

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 40 (1964-1965)
Heft: 2

Artikel: Rezepte aus Gotthelfs Zeiten
Autor: Künzi-Mosimann, Alice
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1074314>

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

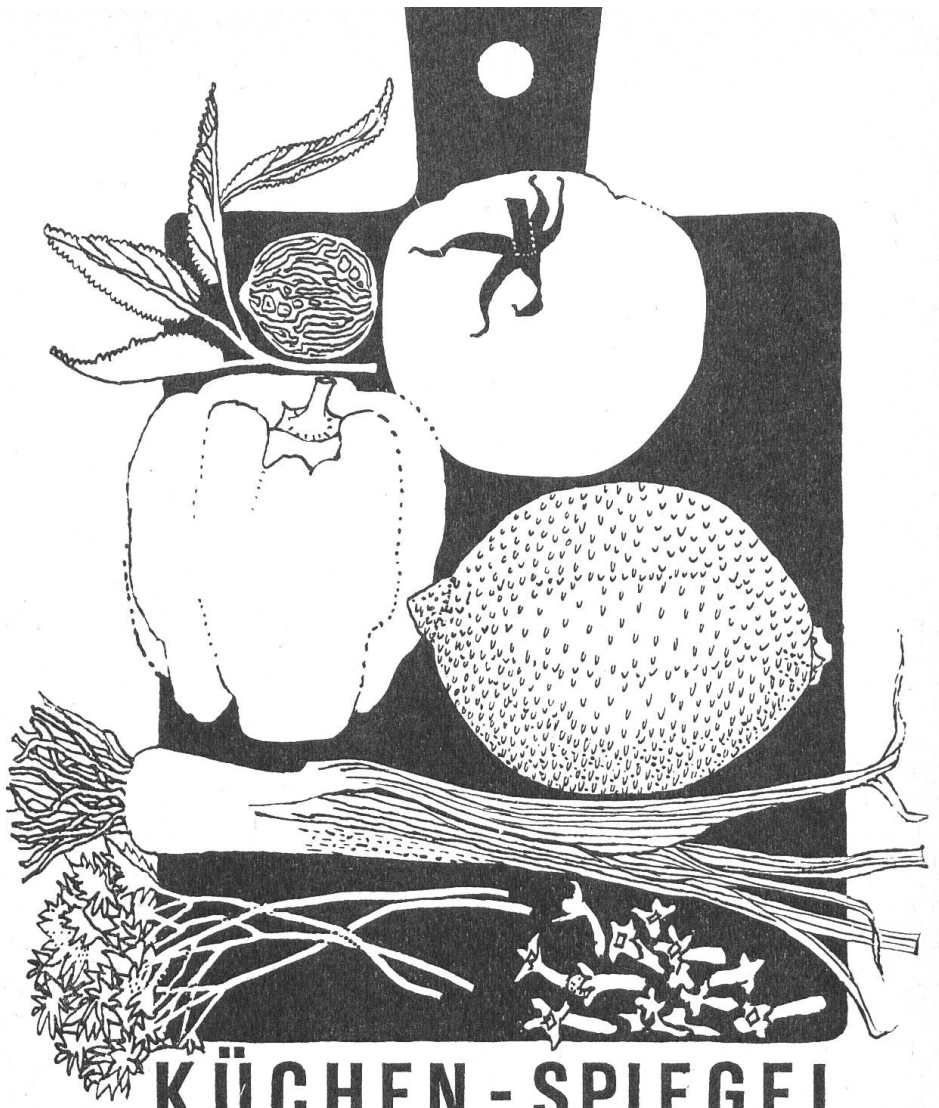
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 16.02.2026

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



REZEPTE

AUS

GOTTHELFS

ZEITEN

KÜCHEN - SPIEGEL

Schon die Vorfahren meines Vaters bewirtschafteten seit dem 16. Jahrhundert hier in der Nähe des Gotthelf-Dorfes Lützelflüh ein Heimwesen. Da ich Haushaltlerin bin und nun seit ein paar Jahren jenes Haus bewohne, wo einst Jeremias Gotthelf lebte und wirkte, suchte ich nach Rezepten aus diesen Zeiten.

