Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 39 (1963-1964)
Heft: 7

Artikel: Meine Küchenspezialitäten : Antworten auf unsere Rundfrage II. Teil
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1073791

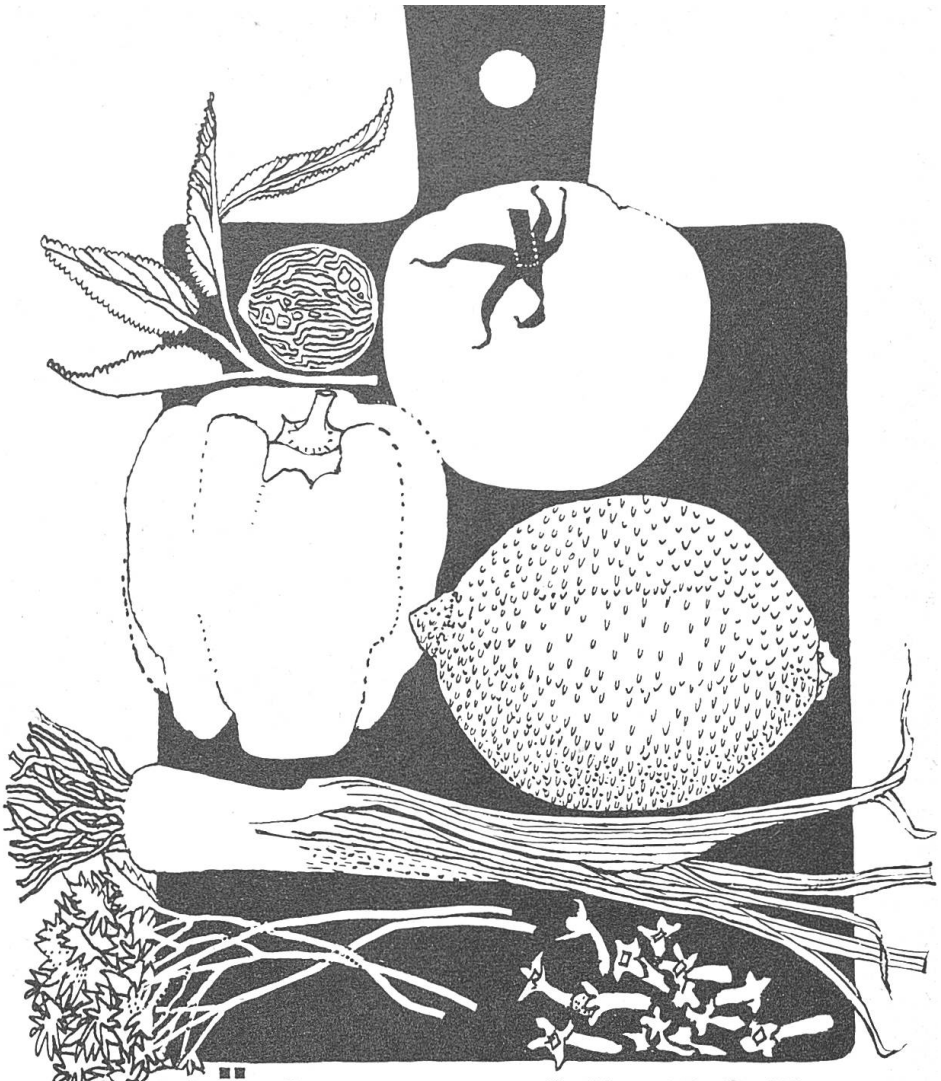
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 01.10.2025

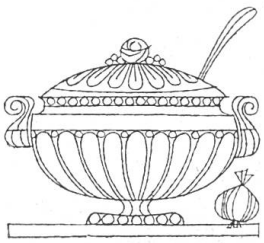
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



MEINE KÜCHEN-SPIEGEL

MEINE KÜCHEN-SPEZIALITÄTEN

Antworten auf unsere Rundfrage II. Teil



Schwalbennester

Nachfolgend ein Rezept aus meinem Kochbuch, das übrigens mein Mann in seiner Freizeit in liebe- und mühevoller Arbeit zusammengestellt hat.

