Zeitschrift: Schweizer Spiegel

Herausgeber: Guggenbühl und Huber

Band: 40 (1964-1965)

Heft: 6

Artikel: Nicht nur mit Essig und Oel : zu wenig bekannte Möglichkeiten für die Zubereitung von Salat

Autor: H.M.-A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1074371

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

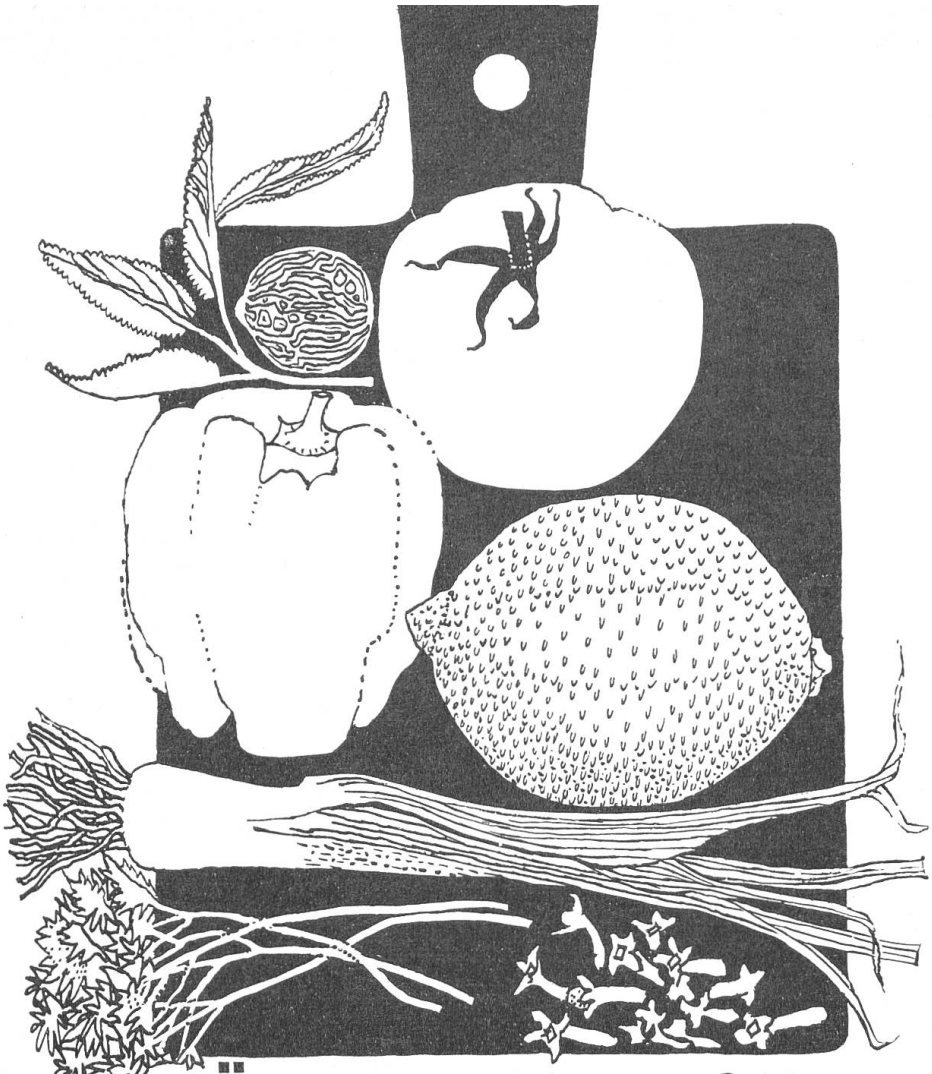
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



KÜCHEN-SPIEGEL

NICHT NUR MIT ESSIG UND OEL

Zu wenig bekannte Möglichkeiten für die Zubereitung von Salat

Von H. M.-A.

«Aber ein *wenig* Salat *solltest* du nehmen; er ist gesund.» Dieser und ähnliche Sätze, an den Herrn des Hauses gerichtet, sind in unzähligen Familien tagtäglich zu hören. Es liegt nicht etwa daran, daß diese Männer von vornherein keinen Appetit hätten – zum Fleischessen zum Beispiel brauchen sie nie aufgefordert zu werden. Was bleibt der Köchin, die sich für die Gesundheit ihres Mannes verantwortlich fühlt, anderes übrig, als ihre als «essigsaures Gras» verpönten Salate so zu gestalten, daß sie mehr Anklang finden?

