Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 44 (1968-1969)
Heft: 11

Artikel: Die gepflegte Blechnapf-Küche
Autor: Bangerter-Egli, Lotte
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1079123

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

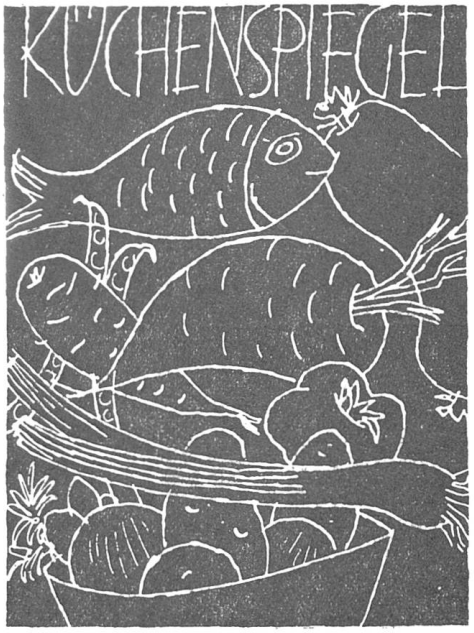
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans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

Die gepflegte Blechnapf-Küche



Von Lotte Bangerter-Egli

Anno dazumal, als wir noch zu zweit mit leichtem Gepäck und wenig Geld die Welt durchwanderten, genügten uns die täglichen Spaghetti. Sie knirschten beim Essen, denn der Wind blies Sand dazu, und der Sonnenuntergang im Meer ersetzte uns die Tomatensauce. Doch nun zelten unsere drei Kinder mit, und ihnen sagen Sonnenuntergänge noch nicht so viel, daß sie darob das Essen vergessen würden. Da hatten wir eine Woche lang herrlich praktisch von Purée aus Kartoffelflocken gelebt, und plötzlich stocherten sie naserümpfend in ihrer Leibspeise herum. Der Vater meinte, noch praktischer wäre das Sieden einer Kochbuchseite. Infolge jahrelanger Verwöhnung kommt auch für ihn früher oder später der Ferientag, wo er von höheren Gelüsten heimgesucht wird. Dann ist es Zeit, die Blechnapf-Küche zu kultivieren und etwas Phantasie in die Fertiggerichte hineinzurühren.

Man kann damit schon bei den Beutelsuppen beginnen, die zum Grundstock unserer Camping-Ernährung gehören:

Lauchcrème-Suppe

Zuerst röstet man reichlich Speck- und Brotwürfeli in Butter goldgelb. Dann werden zwei Beutel Lauchcrème-Suppe nach üblicher Manier zubereitet und verfeinert mit etwas Butter und Kondensmilch (man erwische bitte die ungezuckerte). Die Suppe wird über den Speck und das Brot angerichtet und mit Parmesan und Schnittlauch bestreut.

Ochsenschwanz-Suppe

Zwei Beutel Suppe werden mit zwei Liter Wasser zum Sieden gebracht. Dann gibt man etwas Rotwein bei und kocht auf kleinem Feuer weiter. Aus gehacktem Rindfleisch, ein wenig Paniermehl, einem Ei, Pfeffer und Salz mischen wir einen Teig, drehen daraus Kügeli und lassen sie fünf Minuten in der Suppe ziehen. Auch Mettwurstkügeli kann man mitkochen.

Minestrone

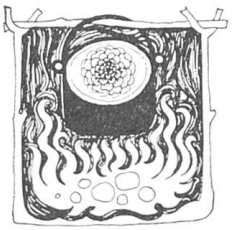
Gemüsesuppe aus dem Beutel bereichere ich mit einer kleinen Büchse weiße Bohnen, viel frischen Kräutern und viel Reibkäse.

Nach einer solchen Suppe darf dann der zweite Gang ruhig aus Salat bestehen. Da mir Kopfsalat beim Zelten zu anspruchsvoll ist (er braucht zuviel frisches Wasser zum Waschen, ein Sieb und eine Salatsauce), essen wir einfach rohe Rübli, Tomatenviertel und Gurkenscheiben zu unseren Broten, gewürzt mit Streuwürze und Tuben-Mayonnaise. Oder die ganze Familie rüstet auf umgekehrten Suppentellern zu einem feinen

Käsesalat

Für die Sauce vermische ich eine halbe Tube Mayonnaise mit einem Yoghurt, einem Kaffeelöffel Senf und dem Saft einer halben Zitrone und würze mit Salz, einer Prise Zucker und frischen oder getrockneten Salatkräutern. Ein Stücklein Knoblauchkäse kann man auch noch hineinrühren. Zwei grüne und zwei rote Peperoni werden entkernt und in feine Streifchen geschnitten, ein paar feste Tomaten, zwei Äpfel, eine Schlangengurke und viel Emmentaler- oder Greyerzerkäse kleingewürfelt und mit der Sauce vermischt. Maiskörner aus der Büchse und entsteinte schwarze Oliven machen sich auch gut darin.