Wenn damals der Sohn eine wärschafte Tochter heiratete, bei jedem Tauffest, jeder Sichte, jedem lieben Besuch von Verwandten und Bekannten wurde geküchelt. Man machte vor allem «Strübli», «Rosenchüechli», «Schmetterlinge», Apfel- und Birnenchüechli und feine dicke Omeletten. Bei größeren Anlässen wie einem Tauffest, einer Hochzeit oder Sichte bildeten die Chüechli aber nur das Tüpfli auf dem i.

Den Gästen wurde damals als erstes eine kräftige Fleischbrühe mit Bauernbrotdünkli serviert. Als «Vorspeise» gab es nachher traditionsgemäß Schafffleisch mit Kartoffelstock. Gleichzeitig lag eine große, goldene, fast meterlange Züpfe auf dem Tisch, die während des Essens von einem zum andern wanderte, gebührend bewundert wurde und von der sich jeder sein Stück abschneiden durfte. Der Vater sorgte für den Wein und füllte jedem sein Glas.

Als zweiten Gang stellte man Schweinskoteletten oder Schweinsbraten garniert mit Erbsli, Rüebli und Bratkartoffeln auf den Tisch, dazu als Ergänzung oft noch Bratwürste nach einem besonders feinen alten Rezept. (Wenn ich an diese herrlichen Bratwürste denke, so «läuft mir das Wasser im Munde zusammen», schlucke aber «zlärem» hinunter!)

Währenddem man sich in heiterem Gespräch an all diesen Herrlichkeiten gütlich tat, brodelte in der Küche im großen ehernen Kochtopf das Sauerkraut oder die Bohnen mit dem Geräucherten – zum Abschluß gab es dann nämlich noch eine prächtige Bernerplatte! Obwohl natürlich jedes bereits genügend gegessen hatte, langte man doch nochmals herzhaft zu.

Nach einem solchen Essen wurde der schwarze Kaffee besonders geschätzt, doch wurde er nie ohne Unmengen von Fasnachtschüechli, Schlüferli, Türgeli und Brezeli aufgetragen. Noch sehe ich vor meinem geistigen Auge die vollen viereckigen Chüechlikörbe und die großen Büchsen in der Hinterstube und im Keller, die große Backmulde, das Ofenhaus mit dem großen Backofen, die Großmutter im Jackli und im Kittel mit der großen, weißen Chüechli-Schürze!

Nach dem Festessen wurde zu einem Verdauungsbummel eingeladen durch Haus, Hof und Feld. Eine besondere Rolle spielte bei den Frauen auf dem Spaziergang der Pflanzplatz (man denke an Gotthelfs Ausspruch: «Pflanzplätze sind der rechten Weiber Ehrenplätze...» in «Der Besuch»), der Speicher mit den Vorräten, natürlich auch der Garten, der Stolz der Frau. Die Männer hatten andere Probleme und Fragen zu besprechen, welche mehr in ihr Gebiet gehörten...