Vielleicht winkt ein erster Erfolg, wenn wir die

Salatsaucen

variieren. Herber Weißwein, anstelle von Essig oder Zitrone verwendet (und eher etwas reichlicher) ergibt eine milde, aparte Sauce. Weiter sind keine raffinierten Zutaten nötig als Oel und ein guter Schuß vegetabile Würze aus dem Fläschchen. Es lohnt sich übrigens, die verschiedenen flüssigen Würzen im Aroma zu vergleichen!

Zwei große Vorteile bringt diese Weißweinsauce mit sich: Erstens bleibt jeder damit angemachte Blattsalat länger schön und frisch als in einer Essigsauce, zweitens (besonders für den Herrn des Hauses wichtig) dürfen Salat und Tischwein zusammen serviert werden, weil sie einander nicht «töten».

Roter Wein anstelle von weißem macht die Sauce wieder völlig anders, herzhafter. Mit Knoblauch zusammen weckt er Italien-Erinnerungen. Bei hellen Gemüsen ist aber Zurückhaltung geboten: Das Gericht wirkt durch die etwas undefinierbar mißgetönte Farbe schnell unappetitlich.

Wie oft stehen wir unbefriedigt und stirnrunzelnd vor einem frisch angemachten Salat. Wir wissen, daß etwas fehlt. Aber was? Senf? Streuwürze? Etwas Zucker? Zitronensaft? Nein, das alles ist schon drin.

Ist es der Pfeffer frisch aus der Mühle? Schwarzer, das heißt ungeschälter Pfeffer ist schärfer und «pfeffriger» als weißer.

Ist es ein Hauch Zwiebel? Dafür nehmen wir die Bircherraffel zu Hilfe; so verteilt sich das Aroma besser, und wir haben ein Gerät weniger abzuwaschen, als wenn wir die Zwiebel gehackt hätten.

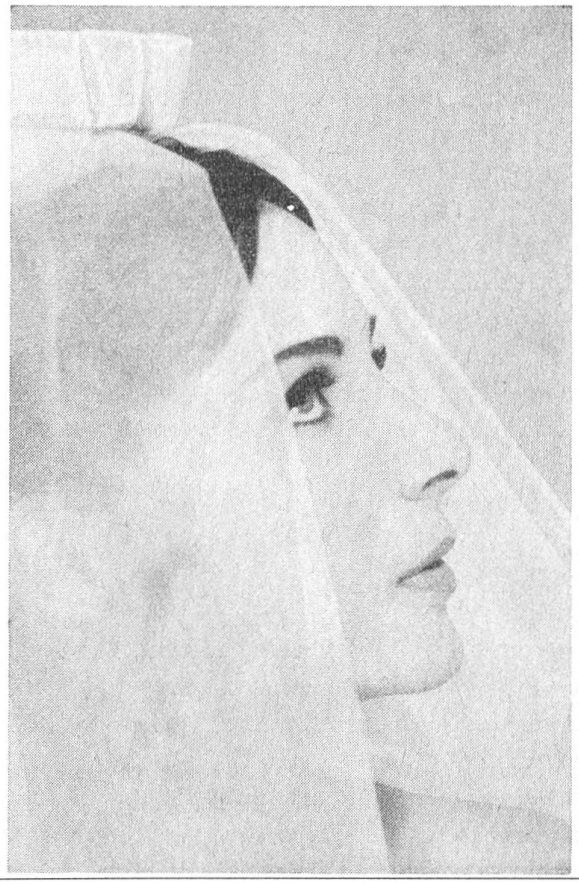
Eine Idee Knoblauch? Besitzen Sie eine Knoblauchpresse?

Eine Messerspitze Curry? Ein Versuch lohnt sich.

Etwas Nidel (notfalls Kondens- oder Pulvermilch)? Es gibt kaum etwas Essbares, das durch Beigabe von etwas Rahm nicht verfeinert werden kann. Er dämpft die Schärfe jedes Gerichtes, kann also zu Hilfe kommen, wenn einmal überwürzt worden ist. Umgekehrt ist oft nach der Beigabe von Nidel noch ein Nachwürzen nötig.

Kräuter? Fast alle Hausfrauen schwärmen heute für raffiniert angewandte Kräutlein. Aber wirklich zur Hand haben sie meist doch nur den altbewährten und zuverläßigen Peterli und Schnittlauch.

