

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 42 (1966-1967)
Heft: 2

Artikel: Mein inoffizieller Notvorrat
Autor: Schneider-Köstel, Ursula
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1079578>

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

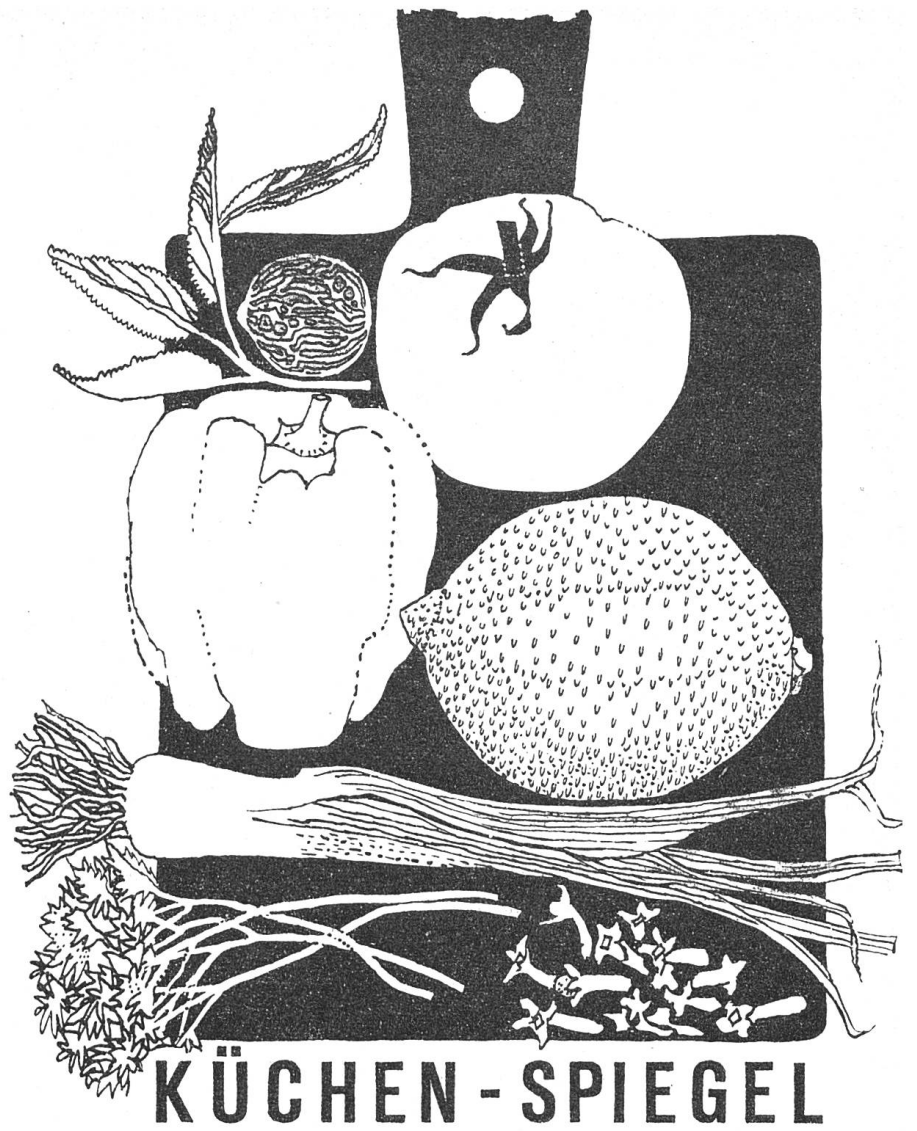
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 12.01.2026