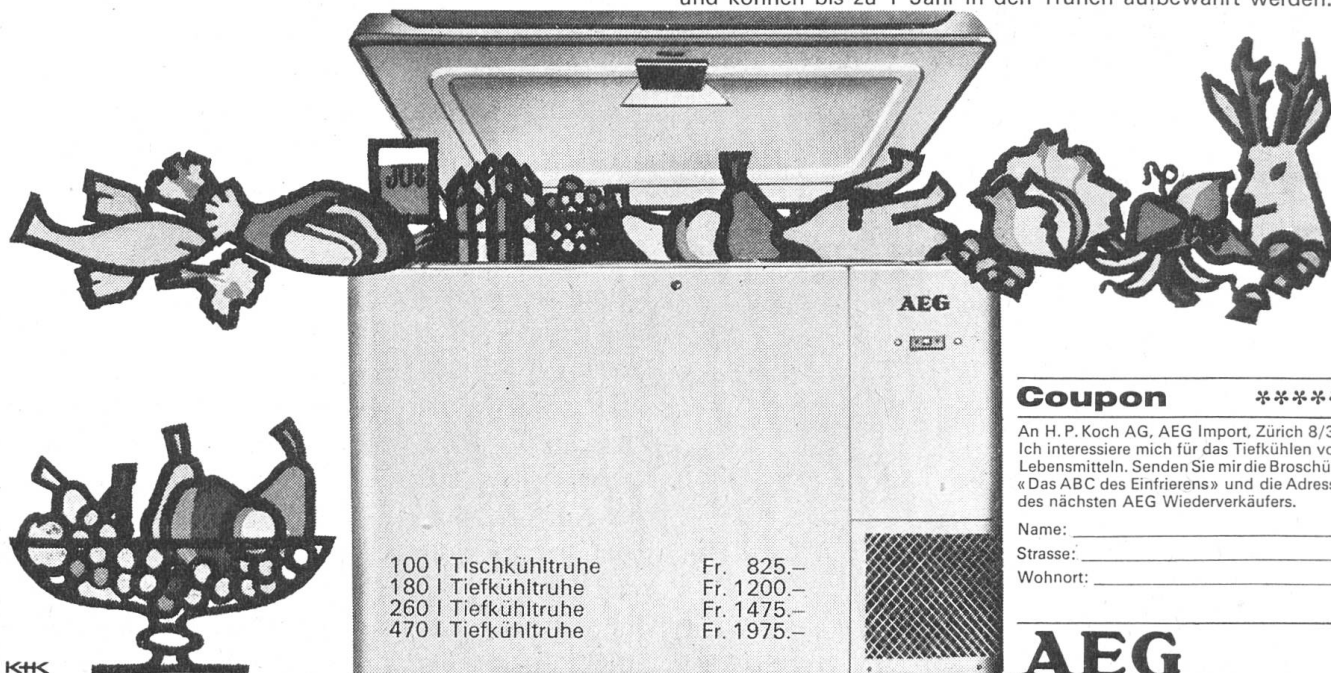
Unterdessen wurde in der Küche das Nachtessen vorbereitet: Hamme (Schinken) und geräucherte Würste. Dazu gab es nicht etwa Salat, sondern prächtige, weißlich-gelbe sterilisierte Birnenhälften oder golden-braune Essigbirnen in einem dicklichen Saft nach Großmutter's altem Rezept.

Manche dieser Rezepte konnte ich schon während meiner Schultätigkeit als Haushaltlehrerin, später bei der Durchführung von Bazaren in der Chüechlistube und heute auch in der Küche meiner Familie ausprobieren. Sie sind aufgeschrieben in einem dicken, mit schwarzem Deckel versehenen Heft, das heute grau und abgegriffen aussieht. Hier nun einige «Kostproben».

Tiefkühlen mit -35°C

Farbe, Aroma und Gehalt der Lebensmittel werden beim Tiefkühlen ohne chemische Konservierungsstoffe erhalten. Die Arbeit gegenüber dem Sterilisieren ist zudem viel angenehmer – der

Zeitaufwand weit geringer. Unsere AEG Wiederverkäufer zeigen Ihnen gerne, wie einfach das Einfrieren ist. Auch die fertig gekauften Tiefkühlprodukte sind den Konserven überlegen und können bis zu 1 Jahr in den Truhen aufbewahrt werden.



