluten», hergestellt aus dem übriggebliebenen Kartoffelstock vom Mittag, vermischt mit etwas Mehl, in Fett gebraten.

### *Milch – bis aufs letzte ausgenützt*

Wer dringend Bargeld benötigte, verkaufte die Milch in die Sennhütte. Aber auch wo dies nicht der Fall war, brauchte man davon nur wenig als Kaffee- und ließ den größten Teil zwei Tage stehen. Den Rahm, der sich dann gebildet hatte, verwendete man zur Butterherstellung, und die entrahmte, bereits stark säuerliche Magermilch war als durstlöschendes Getränk sehr beliebt. Die Käsezubereitung war im Zürcher Oberland unbekannt. Von Hausierern erhandelte man sich bisweilen ein Stück Magerkäse im Tausch gegen altes Eisen, alte Nägel und sonstiges Metall.

Oft ließ man die abgerahmte Milch so lange stehen, bis sie ganz dick wurde. Mit einigen Eßlöffeln Hafermehl vermischt kam sie ab und zu als vollständige Mahlzeit auf den Mittagstisch und wurde beinahe schon als «Herrenessen» betrachtet. Mutet uns diese Speise nicht wie der Vorläufer unseres Birchermüeslis an, besonders, wenn wir lesen, daß ihr zur Sommerszeit ein paar Handvoll Beeren beigegeben wurden? Weil die Leute bei strenger körperlicher Arbeit viel Durst hatten, war ihnen diese säuerliche Erfrischung recht willkommen.

### *Es geht auch ohne Zucker*

Die Bäuerinnen kochten alles Obst ohne Zuckerzusatz: Äpfel, Zwetschgen, Kirschen, Holunderbeeren usw. Hingegen wurde eine große Kelle voll Mehl mit Milch angerührt und dem kochenden Kompott beigegeben, um so die starke Fruchtsäure zu mildern. Den gleichen Zweck verfolgten die damaligen Köchinnen mit in Fett gerösteten Brotbrösmeli. Könn-

**Gegen Verstopfung**



**Midro**  
**TEE TABLETTEN**

weder kochen  
noch aufbrühen  
praktisch zum  
Mitnehmen  
Aus bewährten Kräutern  
seit Jahren bekannt

**Aus der Citrone**  
Citronenessig

**Citrov'in**

Citrov'in-Mayonnaise	Citronensaft
<b>Mayonna</b>	<b>Lemosana</b>



Wenn Sie Ihre Einkäufe im «MERKUR» besorgen, haben Sie die beste Garantie für ausgesuchte Qualitätsprodukte und genießen erst noch die Vorteile unseres Rabattsystems!

**Reisemarken und**  
**«MERKUR» Chèques 33 1/3 % billiger**  
**Auskunft in den Filialen**

**„MERKUR“**

Spezialgeschäft für Kaffee, Tee  
Chokolade und feine Lebensmittel

**FRIONOR**  
**Fischfilets sind**  
**Norweger-**  
**Qualität**

M. SCHMID  
 NORGE FISK  
 BASEL



HELEN GUGGENBÜHL  
 Schweizer Küchenspezialitäten  
 7.-11. Tausend. Fr. 5.90

Spezialitäten-Brennerei  
 Nord-West Basel




**Kirsch vom ganz guten!**

TUT DEM MAGEN  
 NICHTS ZULEIDE



**Niedermann & Co, Käsefabrik Bazenheid SG**

**Contra-Schmerz**  
 gegen  
 Kopfweh, Migräne, Rheuma



Dr. Wild & Co. Basel

ten wir am Ende diese Gewohnheit wieder aufgreifen, um dem hohen Zuckerverbrauch zu steuern? (Die Schweiz steht heute mit 49 Kilo pro Kopf fast an erster Stelle in Europa! Anno 1945 mußten und konnten wir mit 18 Kilo pro Person auskommen, und unsere Zähne waren dabei natürlich viel gesünder.)