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



Mein inoffizieller Notvorrat

Solange ich mitten in der Stadt wohnte, war die Menugestaltung für mich kein Problem. Ich ging täglich in den Laden nebenan und ließ mich von den Herrlichkeiten auf den Gemüseplatten inspirieren. Als wir aber in ein Außenquartier umzogen, war es aus damit. Wohl gibt es in der Nähe ein Lebensmittelgeschäft, doch das führt keinerlei Frischgemüse. Bis zum nächsten Gemüseladen muß ich ein beträchtliches Wegstück weit marschieren. Diesen Marsch täglich auf mich zu nehmen ist mir zu zeitraubend, und bei schlechtem Wetter vermögen mich die zartesten Gemüse nicht so weit zu locken. Tauchen unerwartet Gäste bei uns auf, und das ist oft der Fall, kann ich nicht mehr nur rasch auf eine Viertelstunde verschwinden, um mir die fehlenden Bohnen oder einen zusätzlichen Blumenkohl zu besorgen. Ich beschloss deshalb, mir neben dem «offiziellen» Notvorrat, neben Reis, Zucker, Öl und Fett auch noch einen «inoffiziellen» anzulegen, nämlich eine Beige Gemüsekonserven.

Als ich dann aber im Geschäft vor dem Konservenregal stand, wurde mir vor lauter Erbsen fast grün vor den Augen. Ganz feine Erbsen, mittelfeine

Von Ursula Schneider-Köstel

Erbsen, große Erbsen, Erbsen mit Rüebli und Erbsen ohne Rüebli, Erbsen aller Qualitäten und aller Marken. Ich habe nichts gegen Erbsen, aber für meinen Vorratsschrank wünschte ich mir doch etwas mehr Abwechslung. Irgendwo entdeckte ich noch grüne und gelbe Bohnen, weiße Böhnchen, Randensalat und russischen Salat. Damit war die Auswahl erschöpft.

Der Zufall wollte es, daß ich wenig später anläßlich einer Klassenzusammenkunft einen ehemaligen Schulkameraden traf, der in der Konservenindustrie tätig ist. Den fragte ich nach den Gründen für den vor allem auf Erbsen beschränkten Büchsensegen. Statt sich auf lange Erklärungen einzulassen, lud er uns kurzerhand ein, die Konservenfabrik zu besuchen.

Dort wurde ich rasch eines Besseren belehrt. Nicht nur konnte ich gerade miterleben, wie Cardon in Büchsen gefüllt wurde, ich hörte zu meinem Erstaunen auch von Lattich, Selleriescheiben, Stangensellerie, Schwarzwurzeln, Fenchel und Eierschwämmen, die alle fein säuberlich zu Konserven verarbeitet werden.

Wie ich jedoch in unserem Städtchen nach all

diesen Dingen fragte, konnte ich sie nirgends kaufen, nicht einmal im Delikatessenladen. «Es wird zu wenig verlangt», erklärte man mir. Da griff ich zu einer hausfraulichen Kriegslist. Ich bot alle meine Freundinnen und Bekannten auf, und jedesmal, wenn eine von uns im Delikatessengeschäft einkaufte, verlangte sie gleich noch eine Büchse Cardon oder Lattich oder Stangensellerie. Und siehe da, eines Tages stand all das Gewünschte wirklich auf dem Regal. Die häufige Nachfrage hatte gewirkt. Nun enthält mein Vorrat stets ein reiches Sortiment von Büchsen gemüsen, und ich kann mich ab und zu, vor allem im Winter, vor meinem Vorratsschrank inspirieren lassen und bin nicht mehr auf die Auslagen des Gemüsehändlers angewiesen.

Kennen Sie Cardon?

Während Schwarzwurzeln überall bekannt sind – ich selber entnehme sie mit Vorliebe der Büchse, fällt doch dann eine recht leidige Rüsterei weg –, wissen bei uns die wenigsten Leute, was Cardon ist. Mir ist dieses Gemüse aus meiner Welschlandzeit noch in

Das Spezialgeschäft
für feine Pralinés

Bellevueplatz
und Bahnhofstrasse 46
Telefon 271390

bester Erinnerung, wie es denn überhaupt in der welschen Küche mehr zu Hause zu sein scheint als in der deutschschweizerischen. Der Cardon-Strauch gehört, wie die Artischocke, zu den Distelgewächsen. Gegessen werden seine dicken, weißen Stengel, sie sind ähnlich wie Krautstiele anzusehen, schmecken aber unvergleichlich viel zarter. Die gebräuchlichste Art der Zubereitung ist die mit einer weißen Sauce. Da wir jedoch nicht große Liebhaber von weißen Saucen sind, bereite ich Cardon, wie auch Schwarzwurzeln, häufig nach dem folgenden Rezept zu:

Gebackene Cardons

Zutaten: 75 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Ei, 5 Eßlöffel Milch, 1 Teelöffel Öl, 1 große Büchse Cardon, Öl zum Schwimmdbacken.