100 l Tischkühltruhe
180 l Tiefkühltruhe
260 l Tiefkühltruhe
470 l Tiefkühltruhe

Fr. 825.-
 Fr. 1200.-
 Fr. 1475.-
 Fr. 1975.-

Coupon *****
 An H. P. Koch AG, AEG Import, Zürich 8/34
 Ich interessiere mich für das Tiefkühlen von
 Lebensmitteln. Senden Sie mir die Broschüre
 «Das ABC des Einfrierens» und die Adresse
 des nächsten AEG Wiederverkäufers.
 Name: _____
 Strasse: _____
 Wohnort: _____

AEG

Essigbirnen

Zutaten: Sechs Pfund Birnen (Tiriot-Birnen oder eine ähnliche Sorte), drei Pfund Zucker, ein Glas Essig, acht bis zehn Nelken, ein bis zwei Glas Weißwein, je nach Birnensorte.

Zubereitung: Die Birnen waschen, schälen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Den Zucker, Essig, Weißwein und die Nelken begeben, alles miteinander in einem Kochtopf anderthalb Stunden *langsam* kochen lassen, bis die Birnen goldbraun sind und der Saft dicklich, aber ja nicht harzig ist. Die Früchte dürfen keinen ausgeprägten Essiggeschmack mehr haben. Sie werden in einen Steinguttopf oder in große Sterilisiergläser abgefüllt, mit Cellophan geschützt und in den Keller gestellt. So bleiben sie lange haltbar und sind jederzeit zur Hand als Beigabe zu kaltem Siedfleisch, Braten, geräuchertem Schinken oder irgendeiner Wurst.

Strübli für den Hausgebrauch

Zutaten: 500 Gramm Mehl, ein Liter Milch, zwei Eigelb, ein halber Eßlöffel Salz, zwei Eischnee.

Zubereitung: Das Mehl in die Schüssel sieben, soviel lauwarme Milch hineingießen, bis ein dicker Brei entsteht, die Eigelb und den Rest der Milch begeben und zum Schluß den Eischnee sorgfältig darunter ziehen.

Den Teig in die Strübli-Kelle oder in einen Milchkrug geben und ihn in einem kleinfingerdicken Faden ins gut warme Öl laufen lassen. Die Chüechli beidseitig golden backen und nach Belieben mit Puder- oder Zimtzucker bestreuen. Aus diesem Teig gibt es sechs bis zehn Strübli.

Strübli, bessere, für Besuch

Zutaten: 500 Gramm Mehl, mindestens ein halber Liter Milch, 50 Gramm flüssige Butter, ein halber Teelöffel Salz, zwei bis drei Eßlöffel Zucker, ein Eßlöffel Kirsch, vier Eigelb, vier Eischnee.

Zubereitung: Gleich wie oben.

Es ist wichtig, daß man zum Backen der Strübli ein gutes Öl verwendet.

Ein Strübli-Menü sieht bei uns so aus: Zuerst gibt es eine gute Suppe oder einen Salatteller, dann Strübli mit Tee oder Milchkaffee und zum Dessert eine Frucht. Ein leckeres Essen für groß und klein.

HIRSE

FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Hirse ist reich an Mineralstoffen
Unsere Zivilisations-Nahrung weist nur ungefähr die halbe Menge Mineralstoffe und Spurenelemente auf, die für ein gesundes Leben nötig ist. Ein guter Teil dieses Mankos kann durch regelmässigen Genuss von Hirse ausgeglichen werden, denn die Hirse ist reich an

wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen. - Vergleich zwischen Hirse und Reis:

	100 g	
	Goldhirse	Reis poliert
Kalium	280 mg	62 mg
Natrium	36 mg	14 mg
Magnesium	170 mg	23 mg
Eisen	22 mg	3 mg
Fluor	0,111 mg	0,067 mg

HIRSANA
süßes Hirsegericht - millet doux



4 Portionen
Fr. 1.80

HIRSOTTO
fertig
Hirsegericht
Kochzeit nur 7 Minuten



4 Portionen
Fr. 1.45

Naturreine HIRSE-FLÖCKLI
für alle Flockenspeisen. Rezepte auf dem Innenbeutel



400 g Fr. 1.30



Zwicky

NAHRUNGSMITTELFABRIK E. ZWICKY AG MÜLLHEIM - WIGOLTINGEN

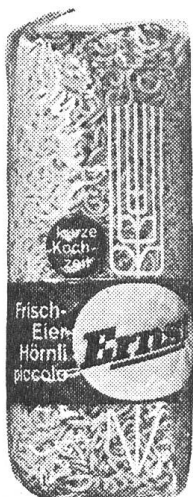
Erhältlich im Reformhaus und in führenden Lebensmittelgeschäften



R E Z E P T

Blitz-Hörnli

in 5–6 Minuten — sehr ausgiebig,
leicht und praktisch zum Essen!