Wer im Sommer nicht selber Kräuter dörrt oder einmacht, findet verschiedene Auswege: In Essig eingemachte Kräuter, vor allem Estragon, sind in Gläsern zu kaufen ebenso wie die wohlbekannten Cornichons. Ein solches Glas voll reicht sehr lang. Auch getrocknete Kräuter sind heute in fast jedem Lebensmittelgeschäft erhältlich. Damit sie aber unseren Gerichten nicht einen undefinierbaren Hustentee-Geschmack verleihen, kaufen wir sie nicht pulverisiert, sondern ganz, und wir brauchen nur eine Kräuter-



Ihre Brautaussteuer, ein Leinengeschenk und Haushaltwäsche beziehen Sie am besten direkt bei uns; denn die hohe Qualität, die Schönheit und Dauerhaftigkeit unserer Erzeugnisse aus Leinen, Halbleinen und erstklassiger Baumwolle stehen in einem günstigen Verhältnis zum Preis und werden deshalb seit Generationen geschätzt.

Leinenweberei
Langenthal AG

Langenthal	Tel. (063) 2 26 81
Basel, Gerbergasse 26	Tel. (061) 23 09 00
Bern, Marktgasse 6	Tel. (031) 22 70 70
Zürich, Strehlgasse 29	Tel. (051) 25 71 04
Lausanne, Rue de Bourg 8	Tel. (021) 23 44 02
Genf, Confédération 24	Tel. (022) 25 49 70

sorte auf einmal. Bei getrockneten Blättern bemessen wir – gegenüber der frischen – nur die halbe Menge. Belohnt wird die Köchin, die sich die Mühe nimmt, ihre gedörrten Kräutlein in ein altes Kaffeesiebli zu schütten, dieses über eine Tasse zu legen und mit ganz wenig siedendem Wasser zu überbrühen. Nach einigen Minuten ist das Pflänzlein soweit erwacht, um in die Salatsauce eine neue Note zu bringen.

Das einfachste und gutwilligste Kräuterbeet gelingt uns allezeit «mit Kressesamen, der es schnell verrät». Es braucht dazu: ein Fenstersims, ein flaches, altes Geschirr, irgend eine saubere, saugfähige Einlage, zum Beispiel Watte (Erde ist nicht nötig und würde auch das Ernten komplizierter machen), ein halbes Brieflein Kressesamen und natürlich Wasser. Schon bald dürfen wir dann mit der Küchenschere Grünes holen, das in und auf jedem Salat hübsch und kräftig wirkt, und das besonders gut mit harten Eiern harmoniert. – Im ersten Eifer sät der Anfänger gern viel zu dicht. Resultat: ein unentwirrbarer Filz von Pflänzlein und braunen Samen, dem kaum beizukommen ist.

Es gibt Hausfrauen, die sich rühmen, sie bereiteten ihre Salatsauce «*nur* mit Rahm, ganz ohne Oel» zu. Ich weiß nicht, – sollten wir den Rahm nicht für jene Gelegenheiten sparen, wo er unersetzbar ist? Für die Desserts, für die letzten Feinheiten da und dort? Immer wieder werden wir ja auch ermahnt, unsere Männer nicht auf einen Herzinfarkt hin zu füttern – was mit tierischen Fetten am schnellsten geschieht. Wir lesen, daß Oele mit hohem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren besonders gesund sind, weil sie den Cholesterinspiegel des Blutes günstig beeinflußen. Wenn wir nun mit dem Salat täglich solches Oel auf den Tisch bringen können, sollten wir uns die Gelegenheit nicht entgehen lassen! – Die besten Noten gebühren dem vollkommen geschmackfreien Maiskeim- und Sonnenblumenöl.

Verzichten wir also auf zuviel Nidel und gehen lieber in Richtung Mayonnaise. Vielleicht scheuen wir aber Zeit und Mühe, sie selber zu machen. Vielleicht haben wir im Moment keine Fertig-Mayonnaise im Haus. Möglicherweise wollen wir auch unsern Salat nicht übermäßig mastig anmachen. (Wie schade, wenn etwa bei einem «leichten» kalten Buffet sämtliche Salate mit Mayonnaise zubereitet sind.) Viele Kompromisse sind möglich. Einer davon ist die

Ich choche öppis guets...

auf jedem Paket 2 Rezepte

Ernst

ERNST
Frischeier-Hörnli
«piccolo»

Ernst

5 JUWO-Punkte

Falsche Mayonnaise mit Joghurt

Rühren Sie kräftig einen Teil Essig mit knapp drei Teilen Joghurt, reichlich Senf, nur ein wenig Oel zum Binden, etwas Zwiebel direkt in die Sauce geraffelt, nach Geschmack Streuwürze und vielleicht noch etwas Zucker.