Mehl, Salz, Ei, Milch und Öl klopfe ich zu einem Ausbackteig, der mindestens eine halbe Stunde ruhen sollte. Unterdessen lasse ich die Cardonstangen auf einem Sieb gut abtropfen. Dann tauche ich jede einzeln in den Ausbackteig und backe sie in der Friture goldbraun.

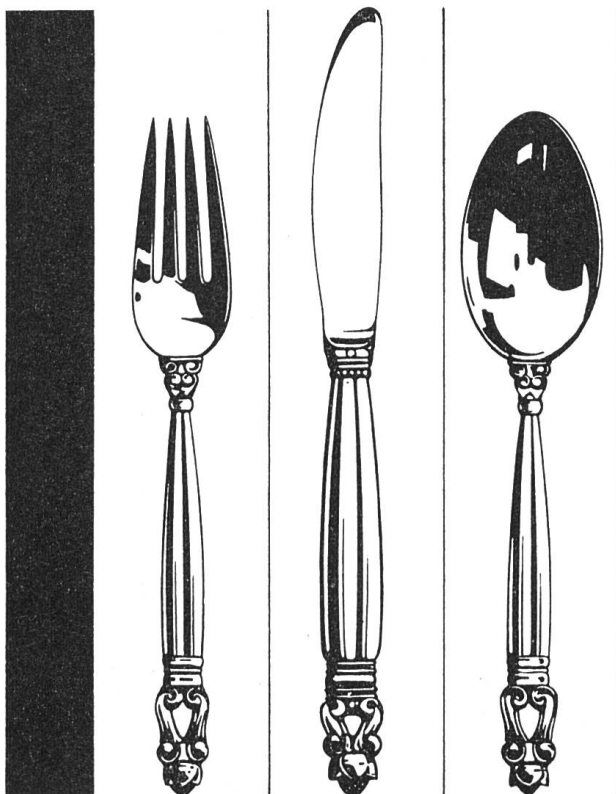
Stangensellerie und Fenchel

Diese beiden Gemüse dünken mich am besten so, wie ich sie aus der Büchse herausnehme, ohne viel Drum und Dran. Gewöhnlich erhitze ich sie nur im eigenen Aufguß, den ich nachher zu einer Suppe oder Sauce verwende. Da er aufgelöste Nährsalze enthält, ist es schade, ihn wegzuschütten.

Stangensellerie schmeckt auch gut zum Apéritif, ich lasse ihn einfach gut abtropfen, bevor ich ihn serviere. Den Fenchel gebe ich zur Abwechslung manchmal in eine Gratinform und schiebe ihn, mit viel geriebenem Käse und ein paar Butterflöckchen überstreut, für eine Viertelstunde in den heißen Ofen.

Lattich während des ganzen Jahres

Verschiedentlich habe ich auf dem Markt beobachtet, wie Frauen, die, nach den Quanten ihrer übrigen Einkäufe zu urteilen, für eine ganze Familie kochen mußten, einen einzelnen Lattich erstanden. Ich habe mich allemal gefragt, was sie wohl mit diesem Einzelstück anfangen, denn ich rechne für



Modell Acorn
12teilige Garnitur für 4 Personen
Fr. 504.—. Gerne lassen wir Ihnen
Prospekte, Preislisten und auch
Mustersendungen zukommen.

MEISTER SILBER

Zürich, Bahnhofstr. 33, Tel. 25 27 29



**Was Ihrem Salat
noch fehlt:
das Pünktchen
auf dem i...**

Cenovis

Salat vor und mit dem Essen
ist gesund und bekömmlich.
Erst recht, wenn Sie die rein
pflanzliche und vitaminreiche
Cenovis-Würze verwenden.
Darum: Verrühren Sie in Ihre
gewohnte Salat-Sauce 2-3 cm
Cenovis-Vitamin-Extrakt
aus der Tube und würzen Sie
bei Tisch je nach Belieben
mit flüssiger Cenovis-Würze.
Ein königlicher Salat!

GETREIDEFLOCKEN AG LENZBURG

jedes von uns einen. Zufällig hörte ich dann einmal, wie sich eine Kundin bei einer Bauersfrau nach der Verwendung dieser Köpfe erkundigte. «Das gibt Salat», sagte die Bäuerin, «ich schneide ihn wie den Endiviensalat in Streifen.» Damit war das Rätsel des einen Lattichs für mich gelöst.

Seit da verwende ich ebenfalls hie und da einen Lattich zu Salat; aber wir haben ihn als Gemüse fast noch lieber. Der typische Lattichgeschmack kommt besser zur Geltung, wenn der Lattich gekocht wird. Im Winter, wenn der Lattich längst von den Markttischen verschwunden ist, nehme ich ihn aus meinem Vorrat und mache daraus

Lattichrollen

Zutaten: 1 Büchse Lattich, 8-10 Scheiben Speck, 1 dl Kaffeerahm.

Die einzelnen Lattichköpfe schneide ich der Länge nach je nach Dicke in drei oder vier Teile. Dann rolle ich die Blätter zusammen, umwickle sie mit einer Scheibe Speck und stecke diese mit einem Zahnstocher fest. Die Rollen lege ich in eine flache, bebutterte Gratinform, gebe ein wenig vom Aufguß dazu und lasse sie im Backofen langsam schmoren. Kurz vor dem Servieren giesse ich den Kaffeerahm über die Rollen, schalte die Backofenhitze höher und lasse leicht überkrusten.

Die Romanheldin und die weissen Böhnchen

Mit weissen Böhnchen wußte ich lange nicht viel anzufangen. Sie sind nahrhaft, und wir aßen sie immer leidlich gern, aber die Zubereitung fand ich langweilig; denn etwas anderes, als sie zu erhitzen, kam mir nicht in den Sinn.

Da las ich zufällig in einem Roman, welcher in England spielte; von der Heldin, daß sie «die besten Böhnchen der Welt» zu kochen verstanden habe. In welcher komplizierter oder schwieriger Situation sie sich immer befand – ihre Böhnchen mißlangen ihr nie. Das weckte mein Interesse. Ich fand aber lediglich heraus, daß sie dazu Büchsenbohnen und Toast verwendete. Mit der Hilfe einer englandkundigen Freundin komponierte ich schließlich das folgende Gericht:

Weisse Böhnchen auf Toast

Zutaten: 1 große Büchse weiße Böhnchen, 1 Toast-

brot, dazu entweder 2 Zwiebeln und 20 g Kochbutter oder etwas Schinken oder Käse.

Die Böhnchen erhitze ich in der Büchse und verteile sie auf dem beidseitig getoasteten Brot. Oben drauf gebe ich entweder geröstete Zwiebelringe oder im eigenen Fett gebräunte Schinkenstreifen. Wenn ich den Schnitten stattdessen mit Käse zu mehr Rasse verhelfen will, lege ich entweder eine Scheiblette oben drauf oder streue viel geriebenen Greyerzer darüber und lasse die Schnitten auf der obersten Rille im Backofen noch kurz überbacken. Mit einer Schüssel Salat zusammen gibt das ein nahrhaftes Nachtessen.

Bohneneintopf — der Nachbarin aus Griechenland abgeschaut

In unserer Nachbarschaft wohnt eine Familie aus Griechenland. Schon verschiedentlich hat mich die Frau die Spezialitäten ihrer Küche kosten lassen. Da sie jedoch außer «ja», «nei» und «guete Tag» kein Wort deutsch, ich aber nicht griechisch kann, muß ihr Gatte jeweils als Dolmetscher wirken, wenn es um das Erklären eines Rezeptes geht.

Rasch für meine Küche übernommen habe ich ein Bohnengericht. Es wird, so habe ich mir sagen lassen, in Griechenland aus frischen Bohnen zubereitet. Aber für uns gehören zu frischen Bohnen, allen Ernährungstheorien, welche vor Schweinefleisch waren, zum Trotz, halt einfach Speck oder Rippli. So koche ich denn die Büchsenbohnen auf griechisch.