Vier lange, nicht zu dicke Kalbsschnitzel werden gut mit Paprika und Pfeffer und dem nötigen Salz gewürzt, mit fein gehacktem Peterli, roter Peperoni, wenig fein geschnittener Salzgurke belegt. Darauf kommt eine Tranche Schinken oder Speck.

In der Zwischenzeit kocht man vier Eier wachsweich, schält sie und sticht mit einem Zahnstocher, den man vorher mit Senf bestrichen hat, acht- bis zehnmal ins Ei. Danach wird das Ei ins vorbereitete Fleisch eingewickelt und mit einem Zahnstocher zusammengehalten. Die Schwalbennester werden ringsherum gut angebraten und etwa 20 Minuten im Fett unter häufigem Übergießen gebraten.

Beim Anrichten die Fleischpäckli der Länge nach halbieren und das Ei noch salzen und pfeffern. Aus dem Bratenfond eine Sauce herstellen und separat servieren.

Wichtig: Die Zugabe des Schinkens oder Specks verhindert das Austrocknen des Fleisches!

R. M. Schwab-Mock

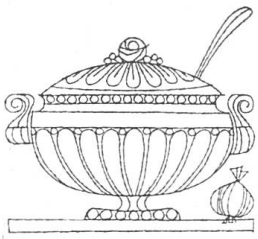
Fribourg

Gebranntes Apfelmus

Apfelmus kochen wie üblich. Falls es zu dünn ist, etwas mit Milch angerührtes Mehl beigeben und mitkochen. Apfelmus anrichten und mit reichlich Zucker bestreuen. Nun erhitzt man im Holzofen oder über der Gasflamme ein eisernes Schäufelchen, bis es beinahe glüht. Das Schäufelchen wird auf den Zucker gepreßt, wodurch er wunderbar caramelisiert wird und eine harte braune Zuckerkruste entsteht, die vorzüglich schmeckt.

Rosmarie Holenstein

Luzern



Berner Schafvoressen

(Ohne Gewähr für getreues Abbild bernischer Tradition.)

Während Jahren hatte ich meinen Mittagstisch in einem Arbeiterrestaurant der Altstadt in Bern. Da gab es jede Woche einmal «Berner Schafvoressen», das mir ausgezeichnet schmeckte und auf das ich mich immer besonders freute. Die ziemlich sämige Sauce war ausgesprochen gelb. Wenn man das Gericht sieht, denkt man zuerst an Curry. Aber es hat nicht die ins Grünliche spielende Farbe, noch auch nur entfernt den Geschmack von Curry. Eines Tages erkundigte ich mich beim Wirt, der mir verriet, das Hauptgewürz sei Safran.

Da ich mich als Amateurkoch betätige, versuchte ich das Gericht in meiner Küche nachzubilden. Alle möglichen Varianten probierte ich aus, bis ich an der folgenden festhielt, die mir und meinen Gästen sehr gut schmeckt, obgleich sie dem Vorbild in der Arbeiterwirtschaft nicht völlig entspricht.

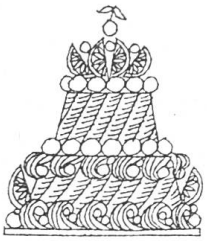
Zutaten: Ein Kilo Schaffleisch, in hühnereigroße Stücke geschnitten, eine kleine Sellerieknolle, eine Zwiebel, eine nicht zu kleine Messerspitze Safran, ein gestrichener Teelöffel Senfkörner, zwei Nägeli, ein kleines Lorbeerblatt, eine kleine scharfe Pfefferschote zerhackt (oder ein Teelöffel getrocknete Pfefferschotenflocken), Cayennepfeffer, ein Glas Weißwein, Bouillon, ein bis zwei Eßlöffel Weißmehl, Salz.

Zubereitung: Von den fetten Fleischstücken das Fett teilweise oder ganz wegschneiden, in kleine Würfel schneiden und in der Bratpfanne auslassen, bis sie schön braun und damit zu Grüben geworden sind. Diese stellen für sich selber, mit einer Prise Salz und etwas Brot genossen, einen Leckerbissen dar. Wir nehmen sie deshalb heraus und bewahren sie für einen Glust zwischen zwei Mahlzeiten auf.

