Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 41 (1965-1966)
Heft: 5

Artikel: Sinfonie in roh
Autor: Tanner-Christen, Doris
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1079454

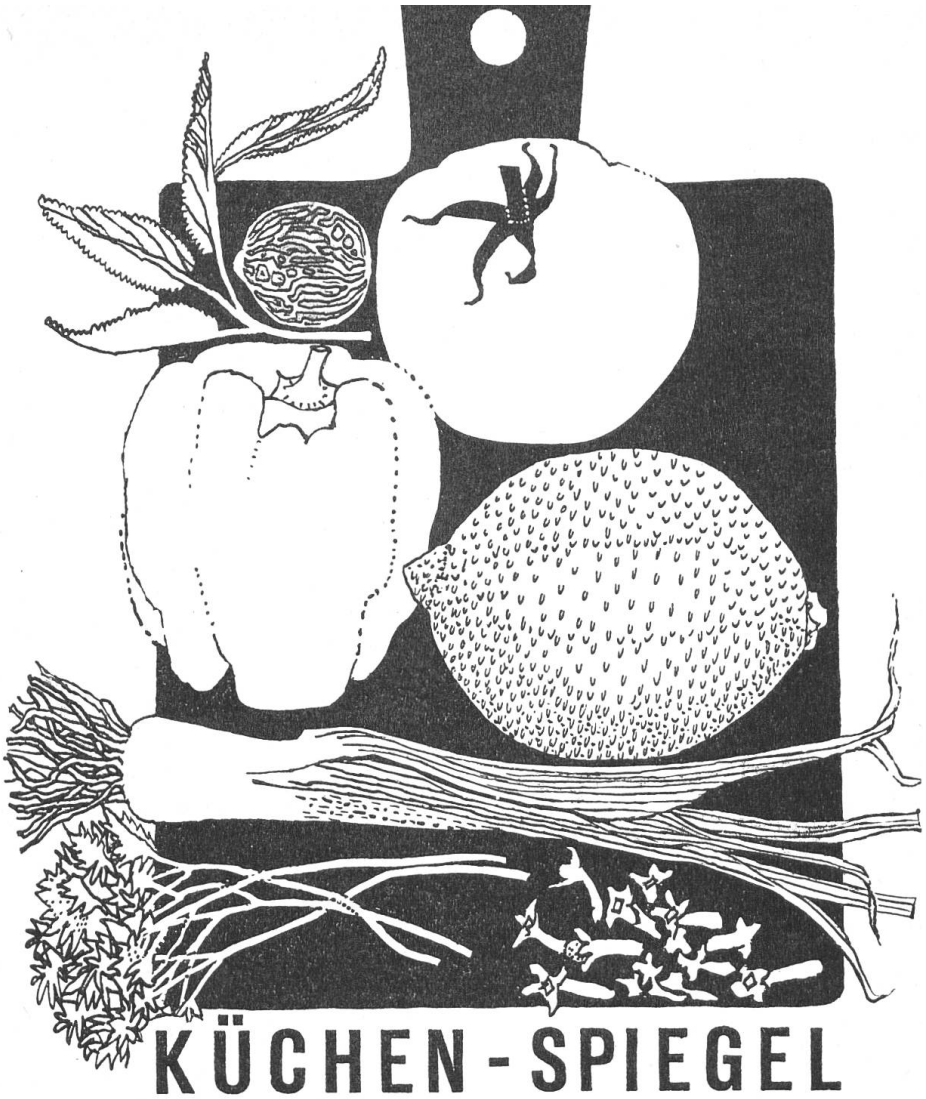
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 04.12.2025

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



SINFONIE IN ROH

Von Doris Tanner-Christen

Wir standen im Gewühl des Gemüsemarktes, korbbeladen, und die Vorübergehenden stießen an unsere sperrigen Krautstielbündel. «Im Winter ist mir das Gemüsekochen ein Graus», klagte meine Bekannte. «Trotz feinen Saucen und Hampfeln von geriebenem Käse ernte ich von Mann und Kindern nichts als Naserümpfen. Ja, so ein roher Kohlrabischnitz verschwindet blitzschnell vom Rüstbrett weg zwischen den Zähnen eines Stibitzers, aber gedämpft ... Was soll ich nur tun?»