Sehr viele Vorteile bietet die mayonnaiseartige, gut haltbare

Salatsauce auf Vorrat

Glücklich ist, wer für die Zubereitung einen Mixer besitzt. Vielleicht darf man sonst bei der Freundin auf Stör mixen gehen, wenn man nachher zum Dank ein Saucenmüsterchen hinterläßt.

Eine Zwiebel und drei Knoblauchzehen fein schneiden, mit zwei Lorbeerblättern, zwei ganzen Nelken und sechs Pfefferkörnern in fünf Deziliter mildem Essig zweimal aufkochen und alles erkalten lassen. (Wenn Sie die Flüßigkeit im Sommer zum Auskühlen vor das Fenster stellen, decken Sie sie mit einem Sieb; sie zieht erstaunlich viele Insekten an.)

Nun in einem großen Gefäß oder im Mixer zwei Eigelb, zwei oder mehr Eßlöffel Senf und einen Kaffeelöffel Salz mit etwas Oel gut schlagen, dann abwechslungsweise nach und nach den erkalteten, gesiebten Essig und knapp einen Liter Oel unter stetem Rühren beigeben und zum Schluss nach Belieben noch zwei feingehackte Gewürzgurken dazufügen. Je nach Geschmack braucht es eventuell noch etwas mehr Oel und Würze.

Die Sauce wird in Flaschen abgefüllt und bei Gebrauch je nachdem mit Zitronensaft, Rahm und Kräutern verfeinert. Wer es gewohnt ist, fixfertige Sauce im Kühlschrank stehen zu haben, kommt sich ganz verloren vor, wenn die Flasche einmal leer ist.

Ein perfekt zubereitetes Gericht ist nicht nur für Augen, Nase und Gaumen eine Freude, sondern ist auch

zum Beissen kurzweilig

Ein feingeraffelter Salat wirkt weniger eintönig, wenn darin Stücklein von säuerlichen Äpfeln oder von Gewürzgurken zu finden sind. Baumnußkerne machen Randen, Blumenkohl, gekochten Sellerie und Kohlraben interessant, während geröstete Haselnüsse – man kann sie fertig geröstet kaufen, aber nur ganz frisch sind sie wirklich gut – den üblichen rohen Selleriesalat, mayonnaiseartig angemacht, festlich

herausputzen. Von Ananasstücklein ganz zu schweigen.

Daß Kümmel ein guter Freund weißen Kabissalates ist, das steht in jedem Schulkochbuch. Wenn wir den Kümmel heiß abbrühen wie die dürren Kräuter, ist er weicher und angenehmer.

Falls im Küchenschrank gar nichts mehr vorhanden ist, können wir immer noch gebratene Brotwürfelchen über den Salat streuen. Zum Rösten eignet sich Oel oder halb Oel, halb Butter am besten. Damit die erkalteten Brotwürfeli appetitlicher wirken und ihnen keine erstarrte Butter anhaftet, entfetten wir sie nach dem Braten auf einem Seidenpapier.

Wenn alle die hier beschriebenen Variationen den Salatfeind immer noch nicht bekehrt haben sollten, so versuchen wir als Letztes, ihn mit einem

Blickfang

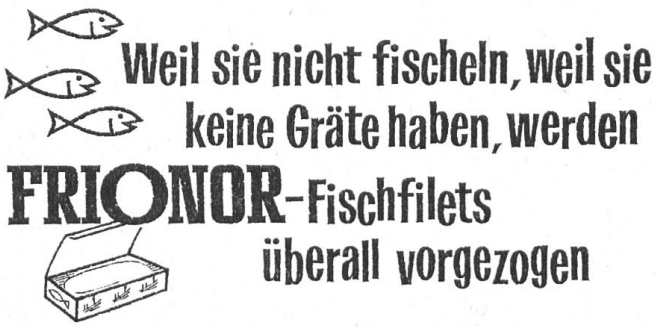
zu verlocken. Wir belegen den Salat mit ein paar Wursträdlein, Eischeiben, mit feinen Streifchen von Salami (am Monatsende: von Euterfleisch), mit Stücklein von Siedfleisch oder kaltem Emmentaler. Gehackter Schinken kommt in einer mayonnaiseartigen Sauce am schönsten zur Geltung, ebenso zerbröselter Blaukäse wie Roquefort, Gorgonzola, Danish Blue oder, kurz vor dem Anrichten, geriebener Parmesan. Mir persönlich scheint, daß, wenn Käse im Salat ist, auch etwas Knoblauch oder Zwiebel zu dem Akkord gehöre.