Im zurückbleibenden Fett, dem wir, sofern es nicht ausreichen sollte, noch etwas Öl hinzufügen, werden die Fleischstücke allseitig angebraten und danach in einen Kochtopf mit gutschließendem Deckel disloziert. Nun wird in der Bratpfanne das Mehl mit dem heißen Fett vermischt, bis sich beides zu einem gleichmäßigen dünnen Brei verbunden hat. Jetzt ablöschen mit dem Wein und der Bouillon und so lange aufkochen lassen, bis sich der Fond aufgelöst hat. Die so entstandene Sauce in den Kochtopf zum Fleisch geben zusammen mit allen übrigen Zutaten. Die Menge der Sauce so bemessen, daß die obersten Fleischstücke noch etwas herausschauen. Nun zwei Stunden bei ganz kleiner Hitze kochen lassen. Das Gericht im Topf (wenn er hübsch genug ist, sonst eben in einer Schüssel) auf den Tisch bringen, mit Kartoffelstock oder ungesalzenem trockenem Reis.

E. Rutschmann

Bern



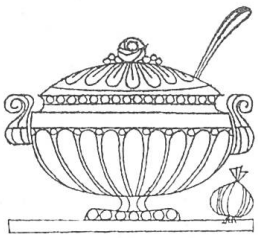
«De Dessert»

(Für etwa sechs Personen) Er kommt bei uns immer an Weihnachten auf den Tisch, nach einem französischen Rezept, das meine liebe Mutter vor 50 Jahren aus Paris, wo sie aufgewachsen ist, mitgebracht hat. – Wichtig beim «Dessert» ist, daß die Masse mindestens über Nacht an der Kühle steht, dann werden die Löffelbiscuits feuchter und das ganze Gericht besser, als wenn es nur ein paar Stunden steht. Das fertige Dessert kann man noch mit Rahm garnieren, es sieht aber auch nur «gepflastert» gut und eher noch origineller aus.

150 Gramm dunkle Markenschokolade mit drei Eßlöffeln Kaffee auf kleinem Feuer schmelzen und abkühlen lassen. 150 Gramm Grießzucker mit fünf Eigelb gut schaumig rühren, bis die Masse hellgelb ist. Jetzt die abgekühlte Schokolade und dann die fünf sehr steif geschlagenen Eiweiß sorgfältig darunterziehen. Die ganze Masse lagenweise in eine mit Löffelbiscuits – es braucht etwa 300 Gramm – ausgelegte Schüssel einfüllen. Über Nacht an der Kälte stehen lassen. Stürzen, eventuell mit Schlagrahm garnieren.

Es ist darauf zu achten, daß die Löffelbiscuits nicht zu hart sind, damit sie sich gut der Schüssel anpassen. Wenn das Dessert nur für Erwachsene bestimmt ist, kann man die Biscuits mit etwas Kirsch beträufeln, aber ja nicht tränken, sonst werden sie zu weich und die Sache kann nicht gestürzt werden.

Rüschlikon



Würzige Kartoffelsuppe

Unsere Kartoffelsuppe wurde schon bei unseren Eltern, und zwar mütterlicher- wie väterlicherseits, regelmäßig und auf die gleiche Weise zubereitet. Meine Frau und ich stammen beide aus bäuerlichen, beziehungsweise kleinbäuerlichen Verhältnissen. Meistens wurde diese Speise an Samstagen aufgetischt und zwar als Hauptspeise und nur im Winter.

Wenn heute unsere Kartoffelsuppe auf dem Tisch dampft und ihren herrlichen Duft verbreitet, tauchen mir in der Erinnerung einzelne Samstage aus meiner Jugendzeit auf. Oder wenn im Herbst an einem unfreundlichen Samstag die erste Kartoffelsuppe auf dem Tisch steht, so bedeutet das für uns, daß das Sommerhalbjahr endgültig vorbei ist.

Unsere Kartoffelsuppe verleidet uns nie, sie ist uns, ebenso wie früher unseren Eltern, zu einer Tradition geworden. Sie erinnert uns an unsere Jugendzeit. Und heute schon suchen unsere Kinder soviele Wursträdchen zu erhaschen als möglich und wollen wie der Vater einen Schuß roten Weinessig in der Suppe haben. Genau wie wir einst! – Das folgende Rezept ist für vier bis fünf Personen berechnet.