«Das Gemüse eben roh auftischen», meinte ich. Und weil sie mich gar so zweifelnd anschaute und ich nicht ungerne ein kleines Geheimnis aus der Küche preisgab, bat ich sie zu einer Tasse Kaffee. Munter brummte das Geplauder im stickig-warmen Tea-Room, und die vielen Kohlköpfe und Sellerieknollen, die unter den Tischen in den Marktkörben saßen, hätten wohl gerne mitgeschwatzt, hätten sie es gekonnt. Etwas Dampfendes in der Tasse, etwas Knuspriges auf dem Teller – so ließ es sich angenehm von Rohem, von Gesundem, von Vitaminreichem reden.

Heutzutage weiß ja jede Frau: ungekochte pflanzliche Nahrung – sei es in Salat- oder Saftform –

gehört täglich auf den Tisch. Dieses Muß braucht sich aber nicht im ewigen Kopf- und Endiviensalat zu erschöpfen. Warum sich nicht einmal damit vergnügen, die verschiedensten Gemüsesorten als rohe Salate anzurichten? Nicht nur Rübchen und den sattsam bekannten Sellerie. Und ich erzählte von meinen Pröbeleien.

Roher *Lauchsalat* ist beispielsweise äußerst schmackhaft. Gemüselauch, welcher milder ist als Suppenlauch, wird der Länge nach aufgeschlitzt, querüber in ganz feine Streifchen geschnitten und vor dem Servieren eine halbe Stunde in einer Rahmsauce liegengelassen. Zu geschwellten Kartoffeln mit Käse eignet sich dieser Salat – anstelle einer Quarksauce – als kräftige Beigabe. Achtung: sein Geschmack ist scharf und aufdringlich!

Rahmsauce: 1 Messerspitze Senf, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, etwas Würze aus Fläschchen oder Streudose und 1 Eßlöffel Zitronensaft mit dem Schwingbesen verrühren. 4–6 Eßlöffel Kaffeerahm (lieber 6) und eine Handvoll Peterli, Schnittlauch oder andere Kräuter dazu geben und nochmals tüchtig verrühren. Kaffeerahm ist dem kalorienreicheren Vollrahm vorzuziehen.

Es ist allerdings ratsam, unbekannte Gerichte mit schlauer Vorsicht zu servieren. So hat roher *Fenchelsalat,* an einer gewöhnlichen Ölsalatsauce angemacht, an unserem Familientisch Stirnrunzeln ausgelöst. Das Wort «Rohkostfanatismus» fiel. Nun legte *ich* die Stirn in Falten, denn nicht zu jenen wollte ich gehören, die der lieben Gesundheit wegen ihr Tischtuch am liebsten auf einer grünen Wiese ausbreiten würden. Fortan tarnte ich den angefochtenen Fenchel listenreich unter einer Vinaigrette. In feine Würfel schnitt ich ihn und ließ ihn vor dem Essen eine Viertelstunde ziehen. Nun fand er Anklang: vor allem der Kontrast hartes Gemüse – weiche Eierteilchen behagten dem Gaumen.

Vinaigrette: 1 Messerspitze Senf, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, etwas Würze aus Fläschchen oder Streudose und 1 Eßlöffel Essig mit dem Schwingbesen verrühren, 4 Eßlöffel Öl, Peterli, sowie 1 hart-

Mühsamer Stuhl, Hämorrhoïden ● Blähungen ● mühsame Verdauung, belegte Zunge, schlechter Atem ● Migräne, Neuralgien ● blasser Teint, welke Haut ● Hautausschläge

LUVAX

Befreien Sie sich von der

VERSTOPFUNG

ohne sich an Medikamente zu gewöhnen

Dank dieser medizinisch kontrollierten* Methode, die Ihren Darm dazu erzieht, sich ohne Abführmittel jeden Morgen zu befreien