Griechisches Bohnengericht

Zutaten: 500 g Kalbsragout von der Brust, 2–3 Eßlöffel Olivenöl, 1 Büchse Bohnen, 1 Zwiebel, 3–4 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Bohnenkraut.

Ich gebe das Fleisch ins rauchheiße Öl und lasse es kräftig anbraten. Mit knapp der Hälfte der Flüssigkeit aus der Bohnenbüchse lösche ich ab und gebe erst jetzt die grobgeschnittene Zwiebel und die durchgedrückten Knoblauchzehen bei. (Der Geschmack ist nämlich anders, als wenn man Zwiebeln und Knoblauch schon mit dem Fleisch im Öl anziehen läßt.) Das Fleisch lasse ich während einer knappen Stunde garköcheln, wobei ich eventuell noch etwas Flüssigkeit beigebe, doch darf nicht zu viel Saft vorhanden sein. Zuletzt würze ich mit Salz, frischgemahlenem, schwarzem Pfeffer und Bohnenkraut und mische die Bohnen unter das Fleisch. So-



Ein Fest

mit Chivers Christmas Plum Pudding! Original englische Spezialität nach Hausrezept. Wer in England war, liebt ihn; wer ihn isst, liebt England.

Nur in guten Geschäften

Stofer

Pilz-Konserven AG, Pratteln

HELEN GUGGENBÜHL

Schweizer Küchenspezialitäten

Ausgewählte Rezepte aus allen Kantonen. 7.—11. Tausend. Fr. 5.90. Jede Landesgegend hat nicht nur ihre kulturelle Eigenart, sondern auch noch ihre ganz spezielle Küche. Die besten kantonalen Spezialitäten sind hier beschrieben.

The Swiss Cockery Book

Englische Ausgabe von «Schweizer Küchenspezialitäten»:
Recipes from all cantons. Illustrated by Werner Wälchli. 25—30. Tausend. Fr. 5.90.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG

Sole Distributor:
Henry Huber & Cie.
Inhaber
P. Bendiner & Co.
Sihlquai 107
8005 Zürich



Natürliche Kräfte im

Birkenblut

Aus reinem Alpenbirkensaft mit Arnika, pflegt und erhält die Schönheit und Fülle der Haare.

Seit Jahrzehnten erfolgreich bei Haarausfall und spärlichem Wachstum.

Shampoo, Brillantinen, Fixateur.

Alpenkräuterzentrale am St. Gotthard, Faido TI

bald diese richtig heiß sind, trage ich das Gericht auf.

Ich habe meinen Nachbarn gefragt, was man dazu esse. «Ihr Schweizer werdet wohl Kartoffeln dazu haben wollen», meinte er, «wir essen frisches Brot dazu.» Das habe ich flugs nachgemacht, und wir finden das Brot anstelle der Kartoffeln eine angenehme Abwechslung.

Pilze

Die Pilzkonserven haben mich schon aus mancher Verlegenheit gerettet. Da ich immer auch ein Paket fertigen Toast im Vorratsschrank habe, kann ich jederzeit ein paar Pilzschnitten als Vorspeise servieren und damit das nur für die eigene Familie berechnete Mittagessen so strecken, daß es auch für einen unerwarteten Gast ausreicht.

Eierschwämmchen verwende ich einmal zu Pastetenfüllung, dann auch zu

Pilzomelettchen

Zutaten (pro Person und pro Omelette): 2 gestrichene Eßlöffel Mehl, 3 Eßlöffel Wasser, 1 Prise Salz, Streuwürze, 2 Eier, ½ Viertelbüchse Eierschwämme, 20 g Butter.

Aus Mehl, Wasser, Salz, Streuwürze und dem Eigelb rühre ich einen nicht zu dünnen Omelettenteig an, den ich ungefähr eine halbe Stunde ruhen lasse. Kurz vor der Zubereitung schlage ich die Eiweiß zu steifem Schnee, mische diesen unter den Teig und ebenso die gut abgetropften Eierschwämme. In der Omelettenpfanne lasse ich die Butter schön heiß werden, gieße eine Portion Teig hinein und schalte sofort auf kleinere Hitze. Die Teigmasse muß nämlich nicht nur auf der Unterseite backen, sondern auch auf der Oberseite stocken, da die Omelette nicht gekehrt wird. Bevor ich sie auf den vorgewärmten Teller gleiten lasse, überschlage ich sie zur Hälfte.