A-E 5-62

Büroangestellte leiden häufig unter überanstrengten Augen. Darum haben Sie oft ein Fläschchen

ZELLERS AUGEN-ESSENZ

bei sich; sie erfrischt die Augen, stärkt sie und beruhigt gereizte Tränendrüsen. Flasche Fr. 3.70 in Apotheken und Drogerien.

Ein reines Medizinalpflanzenpräparat von ZELLER, Romanshorn

Baden Sie sich jung

Das MARUBA Schaum- und Schönheitsbad reinigt mild und verleiht Ihnen strahlende Frische. Die belebenden ätherischen Oele nähren Ihre Haut, machen sie glatt und geschmeidig. Pro Vollbad ab Fr. –.35, je nach Flaschengrösse.

PRO double duty

die Zahnbürste mit der doppelten Wirkung

PRO double duty reinigt Ihre Zähne besser

Innen kräftige, dunkle Borsten, die Zähne und Zahnzwischenräume gründlich säubern und alle lästigen Speiseresten entfernen.

PRO double duty schont Ihr Zahnfleisch

Aussen feinste, weisse Borsten, die das Zahnfleisch massieren, ohne es zu verletzen. Gesundes Zahnfleisch schützt die Zähne.

Zahnärzte empfehlen PRO double duty

denn ihre überlegene Doppelwirkung ist wissenschaftlich erwiesen.

Verschiedene Modelle in Natur- und Nylonborsten

für Erwachsene Fr. 3.40
für Kinder Fr. 1.90

Sechs bis acht mittelgroße Kartoffeln und eine Sellerieknolle in Scheiben schneiden und in einem Liter Wasser weichkochen. Unterdessen zwei gehäufte Eßlöffel Mehl in zwei Eßlöffeln Fett dunkelbraun rösten, mit warmem Wasser ablöschen, die gekochten Kartoffeln und Sellerie durchpassieren, den Mehlbrei dazugeben und mit Wasser verdünnen bis zur Menge von zweieinhalb Liter Suppe. Nun kommt noch dazu: ein großer, in zwei Zentimeter breite Streifen geschnittener Lauchstengel, etwas gehacktes Selleriegrün, eine kleine besteckte Zwiebel, zwei Knoblauchzehen, eine Prise getrockneter oder frischer Majoran und das nötige Salz. Das alles wird zirka noch eine Stunde lang leicht gekocht, zum Schluß mit Muskat, Fondor oder Aromat gewürzt und vor dem Anrichten mit zwei bis drei gescheibelten Würstli oder Cervelats bereichert.

Wenn die Suppe geschöpft ist, bedient sich jedes mit einem größeren oder kleineren Schuß Weinessig.

E. + K. Zimmerli

Riken-Murgenthal AG

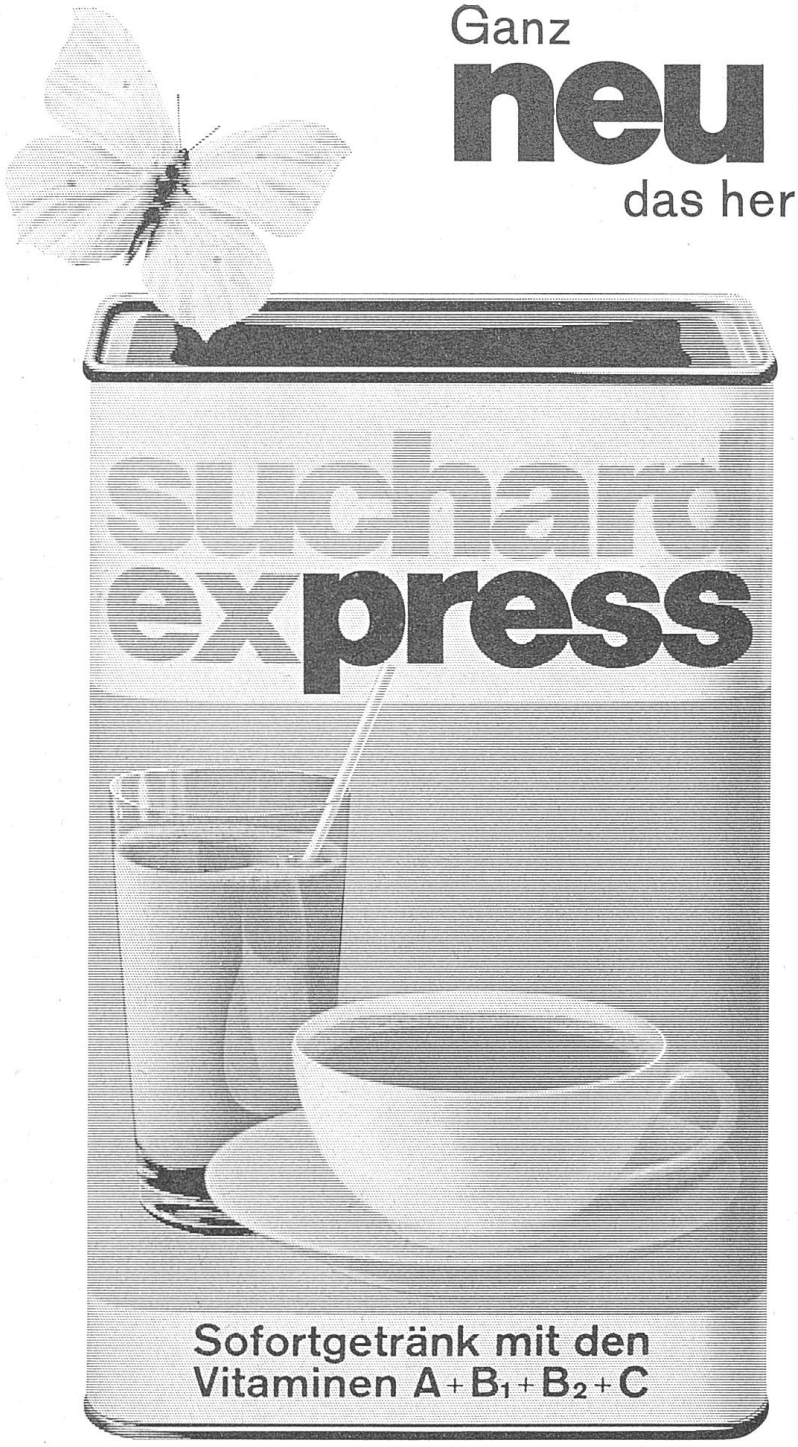
Senderschnitten

Sie sind seit vielen, vielen Jahren unser Lieblingsgebäck. Den Namen haben sie von uns: wir tauften sie so, weil ich das Originalrezept damals im Radio hörte. Ich habe dann allerdings einiges daran geändert, ich nehme zum Beispiel mehr Schokolade und mache einen anderen Guß. Hier nun mein Rezept.

150 Gramm Mehl, 100 Gramm Butter, 75 Gramm geriebene Mandeln, 30 Gramm geriebene Schokolade, ein Ei und etwas Vanillezucker werden zu einem glatten Teig gewirkt. Zwei Drittel davon wallt man zu einem 15 Zentimeter breiten Rechteck aus, das ringsum einen festen, etwa ein Zentimeter hohen Rand aufweisen soll.

Hier hinein gibt man folgende Füllung: 70 Gramm Puderzucker, 75 Gramm geschälte geriebene Mandeln, zwei Löffel kaltes Wasser.

Den restlichen Teig-Drittel als Deckel darüber ge-



Ganz **neu** das herrlich leichte

Unbeschwert beginnt der Tag mit Suchard Express! Weil es leicht ist und den Magen nicht belastet, macht es auch nie träge. Und doch spendet es für den ganzen Morgen frische Energie und Tatendrang – denn es enthält Aufbaustoffe und Vitamine, die Geist und Körper täglich brauchen und die zur Erhaltung der normalen Funktion des Nervensystems benötigt werden.
Suchard Express entspricht den Anforderungen der modernen Ernährung. Es ist reich an Vitamin B_1 und enthält die Vitamine A, B_2 und C, Lezithin, Calcium-Phosphat und Traubenzucker. Das sind wichtige Aufbaustoffe, die der Mensch bei körperlicher und geistiger Belastung braucht. Sie bekämpfen auch Übermüdungs- und Überarbeitungserscheinungen.