Neben den Beutelsuppen sind mir auch die Beutelsaucen in der Feldküche unentbehrlich; sie strecken Fleisch und Büchsengemüse und halten sie während dem Essen warm. Ich packe sie samt den Suppen schon daheim in die Küchenkiste; sie brauchen wenig Platz und sind leicht, und im Ausland findet man sie oft nur schwer oder bezahlt sie teuer.



Vignette von Beatrix Sitter-Liver

Kartoffelstock-Variationen

Auch Kartoffelstockflocken gehören zu den wenigen Nahrungsmitteln, die ich mit über die Grenze nehme. Sie ergeben neben Teigwaren und Reis eine gute Ernährungsgrundlage. Damit sie uns nicht verleiden, serviere ich sie immer wieder auf andere Art. Einmal gebe ich in der letzten Kochminute feingeschnittenen Lattich bei, ein andermal gewürzte Tomatenstücke und Eierschwämmchen oder Champignons und zerschnittene harte Eier. Oder – das ist weder schlecht noch unmöglich, sondern typisch holländisch – ich schiebe das Kartoffelpurée in eine Pfannenhälfte und lasse auf der andern Seite Apfelmus aus der Büchse heiß werden, bestreue das Gericht mit Paniermehl und gieße heiße Butter darüber.

Dazu gibt es oft Hackfleisch-Beefsteaks, die ich in einer Jägersauce anrichte; darin kann ich sie im letzten Moment wieder erhitzen, wenn sie während der Zubereitung des Kartoffelstocks kalt geworden sind.

Eine gekochte Speise pro Mahlzeit genügt, aber sie muß richtig heiß sein. Ideal dafür sind auch Ravioli, denn was noch nicht geschöpft ist, brutzelt auf dem Feuer weiter.

Ravioli mit Pilzen

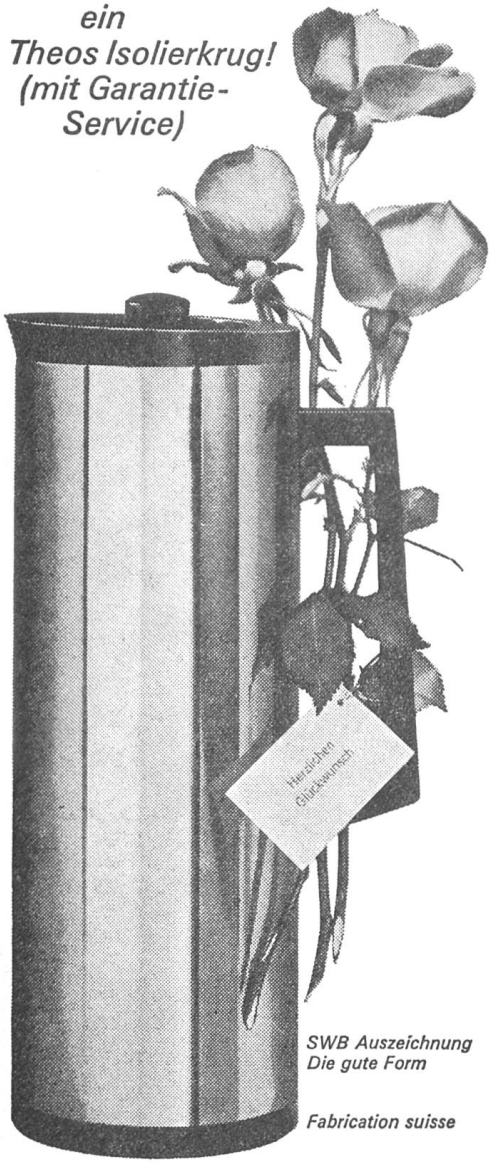
Eine Büchse Ravioli an Tomatensauce schüttet man in die Pfanne und füllt die leere Büchse zur Hälfte mit Rotwein. Darin weicht man gedörrte Morcheln, Steinpilze oder Totentrompeten

Theos

Der Theos Krug hält Ihre Getränke 12 Stunden heiss oder 2 Tage lang kalt.