Essiggurken garnieren nicht nur die kalte Platte

Aus Essiggurken läßt sich zwar mit dem besten Willen keine Mahlzeit zubereiten, und sie sind deshalb wohl weniger wichtig im Vorratsschrank. Da aber meine Familie Saures ausgesprochen liebt, fehlen sie in meinem Vorrat nie. Ich brauche sie nicht nur zum

Garnieren der kalten Platte oder der belegten Brote, sondern auch für

Côtelettes Robert

Zutaten: 4 Schweinscôtelettes, 1 Prise Salz, 2 Esslöffel Fett, 2 Essiggurken, ½ Glas Rotwein, 1 Esslöffel Senf, ½–1 dl Rahm.

Die gesalzenen Côtelettes brate ich wie üblich im heissen Fett durch und belege sie nach dem Anrichten mit den in feine Streifchen geschnittenen Essiggurken. Den Bratenfond löse ich mit dem Rotwein auf, lasse diesen etwas einkochen, gebe Senf und Rahm dazu, lasse nochmals kurz aufkochen und giesse die Sauce vorsichtig über die Côtelettes.

Eine weitere, wenig bekannte Kombination von Essiggurken und Fleisch sind die

Rindfleischrouladen

Zutaten (pro Person): 2 dünne Rindfleischplätzli, Salz, Senf, 2 Salbeiblätter, 1 Essiggurke, 20 g Fett, 1–2 dl Wasser.

Ich salze die Plätzli und bestreiche sie auf der Innenseite mit Senf. Dann lege ich auf jedes ein Salbeiblatt und eine halbe Essiggurke. Es kommt hier auf die Grösse der Gurken an, gewöhnlich ist eine halbe Gurke das richtige Quantum, hie und da muss man eine ganze nehmen oder eine grosse vierteilen. Die Plätzli rolle ich ein, hefte sie mit Zahnstochern zusammen und brate sie im heissen Fett auf allen Seiten gut an. Mit wenig Wasser lösche ich ab und lasse auf kleinem Feuer während 50–60 Minuten köcheln. Diese erfrischend schmeckenden Rouladen nehmen wir im Sommer kalt zum Picknick mit, sie sind aber auch warm sehr gut.

In meinem Verwandten- und Bekanntenkreis hat sich meine Vorliebe für Büchsenkonserven herumgesprochen. Wenn ich jeweils nach meinen Geburtstagswünschen gefragt werde und mir gerade nichts einfällt, wünsche ich mir etwas in meinen Vorratsschrank. Und da ich den Süßigkeiten nicht viel abgewinnen kann und man mich deshalb mit Pralines und Schokolade nicht überaus beglückt, bringt mir der eine oder andere Besuch, wenn er Bescheid weiß, als Gastgeschenk ebenfalls etwas in meinen inoffiziellen Vorrat mit. Das freut mich jedesmal sehr, erst recht, wenn es sich dabei um eine Novität auf dem Konservenmarkt handelt, um etwas, das es auszuprobieren gilt und das ein weiterer Leckerbissen zu werden verspricht.



FRIONOR



Das ist ein Leckerbissen
FRIONOR norwegische Filets
meerfrisch tiefgekühlt und
ganz ohne Gräte.

THOMY MAYONNAISE

LIS WEIL

Bitzli und der böse Wolf

ein liebenswürdiges Bilderbuch
mit 40 mehrfarbigen Zeichnungen
Halbleinen Fr. 12.80

Neuerscheinung

H E L E N G U G G E N B Ü H L

*Lilien
statt
Brot*

Anregungen zu sinnvoller Lebensgestaltung für die Frau von heute. Ein schön ausgestattetes, besinnliches Buch über die beglückenden geistigen Möglichkeiten, die in den Aufgaben einer Ehefrau, Hausfrau, Mutter, Patin, Gastgeberin usw. liegen. Das ideale Geschenk für Mädchen ab 16 Jahren und Frauen jeden

Alters. 120 Seiten, Leinen Fr. 11.20.

*Schweizer Spiegel Verlag
Zürich*