Sofort löslich! Suchard Express auf kalte oder warme Milch geben. Kurz umrühren ... und schon ist das Getränk bereit.

Praktische Verpackung! Die Dose mit dem breiten Plastikdeckel ist wirklich praktisch und zudem auch hygienisch.

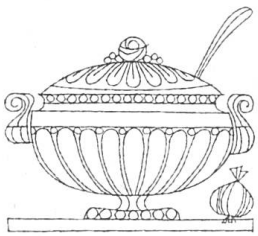
suchard express

ben und andrücken. Diese Teigplatte auf gefettetem Blech bei Mittelhitze zehn bis fünfzehn Minuten backen und noch warm mit folgendem Schokoladenguß überziehen: 75 Gramm Schokoladepulver, zwei Löffel Wasser, zehn Gramm Butter. Das Pulver mit dem Wasser und der Butter über kleinem Feuer auflösen. Hat der Guß die richtige Konsistenz, so gießt man ihn über das Gebäck.

Wenn der Schokoladenüberzug sich gefestigt hat, schneidet man das Rechteck in schmale Streifen.

M. Müller

Romanshorn



Seetaler Kabiswähe

Im aargauischen Seetal, wo ich aufgewachsen bin, machen die Hausfrauen vom Spätsommer bis in den Frühling hinein fast jede Woche einmal Kabiswähe. Sie ist nahrhaft und billig und wird meistens vor einer Fruchtwähe gegessen, als gutes «Bödeli». Meine vier Kinder und auch die Haushaltlehrtochter sind keine Kabisliebhaber, ein großes Stück Kabiswähe aber vertilgen sie mit Wonne vor einer Apfel- oder Zwetschgenwähe.

Viele finden es sicher altmodisch, daß ich den Kabis noch «würke». Sonst malträtiere ich kein Gemüse. Aber ich glaube, daß gerade dieses Mürbemachen der Kabiswähe das gewisse Etwas gibt.

Zutaten: 300 Gramm geriebener Teig, ein kleiner Kabis, eine handvoll Speckwürfel, eine kleine Tasse Haushaltrahm, zwei Eier, Salz.

Zubereitung: Ein mittelgroßes, rundes Wähenblech mit Teig auslegen. Kabis in Viertel teilen, waschen, hobeln oder fein schneiden. Ein Teelöffeli Salz dazugeben und den Kabis mit sauberen Händen in einer Teigschüssel gut durchwirken (kneten); ausdrücken und Saft abschütten.

Die zerquirlten Eier mit dem Rahm vermischen, Speckwürfeli in wenig Fett glasig braten, alle diese Zutaten unter den Kabis mischen und eventuell noch

Aus dem Süden,
wo man zu
leben versteht...

NUOVO

Dosen à 6 und 12 Stück
In guten
Lebensmittelgeschäften
und bei Bell

Cannelloni

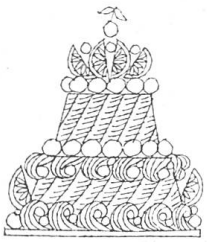
...kommt das Rezept
zu dieser fixfertigen
Spezialität für Liebhaber
einer pikanten
Abwechslung ...von Bell

etwas Salz dazugeben. Kabismischung auf den ausgewallten Teigboden streichen und die Wähe in mäßiger Ober- und Unterhitze solange backen, bis der Kabis oben hellbraun ist.

Worauf es besonders ankommt: 1. Der Kabis muß mürbe gemacht werden. 2. Die Füllung darf nicht zu dick aufgetragen werden. 3. Die Wähe darf nicht zu rasch gebacken werden, damit der Kabis wirklich weich wird. 4. Die Oberfläche der Wähe soll schön braun sein.

Heidi Kasper

Zofingen



Grossmutters Baumnusstorte

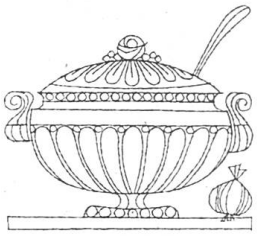
Zutaten: 5 Eigelb, 130 Gramm Puderzucker, 140 Gramm geriebene Baumnüsse, ein Eßlöffel fein geraffelte Schokolade, ein Eßlöffel feinst gemahlener Kaffee, ein Eßlöffel Kirsch, 40 Gramm Kartoffelmehl, fünf Eierschnee, zwei Deziliter Schlagrahm.

Zubereitung: Eigelb und Zucker sehr gut schaumig rühren, Nüsse und übrige Zutaten beigeben, sorgfältig mischen, langsam backen. Beim Servieren mit Schlagrahm füllen und eventuell auch garnieren.

Die Baumnußtorte sollte zwei bis drei Tage, bevor sie gegessen wird, gebacken werden.

G. Thomet

Zürich



Spaghettipastete

(Für sechs bis acht Personen.) Besonders zu beachten ist, daß der Rahm erst nach dem Anrichten beigefügt wird. Wird er schon mit der Füllung beigegeben – wie ich es früher machte – so läuft er beim Backen aus und die Pastete wird trocken.

neu

kochfertiger, süsser Hirseauflauf einfach in der Zubereitung reich im Gehalt

Als Wäschetag-Menu 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.

Zwicky

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

Sicherheitshalber
für die Reise
immer

AMERICAN EXPRESS
TRAVELERS CHEQUES

Zutaten: 400 Gramm Milken, 150 Gramm Schweine- und 150 Gramm Kalbfleisch miteinander gehackt, mit einem halben Kaffeelöffel Salz vermischt und in kleine Kügeli geformt (oder drei geschwellte und enthäutete Kalbfleischbratwürste in dünne Rädli geschnitten), je 100 Gramm Zunge und Schinken, dicker als gewöhnlich geschnitten, 600 Gramm Blätterteig, 400 Gramm Spaghetti, ein Deziliter rohe Milch, zwei Handvoll Parmesankäse, 50 Gramm frische Butter, ein Deziliter Fleischbrühe, eine mittelgroße Büchse Champignons, 3 Deziliter Schlagrahm.

Am Vortag legt man die Milken in kaltes Wasser und säubert sie. Man kocht einen Liter Wasser mit einem gestrichenen Kaffeelöffel Salz und läßt darin die Milken zugedeckt 20 Minuten leicht kochen. Im gleichen Wasser schwellt man die Fleischkügeli, aber nur solang, bis sie obenauf schwimmen. Zunge, Schinken und die ausgekühlten Milken schneidet man in kleine Würfel.

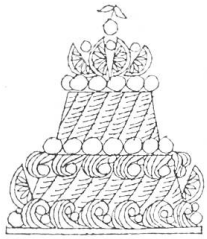
Eine Springform von etwa 28 cm Durchmesser mit kaltem Wasser ausspülen, zwei Drittel des Teiges auswallen, die Form so damit auslegen, daß ringsherum drei Zentimeter über den Rand hinausgehen. Die nicht ganz weich gekochten Spaghetti gut abtropfen lassen, mit der Milch und dem Käse vermischen und warmhalten. Zugleich hat man auch die Butter erwärmt, sie mit der Bouillon abgelöscht und darin die fein zerschnittenen, leicht gesalzenen Champignons, die Milken, die Zunge und den Schinken heiß gemacht.

Nun füllt man alles lagenweise in die Springform (zuunterst und zuoberst Spaghetti). Den letzten Drittel Teig in Deckelgröße auswallen, über die Springform legen und mit dem vorspringenden Teigrand, der mit Eiweiß befeuchtet wurde, einfassen. Den Pastetendeckel mit einer Gabel einstüpfen und mit Eigelb bestreichen.

Im gut vorgeheizten Ofen in der Mittelrille ungefähr 45 Minuten backen. – Die fertige Pastete stürzt man auf ein Kuchengitter, löst die Randschnalle und stürzt sie wieder zurück auf eine heiße Platte. Nun schneidet man an drei Stellen fünffrankengroße Kreise heraus, gießt den heiß gemachten Rahm in die Löcher und legt die Deckelchen wieder drauf.