Zur Bekämpfung der Darmträgheit existiert ein bewährtes Präparat, das Darm-Stimulativ Luvax, das mehr als ein Abführmittel ist, weil es Ihren Darm daran gewöhnt, sich jeden Morgen mit der Pünktlichkeit einer Uhr zu entleeren. *Tatsächlich hat man in mehreren Schweizer Kliniken feststellen können, dass Verstopfte in den allermeisten Fällen durch Luvax nicht nur Linderung erhielten, sondern von ihrer Darmträgheit befreit wurden.**
Die kleinen «Heilperlen» des Luvax, von denen jede einen wertvollen, von Pflanzenschleim umgebenen natürlichen Samen enthält, quellen im Darm bis zum 25-fachen Volumen auf. Dank dieser natürlichen und progressiven Wirkung stimuliert Luvax auch den trägsten Darm, bis dieser schliesslich die Fähigkeit erlangt, wieder von selbst zu arbeiten und regelmässig zu funktionieren ohne Abführmittel.
Beginnen Sie noch heute Ihre Luvax-Kur. Schon am ersten Tag, gleich nach dem Aufstehen, befreit sich der Darm. Ein Gefühl wohliger Erleichterung erfüllt Sie, der Atem ist wieder rein, die Zunge sauber, die durch Verstopfung verursachte Migräne wie weggeblasen. Besorgen Sie sich noch heute eine Packung Luvax und sagen Sie Ihrer Verstopfung Adieu!

Generalvertreter für die Schweiz: Max Zeller Söhne AG, Romanshorn. Normalpackung: Fr. 3.90, 2½-fache Kurpackung: Fr. 7.80. In Apotheken und Drogerien.

*** Resultate der medizinischen Versuche:** «*Wertvolles, sinnvoll kombiniertes Laxativum, das die Ursachen der Verstopfung anzugehen erlaubt und so manchen Patienten von seiner Abführmittel-Abhängigkeit zu befreien vermag.*» Dr. J. W., (Praxis Nr. 6, 10.2.55)

gekochtes Ei, ½ Zwiebel und 1 Delikateß-Gurke, alles feinzerhackt, dazu geben.

So schwelgten wir kaffeetrinkenden Marktgängerinnen im Geiste in Salatfreuden, und eine Anregung folgte der andern. Meine Bekannte verriet mir ihre Mayonnaise: Senf, Salz, Zucker, Würze und Zitrone in der gleichen Menge wie in den bereits beschriebenen Saucen verschwingen, dazu 1 Eßlöffel fertige Mayonnaise aus der Tube und 1 Eßlöffel Joghurt geben. Diese Mischung sei bekömmlicher als pure Mayonnaise.

Ich habe diese Sauce übernommen und verwende sie gerne zu den etwas fade schmeckenden, auf der Raffel geriebenen *Schwarzwurzeln* sowie zum allseits bekannten *Sellerie*. Dem letzteren füge ich übrigens einen schwachen Kaffeelöffel (nicht mehr) Selleriesaft bei, der flaschenweise im Handel erhältlich ist. Er hebt den bitteren Geschmack des Salates angenehm hervor.

Wer das Süßliche der rohen Rüebli liebt, dem wird auch geraffelter roher *Randensalat* munden, angemacht in einer Rahmsauce. Heute sind rohe Randen jedoch kaum mehr zu finden, da allerorts gekochte verlangt werden. Schade dünkt mich dies: wir wären im Gemüse-Einerlei des Winters um eine unerhört farbkräftige Salat-Möglichkeit reicher.

Und ich schwärmte vom Augenschmaus, den uns einmal eine Hauspflegerin bereitet hatte: auf einem Berg von grünen Endivienblättern saßen ein rotes Häufchen Randen- und ein weiß-grünes Häufchen *Blumenkohl*-Erbschen-Salat. Sie hatte die Blumenkohlrosen fein geraffelt, unter eine Rahmsauce gezogen und mit feinen Büchsenerbschen vermengt.

Die Pflegerin hielt mir noch ein kleines Lektiönchen: Rohe Salate sollten in kleinen Portionen täglich *vor* der gekochten Kost gegessen werden. Größere Mengen als ein Eßlöffel von jeder Sorte pro Person könnten die Verdauung durcheinander bringen. Auch vertrage nicht jedermann dazu rohe Früchte. Also Vorsicht bei einer reichen Salatplatte und einem Früchteteller als Nachspeise!

Ideal sei ferner der Salatdreiklang Wurzel-Frucht-Blattgemüse. Ich ließ mich belehren, daß zu den Blattgemüsen Kopfsalat, Endivien, Lattich, Weißkraut, Kohl, Rotkraut, Spinat, Löwenzahn, Kresse, Chicorée und Rosenkohl gehören. Wurzelgemüse sind

Das ganze Jahr Orangen

Die besten, saftigsten. Im Glas. Als Konfitüre. Die original englische Chivers Olde English Marmalade. Sie macht den Café-complet zum besonderen Vergnügen.
Auch ein guter Kinder-Zvieri.

Nur in guten Geschäften
Stofer
Pilz-Konserven AG, Pratteln

Sellerie, Rübchen, Schwarzwurzeln, Randen, Rettich, Radieschen, Kohlrabi. Die Familie der Gemüsefrüchte hingegen setzt sich zusammen aus Tomaten, Gurken, Zucchetti, Peperoni, Blumenkohl, Stangensellerie, Lauch und Fenchel. Also nicht Rüebli-, Sellerie- und Randensalat miteinander auftragen, sondern lieber Lattich-, Kohlrabi- und Fenchelsalat. Soweit die Hauspflegerin.

Meine Bekannte setzte ihre Tasse etwas betreten nieder: «Viel Arbeit bereiten drei verschiedene Salate mit abwechslungsreichen Saucen!» Ich tröstete sie damit, daß ich die Anregung der Hauspflegerin nach Lust, Laune und Zeit befolge, ohne deren Sklavin zu sein. Es gebe ja auch noch Gemüsesäfte, mit denen ein etwaiges Manko ausgeglichen werden könne, oder mit mancherlei Kräutlein gewürztes rohes Sauerkraut, das keinerlei Vorbereitungsarbeit und auch keiner Sauce bedürfe. Schließlich ließ sie sich davon überzeugen, daß lecker präsentiertes rohes Gemüse meist beliebter ist als gekochtes. Und sie beschloß, dann und wann ein Viertelstündchen Mehrarbeit zu wagen, um die Familie nun öfters mit dem ach so verhaßten, gekochten Wintergemüse zu verschonen.

FREDDY BOLLER

Die Hölle der Krokodile

Erlebnisse und Erfahrungen von Jagden im Kongo

Reihe «Schweizer auf Abenteuer» Band I. Das äusserst spannende Buch lehrt uns viel über das Leben und die Gefährlichkeit der Krokodile sowie einiges über die Neger im Kongo. — 216 Seiten, 16 Photos, kart., Fr. 14.60

Die «Neue Zürcher Zeitung» schreibt: «Hier kommt in erster Linie der leidenschaftliche Jäger zum Wort. Man kann sich aber als Leser dem Zauber dieses Buches nicht verschliessen, erst recht nicht, wenn man selber Jäger ist und sich objektiv mit den Problemen der Jagd auseinanderzusetzen versucht . . . ‚Die Hölle der Krokodile' ist ein Buch, das man nicht nur einmal liest . . .»

Die «Basler Nachrichten» schreiben: «Ein wirklich aufregendes Buch . . . nervenzermürbende Augenblicke . . . tatsächliche Begebenheiten . . . »

«Schweizerische Lehrerzeitung»: «Die schier unglaublichen Erlebnisse wahrheitsgetreu . . . Immer wieder staunt der Leser, dass solch gefährliche Jagdabenteuer so glimpflich abgelaufen . . . Ausrüstung fast primitiv . . . Kein nächtliches Abenteuer gleicht dem anderen, immer neue Gefahrenmomente . . . Diesem leidenschaftlichen Jäger ist auch der Naturschutzgedanke vertraut . . . Erfahrungen mit Eingeborenen für das Verständnis der heutigen Situation im Kongo recht aufschlussreich.»

«Schweizer Heim»: «Ein wirklich packendes und wertvolles Abenteurerbuch, das hier ein Schweizer von seinen Jagdfahrten mitgebracht . . . mit interessanten Photos . . .»

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1, HIRSCHENGRABEN 20