Manchmal wurden auch Apfelstücke in Schweineschmalz geschmort oder mit einem Stück Speck zusammen gekocht und ergaben so ein schmackhaftes und gehaltvolles Gericht.

Daneben wurde enorm viel Obst gedörft. Birnen, Kirschen, Zwetschgen, Apfelschnitze und Heidelbeeren konservierte man in dieser Form für den Winter, aß sie teils ungekocht als konzentrierte Zwischenverpflegung oder als Reiseproviant, teils eingeweicht und dann gekocht als Beilage zu jeglichem Gericht. Es sei nicht verschwiegen, daß daneben sehr viel Obst gebrannt wurde und ein Schnäpslein zum Beginn und zur Beendigung des Tagewerks gehörte.

#### Das Gemüse

Es wurden häufig Krautblätter (Mangold) gekocht, die dicken Krautstiele aber unter das Schweinefutter geworfen. Heute ist es fast umgekehrt! Auch die Blätter der Runkelrüben fanden als spinatartiges Gemüse Verwendung. Kürbisse dienten als Viehfutter, wurden aber auch oft als «Chüribsemues» auf den bäuerlichen Tisch gestellt. Die zahllosen Kerne des Fruchtfleisches wurden herausgenommen, getrocknet und von der Jungmannschaft gerne geknabbert.

Die Bohnensorten waren damals noch nicht so hochgezüchtet wie jetzt, die Schoten zäh, die Kerne dick. Zur beliebten Kostsuppe aber, die mit Gerste und etwas Speck viele Stunden köcheln mußte, eigneten sich die meist von alten Großeltern und Kindern «ausgehülschten» getrockneten Bohnenkerne vorzüglich. In unseren modernen Dampfkochtöpfen können wir übrigens alle die alten, fast vergessenen und manchmal doch so praktischen Eintopfgerichte wieder vorzüglich und ohne lange Kochzeit herstellen.

Salat war nicht sehr bekannt und wenig beliebt. Der Nüsslisalat wuchs zwar wild in fetten Wiesen und Feldern, wurde gesammelt und roh gegessen. Den heutigen Kopfsalat kannte man noch nicht,



pflanzte aber eine Art Schnittsalat. Auch Kraut (Kabis) wurde bisweilen als Salat hergerichtet. Dazu schmort man eine Handvoll Speckwürfel, goß Essig dazu und rührte den Salat mit dieser Sauce an. Im Herbst ging der «Suurchruutschnätzler» von Hof zu Hof mit seiner Maschine und hobelte das nötige Quantum Kraut zu Sauerkraut. Noch zarter war das aus weißen Rüben gehobelte Sauergemüse, das im Bernbiet noch heute oft gekocht wird.

### *Rare Fleisch- und Eierspeisen*

Suurchruut oder Sauerrüben fehlten nie als Beilage zu den Fleischgerichten, die allerdings selten genug auf den Tisch kamen. Es handelte sich dabei fast immer um geräuchertes Schweinefleisch, das sehr geschätzt war. Im übrigen kannte man die Viehmast so gut wie gar nicht; außer Schweinigem aß man meist das Fleisch von sehr alten Kühen, das zähe war wie Handschuhleder und deshalb wenig beliebt. Die Schafzucht war zu Beginn des 19. Jahrhunderts im Zürcher Oberland noch ziemlich bedeutend, und der Konsum an Schaf- wie auch Ziegenfleisch recht ansehnlich. Beide Sorten wurden nicht nur frisch verzehrt, sondern – wie Schweine- und Kuhfleisch – eingesalzen und im Kaminrauch haltbar gemacht.

Die Landbewohner waren damals keine großen Fleischesser, die Nachfrage nach diesem Nahrungsmittel gering. Darum blieb auch zur Zeit der Hungersnot 1816-17 das Fleisch im Verhältnis zu Korn und Kartoffeln erstaunlich billig; man zahlte dafür knapp doppelt so viel wie in gewöhnlichen Jahren, während die Preise für Getreide und Kartoffeln auf das Sieben- bis Zehnfache hinaufkletterten. Aber sogar in guten Jahren kostete das Fleisch nur einen Drittel vom Brot.

Viele Familien des Zürcher Oberlandes sahen jahraus, jahrein kein Ei in der Küche. Nur wirklich habliche Bauern hielten sich Hühner und verwendeten deren Eier im eigenen Haushalt. Sie kamen in Form von «Stierenaugen», Rühreiern, Vogelheu und Omeletten auf den Tisch und galten als Besuchessen. Knöpfli (Spätzli), mit einer Tasse Rahm übergossen und mit gebratenen Zwiebeln angereichert, wurden mit Vorliebe zubereitet, wenn fremde Arbeiter oder Handwerker, zum Beispiel Schuster oder Schneider, auf der Stör waren.

\*

Wer den Kaffee  
meiden möchte,

trinkt **NEUROCA**

das köstlich kräftig schmeckende Familiengetränk aus wertvollen Getreidekörnern und Früchten bereitet

**NEUROCA** wird einfach in heissem Wasser oder Milch aufgelöst.

Kleine Dose für ca. 30 Tassen Fr. 1.30  
Grosse Dose für ca. 75 Tassen Fr. 3.—  
Die Tasse NEUROCA kostet nur  
3-4 Rappen



Fabrik neuerzeitlicher  
Nahrungsmittel Gland VD





## Ihr Talisman

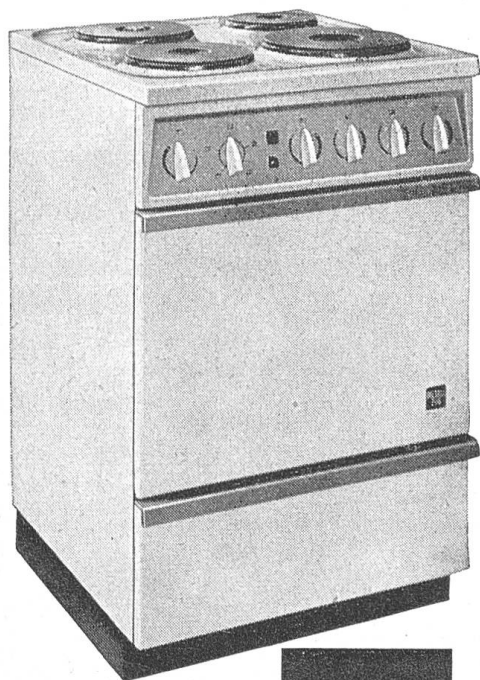
der neue Elektroherd METALL ZUG

Mit ihm gelingt alles — freuen Sie sich über diesen Fund. Er ist einer der modernsten Herde der Schweiz. Jahrzehntelange Erfahrung steckt in der ausgereiften Konstruktion, die klassisch-schlichte Form entspricht dem Geschmack und den Anforderungen heutiger Hausfrauen und Architekten.

Sehr übersichtlich die *schräggestellte, porzellanemailierte Schaltskala* mit den handlichen, geräuscharmen Schaltern; praktisch der *Thermostat* für den Backofen, der *Wahlschalter* für Ober-, Unterhitze oder Grill. Besonders erwähnenswert der *Grossraumbackofen* und die *Vollauszugschubblade* für alles Zubehör.

Was von Zug kommt, ist gut. Der neue Elektroherd bestätigt es. Besichtigen Sie die verschiedenen Modelle bei den Elektrizitätswerken, in Installationsgeschäften und beim Fachhandel. Verlangen Sie den soeben erschienenen Farbprospekt, der Ihnen alles Wissenswerte über den neuen Elektroherd METALL ZUG erzählt. Auskünfte und Prospekte auch durch die

**Metallwarenfabrik Zug** Tel. 042 4 01 51



**METALL  
ZUG**

«Die Kost war nicht fein; doch das war ja der Bauer auch nicht», schreibt der Verfasser der «Bäuerischen Speisekarte», «man lebte abgeschlossen auf seinem Hof oder Dorf und wußte von nichts anderem. Ungekünstelt, wie das ganze Leben des Bauern, so war auch seine Nahrung.»