M. Peter-Lust

Luzern



Englischer Cake

Das Rezept stammt ursprünglich aus dem Kochbüchlein, das zu meinem elektrischen Herd gehört. Ich habe aber das Quantum Rum verdoppelt, und die Idee, daß man die Früchte darin einweichen könnte, stammt von mir. Es ist verblüffend, was dieser kleine Trick am Geschmack des Kuchens ändert. Ich habe das einmal richtig ausprobiert, indem ich das halbe Quantum Teig auf die eine, und die andere Hälfte auf die andere Art zubereitet habe. Die beiden Kuchen, die ich dann gleichzeitig miteinander gebacken habe, waren total verschieden: Der eine eine Delikatesse, der andere ausgesprochen fade.

75 Gramm helle Sultaninen, 75 Gramm dunkle Sultaninen und 100 Gramm Hero-Cakefrüchte in einem Deziliter Rum einweichen, gut vermengen und zwei bis drei Stunden in einer gedeckten Schüssel stehen lassen.

250 Gramm Butter schaumig rühren, 250 Gramm Zucker beigeben und solange kräftig rühren, bis eine fast weiße, luftige Masse entsteht, und dann unter weiterem energischem Schlagen sechs Eier, eins nach dem andern, beifügen.

Die Masse wird nun gut mit den eingeweichten Früchten samt dem Rum vermengt. Zum Schluß 250 Gramm Mehl mit einem halben Päckli Backpulver vermischt, langsam hineinrühren, den Teig in eine gut gebutterte und mit Mehl bestäubte Form leeren und in vorgewärmtem Ofen etwa sechzig Minuten backen (180 Grad Ober- und Unterhitze, in der untersten Rille).

Dieser Teig reicht für eine Springform Größe 22 oder zwei längliche Cakeformen Größe 25. Der fertige Kuchen kann nach vollständigem Erkalten in eine Aluminiumfolie gepackt und sollte erst nach drei Tagen gegessen werden. Er hält sich aber – auch angeschnitten – in Folie verpackt bis zu vier Wochen!

Also der ideale Kuchen als Vorrat für unangemeldete Gäste.

Emmy Serovsi

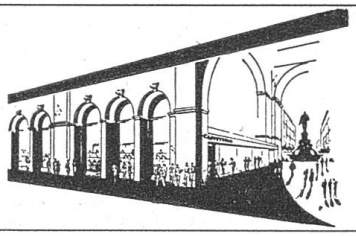
Basel

FRIONOR
Fischfilets sind
Norweger-Qualität
M. SCHMID
NORGE FISK
BASEL

Aus der Citrone
Citronenessig
Citrovin
Citrovin-Mayonnaise
Mayonna
Citronensaft
Lemosana

Niedermann & Co, Käsefabrik Bazenheid SG

Zirkulan bei erhöhtem Blutdruck und Blutandrang nach dem Kopf, Schwindelgefühl, häufigem Herzklopfen, Zirkulations-Störungen während der Wechseljahre, Durchblutungs-Störungen in den Gliedmassen, Arteriosklerose.
Origfl. Fr. 4.95
½ Lt. Fr. 11.25
Literfl. Fr. 20.55
erhältlich in
Apotheken
u. Drogerien
Dr. Antonioli AG
Labor Zürich
FRAU + MANN
Kreislaufkrank?
Tägl. 2 x Kräuterarznei
Zirkulan

CAFETERIA
Selbstbedienung
Snack-Bar
Bahnhofbuffet
Zürich-HB


Einmal wird er seinen Mann stellen müssen!

Darum ist gerade jetzt eine gesunde, aufbauende Ernährung mit Kaba wichtig.

Kaba ist reich an Aufbaustoffen, die Kinder im Entwicklungsalter dringend brauchen. Kaba gibt Kraft und Ausdauer, erhöht die Konzentrationsfähigkeit in der Schule und stärkt die Nerven. Gönnen Sie Ihren Kindern Kaba!

Kaba enthält feinste Kakaosorten und Traubenzucker als natürlichen Energiespender, dazu die Vitamine B_1 und D, sowie Kalzium und Phosphate – wichtig für das Wachstum und den Körperaufbau. Kaba ist mehr als ein gezuckertes Kakaogetränk!

Kinder lieben Kaba – Kinder brauchen Kaba
und auch den Grossen tut es gut!

ein feines Hag ♡ Produkt!