**Zutaten** (4 Personen)

3–400 g Ernst Frischeierhörnli
«piccolo», 300 g gehacktes Rind-
fleisch, eine Zwiebel, Peterli,
Salz, 30 g Butter, Salat.

Zubereitung

Die Hörnli «piccolo» in 4 Liter
Salzwasser 5–6 Minuten al dente
kochen. Anrichten und Butterflok-
ken darunter mischen. Gleichzei-
tig das Fleisch mit der gehackten
Zwiebel und Peterli in heissem
Fett rasch braten. Mit den Hörnli
zusammen oder separat servie-
ren. Mit Salat dazu — ein vorzüg-
liches Essen.

ERNST-Frischeier-Teigwaren mit 5 JUWO-Punkten!

Wir trinken jetzt jeden Tag

NEUROCA

erst nur die Kinder, die keinen Kaffee
bekommen sollen, dann die ganze Fa-
milie, weil es so gut schmeckt, und es
bekommt uns auch ausgezeichnet.

NEUROCA das köstlich kräftig schmeckende Fami-
liengetränk aus wertvollen Getreidekör-
nern und Früchten ohne chemische Zu-
sätze bereitet, 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 neuzeitlicher
Nahrungsmittel Gland VD

Rosenschüechli und Schmetterlinge

Zutaten: Gutes Backöl, fünf Eier, ein halber Tee-
löffel Salz, 125 Gramm Zucker, ein Eßlöffel Kirsch,
500 Gramm Mehl.

Zubereitung: Die Eier gut verklopfen und mit dem
Salz, Zucker und Kirsch verrühren, das Mehl sieben
und sorgfältig darunter mischen. Öl in einer Gußeisen-
pfanne heiß werden lassen, das Rosenschüechli- oder
Schmetterlingseisen im Fett erwärmen und so in den
Teig tauchen, daß noch etwa ein halber Zentimeter
vom Eisen zu sehen ist. Nun die Chüechli im Öl bak-
ken und sie nach und nach vom Eisen zu lösen ver-
suchen. Dazu braucht es einige Übung. Vom Rest
des Teiges können noch Schmetterlinge gebacken
werden.

Rosenschüechli- und Schmetterlings-Eisen und
Strüblükellen findet man nicht nur bei Antiquaren,
sondern auch in guten Haushaltsgeschäften.

Fasnachtschüechli (Verhabni oder Chneublätze)

Hier gibt es unendlich viele Rezepte. Eines der ein-
fachsten, das immer gut gelingt ist folgendes:

Zutaten: Vier Eier, ein halber Deziliter Sauerrahm,
ein halber Eßlöffel Salz, nach Belieben zehn Gramm
Butter, 350 Gramm Mehl.

Zubereitung: Die Eier gut verklopfen, den Sauer-
rahm, das Salz und die flüssige Butter begeben, das
Mehl nach und nach in die Flüssigkeit sieben und das
Ganze in zehn bis zwanzig Minuten zu einem Teig
verarbeiten; wenn man mit dem Messer einen Schnitt
macht, sollte er Blasen werfen. Den Teig in eine
Schüssel geben, mit feuchtem Tuch zudecken und ein
bis zwei Stunden in die Ofenecke oder an einen an-
dern warmen Ort stellen.