Ob klassisch oder modern, ist er in Form und Finish unerreicht.

Darum Ihr nächstes Geschenk ein Theos Isolierkrug! (mit Garantie-Service)



SWB Auszeichnung Die gute Form

Fabrication suisse

Die gepflegte Blechnapf-Küche

ein. Nach zwanzig Minuten schüttet man sie samt dem Wein zu den Ravioli und setzt die Pfanne aufs Feuer. Bis die Ravioli heiß sind, werden auch die Pilze weich. Rosmarin und Thymian verfeinern den Geschmack. Käse gebe ich keinen dazu, dafür viel gehackte Petersilie und zuletzt ein Stück frische Butter.

Auch Ravioli nature mit Blattspinat aus der Büchse werden sehr geschätzt.

Wenn wir in den Süden fahren, nehme ich auch Haferflocken mit, seit einmal in Italien meine Familie beim Warten auf ein Birchermüesli fast verhungerte. Umsonst fragte ich überall nach Haferflöckli, bis man mich endlich in eine Futtermittelhandlung wies. Aber die gequetschten Haferfladen für Esel waren so wenig anmächelig, daß ich darauf verzichtete. Als Ersatz kochte ich dann einen

Früchtereis

Milch und Wasser werden mit etwas Salz aufgekocht, der Reis eingeschüttet und mit Zitronenschale auf kleinstem Feuer weichgekocht. Inzwischen schneidet man Bananen, Orangen, Pfirsiche, Aprikosen oder andere Früchte in Stücklein, zuckert sie und beträufelt sie mit Zitronensaft. Diesen Fruchtsalat mischt man mit der Gabel unter den fertiggekochten Reis.

Freiwillig hätte ich nie im Leben Milchreis gekocht; diesmal war es eine Überlebensfrage. Dieser Früchtereis aber hat einen Ehrenplatz auf unserer Menukarte bekommen, vor allem, wenn ich ihn erkalten lasse, stürze und mit Schlagrahm garniere.

Pikanter Reiseintopf

Das ist ein kulinarisches Thema mit unendlichen Variationen, die sich jedem Land und Marktangebot anpassen.

Ein Risotto wird fast fertig gekocht und unter den Schlafsack an die Wärme gestellt. In Butter werden feingeschnittene Tomaten gedämpft (oder Champignons oder Erbsen oder Zucchetti oder das eine und das andere) und mit den passenden Kräutlein gewürzt. In der Provence konnten wir die duftenden Rosmarinnadeln und Majoranblättchen gleich neben der Pfanne pflücken. Doch auch eine getrocknete Gewürzmischung eignet sich gut. Das gedämpfte Gemüse kommt in den Reistopf unter den Schlafsack. In der Bratpfanne wird geschnetzeltes Schweine-, Kalb- oder Rindfleisch gebraten und zum Reis gegeben. Nun stellt man den Reistopf zurück aufs Feuer und läßt rasch den letzten Rest Flüssigkeit verdampfen.

In Holland, wo es in jedem kleinen Geschäft die indonesischen Gewürze zu kaufen gibt, kochten wir nach dem gleichen Rezept ein Nasi Goreng: Wir dämpften das eingeweichte Trockengemüse, würzten mit Sambal und bestreuten das Gericht mit gesalzenen Erdnüssen. Dazu aßen wir Kroepoek und tranken Tee – zwar aus Plastikbechern, doch das Gericht erhob sie fast zu Tassen aus der Ming-Epoche.

im Flex-Sil

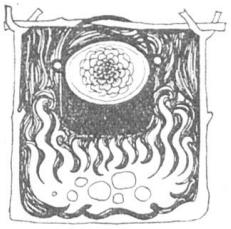
dem einzigen Dampfkochtopf ohne Gummiring kocht man schneller, besser und gesünder

Erhältlich in den Grossenbacher-Geschäften *Basel, Petersgasse 4*
Zürich, Löwenstrasse 17
in allen Filialen der Ostschweiz und in vielen guten Fachgeschäften. Wo, sagt die Grossenbacher Handels AG
9008 St.Gallen, Rosenheimstr. 2/4
Tel. 071/24 23 23

Tomaten sind ein ideales Schnellkoch-Gemüse, wollten sie nur überall willig wachsen. In Skandinavien waren sie so selten und teuer, daß wir sie nur ab und zu als dekorative Beilage verwendeten. Auch die Gurken, die wir kaufen wollten, erwiesen sich bei näherem Hinsehen als allzu junge Bananen. Dafür gab es Fische. Der erste Bratversuch mißlang zwar aus Unerfahrenheit; noch heute ist die Erinnerung daran so deutlich, daß ich auf der Stelle weiß, wie ein Löffel voll Kochsalz schmeckt: Wir salzten die gekauften, schon gesalzenen Fische und vergaßen, daß die Butter, in der wir sie brieten, auch gesalzen war. Das nächste Mal würzten wir vorsichtiger und bereiteten

Fisch in der Folie

Wir rieben die Fische mit Zitronensaft ein und füllten sie mit gehacktem Peterli. Für jeden Fisch rissen wir ein Stück Aluminium-Folie ab, das groß genug war, um ihn beidseitig zu bedecken und eine doppelte Falte zum Schließen zu kneifen. Auch auf den Schmalseiten schlossen wir die geölte Folie doppelt ab, damit kein Saft herausrinnen konnte. Die Fischpäckli legten wir tief in die Glut unseres Feuers, auf dem wir die Kartoffeln sotten. Nach einer Viertelstunde sind sie gar, doch geschieht ihnen auch nichts Böses, wenn sie länger darin liegen bleiben.



Da es überall Holz gab, kochten wir meist auf offenem Feuer. Ich bedauerte nur, keinen Strickstrumpf mitgenommen zu haben, denn die Nadeln hätten uns praktische Spießli geliefert für den

Schisch Kebab

In Norwegen brauchten wir dazu Walfisch – nicht einen ganzen, sondern Würfel in der Größe von Ragout-Stücken. Hat man keinen Walfisch zur Verfügung, eignen sich auch Würfel von Rinds-Huft – sogar noch besser, man wäre denn Fischtranliebhaber.

Die Fleischwürfel stecken wir abwechselnd mit Zwiebel-Vierteln, Speckröllchen und dünnen Sellerieschеiben ganz eng aufgeschlossen auf grüne Zweige. Diese Spießli ziehen wir durchs Öl, bestreuen sie mit einer Kräutermischung und wenden sie über der Glut, bis das Fleisch gebraten ist. Unterdessen klauben wir das Weiche aus längsgeteilten Sandwichbrötchen. In dieses Grübchen legen wir das gebratene und gesalzene Spießli und decken es mit der andern Brothälfte zu. So läßt sich das Zweiglein bequem herausziehen und der Braten ebenso bequem bis zum letzten Bissen warm essen.

Er wählte Lausanne **um Französisch zu lernen**

... oder seine Kentnisse zu vervollständigen.
Spezial-Französischkurse von drei, sechs oder zwölf Monaten für Schüler deutscher Muttersprache.
Sprach- und Handelsdiplome, ETH und Eidg. Maturität. Internat, Externat.
Eintrittsalter: mindestens 16 Jahre.

Autres possibilités d'études de l'École Lémania:
Section secondaire préparatoire (dès l'âge de 10 ans) - Section commerciale (baccalauréat commercial) - Section baccalauréat français - Cours secrétaires de direction (jeunes filles seulement) - Cours du soir.

école **lémania**
1001 lausanne
3, ch. de Préville - Tél. 021/23 05 12

Das Strahlerbuch für die Jugend

Jakob Stettler **Brosi Bell und der Höhlenschatz**

Schweizer Spiegel Verlag Zürich

23 Illustrationen von Heinz Stieger. Fr. 14.60. – Kristallsuche ist Mode. Davon handelt dieses spannende Buch. Die Thurgauer Zeitung schreibt: «Der kriminalistische Einschlag verleiht dem Wahrheitsgehalt der ‚Erlebnisse am Gotthard' noch einen besonderen prickelnden Reiz. Das Buch fesselt durch den neuen Stoff . . . »

Engelberg

Zu vermieten ab sofort möblierte

Ferienwohnungen

mit 2 und 3 1/2 Zimmer
an sonnigster Lage mit bester Zufahrt.

Möchten Sie Besitzer einer

Eigentumswohnung

einer

Landparzelle

oder eines

Terrassenhauses

werden, so können Sie das mit etwa Fr. 30 000.– Eigenkapital.

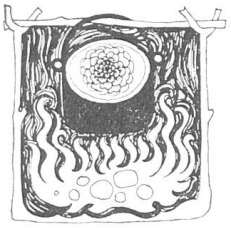
Auskunft durch **Theo Meierhans, 6014 Littau,** Tel. 041 5 28 97 oder Baubüro Neuenschwändi, Engelberg, Tel. 041 74 10 80

Die gepflegte Blechnapf-Küche

Natürlich kann man die Spießli auch in der Pfanne braten. Wenn die Familie besonders hungrig ist, serviere ich dazu ein dickes Mus aus weißen Büchsenbohnen, dem ich eine Büchse Tomaten und Dill beigebe.

Köhler-Poulet

Wir haben auch schon unsere eigene Holzkohle hergestellt zum Poulet-Braten. Man sticht dazu einige Grasschollen ab und entfacht im entstandenen Loch – fachmännisch: im Meiler – ein großes Feuer. Wenn das Feuer zu einer starken Glut heruntergebrannt ist, setzt man die Grasschollen wieder ein und drückt sie leicht an. Über Nacht gibt das gute Holzkohle – und die Männer in der Familie haben an der Herstellung ihren Spaß gehabt.



Am nächsten Tag öffnet man dann den Meiler und steckt beidseits eine Astgabel in den Boden. Man würzt das Poulet, bindet Flügel und Beine mit einer sauberen Schnur fest und steckt es an einen dicken grünen Ast, den man auf die beiden Astgabeln über den Meiler legt. Ein Ende winkelt man durch zweimaliges Knikken ab, damit man den Spieß bequem drehen kann. Die Bratzeit beträgt je nach Pouletgröße eine bis zwei Stunden.

Ich war ursprünglich der Ansicht, die Zeltküche sollte ohne Dessert auskommen. Schließlich gab es unterwegs immer wieder süße Beeren zu pflücken, wir kauften Früchte als Zwischenverpflegung und Glace zum Schlecken. Doch es bleibt mir unvergeßlich, wie wir bei unserer Heimkehr aus Skandinavien in Lübeck schon zum Frühstück Patisserie und Marzipan verschlangen. Wir waren alle gesund und wohlgenährt, aber wir hatten während vier Wochen kein Dessert gegessen, und der Mangel zeigte sich nun auffällig. Seither mache ich oft am Morgen vor dem Aufbruch zu einem Ausflug etwas Süßes bereit und stelle es an den schattigsten Platz des Wigwams. (Genaue Kenntnis der Himmelsrichtungen ist dabei unerläßlich!) Wir freuen uns dann schon den ganzen Tag auf den

Mordsdiplomaten

Ein Löffel kleingeschnittene kandierte Früchte und ein Löffel Sultaninen werden mit vier Löffeln Wasser auf kleiner Flamme gekocht, bis alles Wasser verschwunden ist. Unterdessen zerbröseln wir in recht große Tassen einen Rest Cake, trockene Biscuits, Zwiebackstücke oder das Weiche von Weißbrot – was eben da ist. In unserer Zeltapotheke gibt es «für Notfälle» auch eine Flasche Kirsch. Damit beträufeln wir das Biscuit und bedecken es mit den kandierten Früchten und Sultaninen. Aus einem Päckli Kaltrühr-Crème, die man nicht zu kochen braucht, rühre ich eine Vanillecrème, verteile sie in die Tassen, und decke sie zu, damit uns nicht neugierige Tiere um den Genuß bringen. Am Abend schlecken dann die Kinder die Tassen bis auf das letzte Restlein sauber und finden, das hätte geschmeckt «wie gekauft».
Noch lieber sind mir

Caramel-Birnen

Ich dünste geschälte, entkernte Birnen (oder Äpfel) in wenig Wasser und Zucker weich, oder ich öffne eine Dose Birnen. In die Höhlung jeder Birnenhälfte setze ich ein Löffelchen Konfitüre und bestreue sie mit Pinienkernen, gehackten Nüssen oder Mandelstiften. Eine Dose Caramelcrème wird vor dem Öffnen gut geschüttelt, eventuell mit etwas ungezuckerter Kondensmilch gestreckt und über die Früchte verteilt. Das ergibt mit wenig Mühe einen großen Genuß!

Die Erinnerungen an gelungene und mißlungene kulinarsiche Experimente gehören für uns mit zum Unvergeßlichen unserer Zeltferien.

Sommerliche Lektüre

Vier Bücher von Rudolf Graber

Das Mädchen aus den Weiden und andere Geschichten

Illustriert von Hans Ruedi Bitterli. 3. Auflage. Gebunden Fr. 9.80.
Der allzu früh verstorbene Rudolf Graber, durch seine spritzig-witzigen «Basler Fährengeschichten» zu einem unserer beliebtesten Erzähler geworden, hat sich in diesem ernst-heiteren Buch selbst übertroffen.

Basler Fährengeschichten

Mit Zeichnungen von Hans Ruedi Bitterli. 10.–12. Tausend. Gebunden Fr. 10.80.

Neue Basler Fährengeschichten

Mit Zeichnungen von Hans Ruedi Bitterli. 4.–7. Tausend. Gebunden Fr. 10.80.

Die letzten Basler Fährengeschichten

Illustriert von Hans Ruedi Bitterli. 4.–7. Tausend. Gebunden Fr. 10.80.
Ob, wie in der «Geschichte von der Degustation», eine junge Kindergärtnerin während der Mustermesse einen Sekuritaswächter aus den Fängen wenig empfehlenswerter Damen zu retten versucht und dabei selbst ihr Herz verliert, oder ob der Verfasser, wie in der «Geschichte von dem weinroten Pullover», einem zärtlichen Betrug nachgeht, immer schwingt jenes nur Rudolf Graber eigene Lächeln mit, das so ansteckend wirkt.

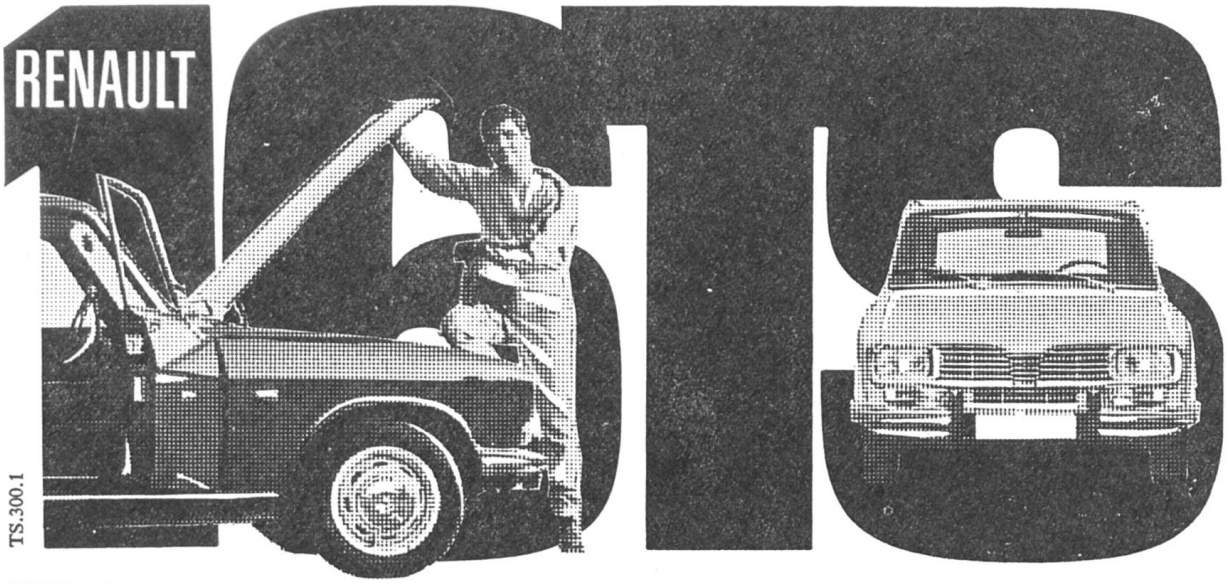
Schweizer Spiegel Verlag Zürich

Permanente Volume

gibt Ihrer Frisur
Fülle und Halt

in Zürich nur bei

Poststrasse 8 Zürich 1
Telefon 27 29 55



Viel Rasse und viel Komfort. — Probefahren!

RENAULT 16TS

RENAULT 16TS Fr. 11270.-

Zürich
Gartenhofstr. 17
Tel. (051) 44 95 50

Regensdorf
Bahnhofstr. 124
Tel. (051) 71 10 10

Genf
7, Boulevard de la Cluse
Tel. (022) 24 32 50