Eine der erfolgreichsten Zutaten, die ich ausprobiert habe, ist geräucherter Fisch für den

Salade Lyonnaise

Einen grünen Blattsalat mit rassiger Sauce (Weißwein statt Essig und etwas geraffelte Zwiebel verwenden) anmachen und gehackte, hartgekochte Eier und Stücklein von geräuchertem Fisch dazugeben. Die sogenannten Schillerlocken eignen sich besonders gut dazu: sie sind nicht zu scharf, ohne Gräte und erschwinglich. Auch Räucheraal ist vorzüglich, aber teurer und fetter; Räucherheringe sind billiger, dafür leider mit Gräten gespickt.

Wenn dieser Salat als selbständige Vorspeise serviert wird, sollte man pro Person mindestens ein halbes Ei und eine halbe Schillerlocke rechnen. Und vor allem: Kalkulieren Sie mit ein, daß sich Ihr Mann in diesem Fall mit größter Wahrscheinlichkeit zweimal bedienen wird!



PSYCHOLOGISCHE RATGEBER

DREI BÜCHER VON
Dr. med. CHRISTOPH WOLFENSBERGER

Liebe junge Mutter

Die Betreuung und Erziehung von Kindern bis zu zwei Jahren
4.-6. Tausend. Fr. 5.40

Dieses Büchlein wurde in der Schweiz und in Deutschland so gut aufgenommen, daß schon nach wenigen Monaten eine neue Auflage erschien. Der Verfasser versteht es, der jungen Mutter jene Zuversicht zu schenken, die nötig ist, um ihrer neuen Aufgabe gerecht zu werden. Er zeigt, wie Pflege- und Ernährungsregeln weder Mutter noch Kind versklaven dürfen.

Wenn Dein Kind trotzt

Ein Wegweiser zur Überwindung von Erziehungsschwierigkeiten bei Kindern im 3. bis 6. Jahr
4.-6. Tausend. Fr. 5.40

Der bekannte Kinderarzt zeigt, wie die richtige Einstellung zu Trotzhandlungen und den sie begleitenden Umständen die Kinder von späteren Schäden bewahrt und die Erziehungsaufgabe der Eltern erleichtert.

Antworten auf unbequeme Kinderfragen

Eine Hilfe für Eltern zur sexuellen Aufklärung der Kinder bis zu den Pubertätsjahren
4.-6. Tausend. Fr. 5.80

Aufklärende Gespräche über die Herkunft des Menschenlebens, Zeugung, Schwangerschaft und Geburt, gehören zu den unabdingbaren Erziehungspflichten der Eltern. Der Verfasser zeigt aus seiner kinderärztlichen Erfahrung, wann und wie die Gespräche zu führen sind.

Dr. med. ADOLF GUGGENBÜHL-CRAIG

Seelische Schwierigkeiten und ihre Behandlung

Was Gesunde und Leidende darüber wissen sollten
4.-6. Tausend. Fr. 6.40

Dieses Büchlein vermittelt jene Kenntnisse, die geeignet sind, das weit verbreitete Mißtrauen der Psychiatrie und Psychotherapie gegenüber zu beheben.

Dr. med. HARRY JOSEPH und GORDON ZERN

Der Erziehungsberater

Die Behebung von Erziehungsschwierigkeiten
Vom Kleinkind bis zu den Herangewachsenen

Mit einem Vorwort von Dr. med. Adolf Guggenbühl-Craig, Zürich. 3. Auflage. In Leinen Fr. 18.15

Dieses hilfreiche Handbuch ermöglicht es Eltern und Lehrern, Fehlentwicklungen der Kinder zu vermeiden und deren Schwierigkeiten zu meistern. Verständlich, umfassend und verantwortungsbewußt.

Dr. med. H. und A. STONE

Der Arzt gibt Auskunft

Beantwortung aller Fragen des Geschlechtslebens

Mit einem Vorwort
von Dr. med. Hedwig Kuhn, Frauenärztin, Bern

Mit Abbildungen. 4.-6. Tausend. Gebunden Fr. 17.40

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG