

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 42 (1966-1967)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Die kleine Anregung  
**Autor:** D.T.-C.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1079710>

### 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:** 13.01.2026

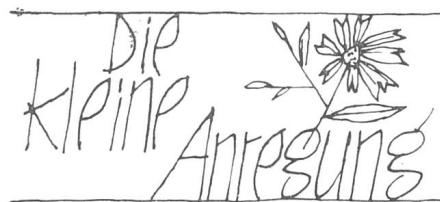
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

mit der Schale noch besser schmecken als ohne.

Die Amerikaner, die doch sonst von Brot herzlich wenig verstehen, haben ein ausgezeichnetes *Grillbrot* erfunden. Dazu wird ein Pariserbrot in etwa drei Zentimeter dicke, schräge Scheiben geschnitten. Nicht ganz durchschneiden, damit das Brot noch zusammenhält. Butter weichröhren, mit gehacktem Schnittlauch und, wenn niemand den Geschmack scheut, einer durchgepressten großen Knoblauchzehe vermischen und großzügig zwischen die Scheiben streichen. Das Brot in ein gutschließendes Folienpaket verpacken und eine gute Viertelstunde unter gelegentlichem Wenden über der Glut heiß und knusprig werden lassen.

Sonst gehört meines Erachtens zu einer Grillade nur noch eine große Schüssel gemischter Salat (Sauce bitte separat in einem Krüglein servieren, damit das Stilleben erhalten bleibt!) und für ganz hungrige Leute Trockenreis oder Pommes chips. Kräuterbutter kann man heute so gute kaufen, daß sich die eigene Herstellung kaum lohnt. Vom Wein wäre natürlich auch noch einiges zu sagen, aber das ergäbe ein Kapitel für sich.

Wer nach all dem immer noch nicht genug gegrillt hat, kann sich in der restlichen Glut noch einen Apfel oder eine Banane braten, Kastanien oder Baumnüsse in der Schale rösten oder eine Pfanne Pop Corn knallen lassen. Ich für meinen Teil bin jetzt satt!



Ein Schuß Obstsaftkonzentrat

In den «Monaten ohne r» (Mai, Juni, Juli, August) sei es ratsam, kein Leitungs- oder Brunnenwasser zu trinken, hatte mir einmal eine Ärztin gesagt. Seitdem braute ich jeden Tag zwei Liter Lindenblütentee, um den ewigen Durst der Kinder zu stillen. «Du hast den Zitronensaft vergessen», hieß es manchmal vorwurfsvoll, wenn das herrlich säuerliche Aroma fehlte. Vergessen hatte ich ihn nicht, aber aus Sparsamkeitsgründen weggelassen, weil Zitronen im Sommer so teuer sind.

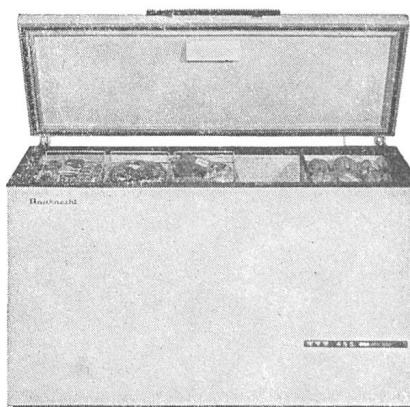
Bald darauf entdeckte ich das Obstsaftkonzentrat, einen eingedickten natürlichen Obstsaft, der wie eine Mischung von Apfelsaft und Honig mundet und als Zuckerersatz verwendet werden kann. Ich fand heraus, daß er dem Lindenblütentee ein kräftiges Aroma verleiht, das die fehlende Zitrone vergessen läßt. Auf einen Liter Tee kommen anderthalb Eßlöffel Zucker und ein Eßlöffel Konzentrat – der Saft einer halben Zitrone macht das Ganze noch schmackhafter.

Obstsaftkonzentrat eignet sich auch zum Süßen von Fruchspeisen. Aber Vorsicht: es schmeckt ungleich aufdringlicher als Zucker, so daß es diesen nie ganz ersetzen sollte. Halb Konzentrat, halb Zucker: dieses Mengenverhältnis scheint mir beispielsweise beim Birchermüesli angebracht. Bei Joghurt- oder Quarkfruchtcrèmes verwende ich das Konzentrat sparsamer. Sein aufdringliches Aroma könnte sonst das zarte der Früchte übertönen. Ich möchte schließlich nicht, daß man eine Erdbeer- nicht mehr von einer Himbeercreme unterscheiden kann!

Es gibt ein Büchlein mit Rezepten über diesen eingedickten Obstsaft. Die Broschüre lobt den gesundheitlichen Wert des Konzentrates und empfiehlt ihn auch zur Herstellung von festlichen Aufläufen, Puddingen, Kuchen und Kleingebäck. Wer den Verbrauch des vielgeschmähten Fabrikzuckers herabsetzen will, läßt sich von diesen Vorschlägen gewiß begeistern. Ich allerdings nehme bei Festtagsdesserts nicht gerne auf meine Gesundheit Rücksicht, sondern sündige unbekümmert und genüßvoll.

Doch im Küchenalltag greife ich täglich nach der Flasche mit der goldbraunen, klebrigen Flüssigkeit und verwende sie dort, wo sie nach meinem Geschmack am besten hinpaßt: in den Kräutertee und ins Birchermüesli, ab und zu in eine Fruchtcreme.

D. T.-C. in S.



## Bauknecht-Gefriertruhen

- alle mit 70 Liter Schnellgefrierfach
- höchste Kälteleistung (-34 °C) bei geringem Stromverbrauch

**Bauknecht**

Fabrik und Generalvertrieb  
Elektromaschinen AG  
5705 Hallwil Telefon 064 54 17 71