Ob jene Kost nicht etwas einseitig war, ob sie den Anforderungen des Körpers genügte, wissen wir nicht; es gab damals noch keine Ernährungsspezialisten. Wir können uns aber denken, daß viele dieser unverfälschten Nahrungsmittel deren volle Zustimmung gefunden hätten und damals ein Ruf nach Mäßigung sinnlos gewesen wäre.

## DIE KLEINE ANREGUNG

Unternehmungslustige Hausfrauen überbieten sich heutzutage im Zubereiten fremdländischer Speisen. Jede will mit noch eigenartigeren, noch ungewohnten Gerichten aufwarten. So werden Einladungen immer mehr zum belastenden Wettbewerb.

Für diejenigen, die diesen Rummel nicht mitmachen wollen, denen aber andererseits das langweilige Standard-Besuchsmenu — Kalbsplätzli, mit Erbsli, Tomaten und Spargelspitzen garniert — zuwider ist, gibt es eine einfache Lösung: Die schweizerischen Küchenspezialitäten.

Allein an Würsten findet man in den verschiedenen Kantonen eine solche Vielfalt, daß einem die Wahl zur Qual wird, so Hallauer Schübli (mit Geschwellten und grünem Salat ein prima Nachtessen), die kugeligen, prallen Bündner Beinwürste (in einer Kostsuppe gekocht, mit Sauerkraut und Knöpfli, ein richtiges Männerznacht) usw.

Aber auch das Dessert kann in einer schweizerischen Spezialität bestehen. Ich denke an die vielen verschiedenartigen, interessanten Torten, meist nach Rezepten hergestellt, die in der betreffenden Konditorei von Generation zu Generation als kostbares Erbe weitergegeben wurden.

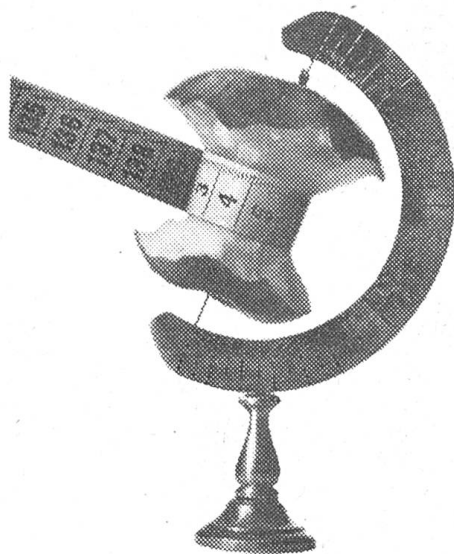
Diesmal kommt der Laden in der Nachbarschaft bei unserem Einkauf zu kurz, denn diese Schweizer Spezialitäten lassen wir von *dem* Spezialisten in dem betreffenden Landesteil per Post kommen. Postkarte genügt. Adressen finden sich leicht. E. M.-G.





**Die Welt erkennt Tatsachen rasch:**

# **Schlanksein beginnt mit einem Apfel!**



Wie ein Lauffeuer breitet sich die Wahrheit vom zur Schlankheit verhelfenden Apfel aus — blitzschnell — unaufhaltsam — über Telefone und drahtlos — über Zeitungslettern und durch eilige Federn...

Warum dieser sensationelle Erfolg?

Die Antwort: Natürliche Methode, ohne Chemie und ohne Verbote! Keine Mehrarbeit im Haushalt!

Gesteigertes Wohlbefinden und erhöhte Arbeitslust nach wenigen Tagen schon!

Wer mit der Kur begann, der empfahl die einfachen Regeln des wundertätigen Apfels.

Schweizerischer Obstverband Zug



Im Buchhandel ist soeben «Schlanksein beginnt mit einem Apfel» erschienen. Das Werk enthält den genauen Kurplan, viele Erläuterungen und Darstellungen. Jeder Buchhändler wird es Ihnen zeigen können.