Aus dem Teig wird nun eine lange Wurst geformt,
von der man etwa 50 Gramm schwere Stücke ab-
schneidet, die man mit der Handfläche zu einem Bröt-
li formt. Diese Brötli legt man auf ein bemehltes
Tuch, bestäubt sie schwach mit Mehl und überdeckt
sie mit einem leicht feuchten Tuch (es darf sich keine
Kruste bilden) und stellt sie eine halbe Stunde an
einen warmen Ort. Nun wird ein Brötli nach dem an-
dern mit dem Wallholz so groß als möglich ausgewallt,
dann auf dem Knie, über das man ein sauberes Kü-
chentuch legt, hauchdünn von innen her rund ausge-
zogen, hernach in der Rösti- oder Gußeisenpfanne in
gut warmem Öl mit Hilfe von zwei Holzschindeln

oder -kellen beidseitig golden gebacken, vom Öl abgetropft und mit Puderzucker überstäubt. Verwendet man ein Qualitäts- oder Sonnenblumenöl, so sind diese Chüechli gar nicht so schwer verdaulich!

Aus den angegebenen Zutaten gibt es ungefähr 16 Chüechli. Ich stelle aber meist eine vier- bis sechsfache Portion her, denn sie sind, richtig aufbewahrt, noch nach zwei bis drei Wochen herrlich. Ich gebe sie in einen mit Seidenpapier ausgelegten Korb und stelle sie in den Keller, wo sie sich durch die Lagerung in ihrer Bekömmlichkeit sogar verbessern.

Tirgeli

Zutaten: 40 Gramm Butter, 125 Gramm Zucker, Schale einer halben Zitrone, 2 Eier, ein Drittel Deziliter Sauerrahm, 250 Gramm Mehl, ein Drittel bis ein halbes Päckli Backpulver.

Zubereitung: Butter, Zucker, Zitronenschale und Eier schaumig rühren, den Rahm, das Mehl und das Backpulver begeben und den Teig ein bis zwei Stunden oder über Nacht ruhen lassen.

Nun werden zeigfingerdicke lange Würstchen geformt, die man alle nebeneinander legt und mit einem zehn Zentimeter langen Meßpapier in Stücke schneidet. Jede Schnittfläche mit dem Zeigfinger noch etwas abrunden und die Tirgeli in nicht allzu heißem Öl golden backen. Aus den oben angegebenen Zutaten gibt es 30 bis 35 Stück.

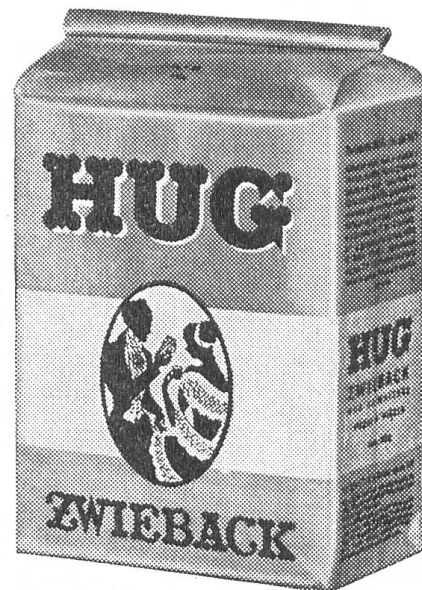
Schlüferli

Zutaten: 100 Gramm Butter, 150 Gramm Zucker, eine halbe bis ganze Zitronenschale, drei Eier, zwei Prisen Salz, eine halbe Messerspitze Zimt, ein halber Deziliter Sauerrahm, 500 Gramm Mehl, ein halbes bis ein ganzes Päckli Backpulver.

Zubereitung: Butter, Zitronenschale, Eier, Salz, Zucker und Zimt schaumig rühren, den Sauerrahm, das Mehl und Backpulver begeben, alles zu einem Teig verarbeiten, den man ein bis zwei Stunden oder über Nacht ruhen läßt.

Den Teig etwa fünf Millimeter dick auswallen, mit dem Teigradchen vier Zentimeter breite und zehn Zentimeter lange Rechtecke schneiden, in der Mitte des Rechteckes ein zwei Zentimeter langes Schnittchen einschneiden und Schlüfchüechli formen, indem man das eine Ende durch den Schlitz zieht; sie werden in nicht zu heißem Öl schön golden gebacken.

Aus den oben angegebenen Zutaten gibt es etwa 50 Stück Schlüferli.



**erfreut den Gaumen
schont den Magen!**

ZWIEBACK- UND BISCUITSFABRIK HUG AG. MALTERS

**Vorsicht bei
Kopfweh...**

**....es könnte Symptom für
Ernsthaftes sein. Darum bei
chronischem Kopfschmerz
den Arzt konsultieren!**

D-1-64

Tritt Kopfweh jedoch nur gelegentlich auf; gilt es, Föhndruck, Migräne, Zahnweh, Neuralgie, Rheuma- oder Monatsschmerzen und Erkältungen zu lindern, dann helfen rasch und zuverlässig

Zellers

**Schmerztabletten
DOLO STOP**

10 Stück Fr. 1.25
in Apotheken und Drogerien



Wir sind drei von Millionen,
denen CORYFIN-C schon geholfen hat.

HUSTEN

*schwindet so schnell
so wohltuend*

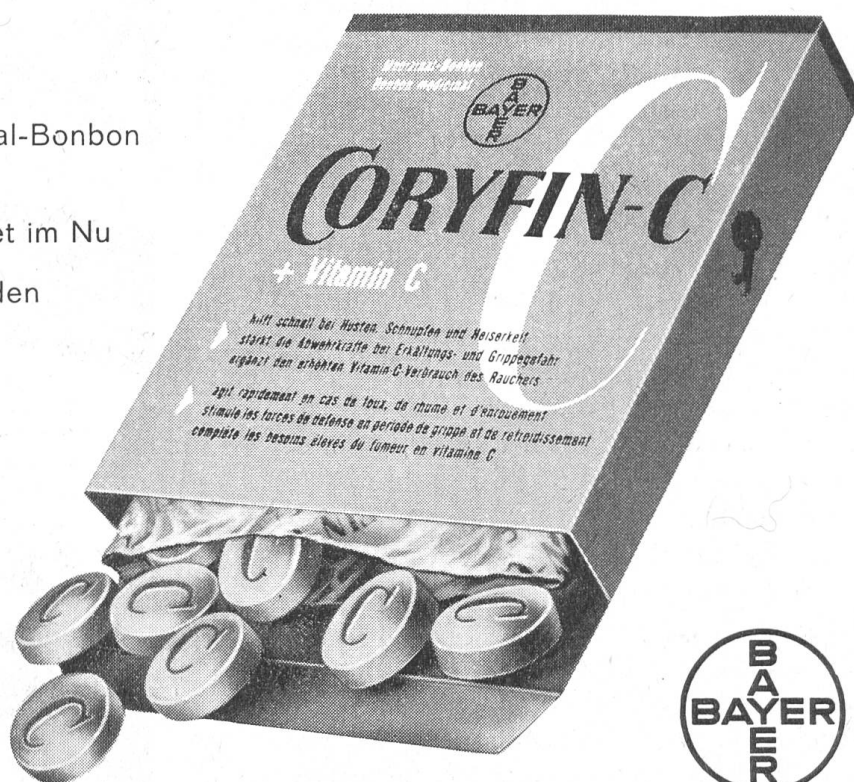
CORYFIN-C Medizinal-Bonbon
mit Vitamin C

Ihr Hustenreiz schwindet im Nu

Ihre Abwehrkräfte werden
mobilisiert

Wunderbar wohltuende
Vitaminhilfe auch für
den Raucher

Mit dem Inhalt einer
Originalpackung führen
Sie Ihrem Körper den
Vitamin-C-Gehalt von
ca. 10 Zitronen zu.



In Apotheken und Drogerien Fr. 1.50

BAYER-Pharma AG, Zürich 3