**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber
**Band:** 44 (1968-1969)
**Heft:** 2

**Artikel:** Heissgeliebte Spaghetti
**Autor:** Reck, Renée
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1078997

**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

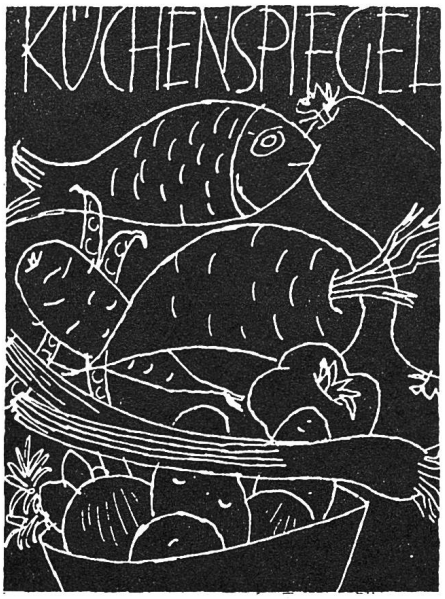
**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images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

# Heissgeliebte Spaghetti




*Von Renée Reck*

«Mach wieder einmal Spaghetti!» heißt es meistens, wenn ich meine Familie um Vorschläge für das nächste Menu bitte, und «Es gibt doch hoffentlich Spaghetti?» erkundigen sich unsere Freunde Hans und Ursula, wenn sie sich zum Essen einladen. Ich weiß manche Familie, in der sich die Kinder zum Geburtstagsessen nichts sehnlicher wünschen als Spaghetti, und ich kenne eigentlich niemanden, der Spaghetti nicht gerne ißt. Warum also nicht einmal diese heißgeliebten Spaghetti zum Thema eines Küchenspiegels machen?

Um Spaghetti gut zu kochen, ist wenig Mühe nötig. Sie ergeben zu kleinem Preis sättigende Mahlzeiten, sie eignen sich bestens für den Familientisch und sind auch bei den meisten Gästen beliebt. Auf den Einwand, Spaghetti seien nicht gesund, kann ich bloß erwidern, daß jede einseitige Ernährung ungesund ist. Wo genügend frisches Gemüse und rohe Salate, Früchte und Milch auf den Tisch kommen, können Spaghetti kaum Schaden stiften.

Italien, genaugenommen das Gebiet um Neapel, gilt als Entstehungsort der ersten Spaghetti. Vor rund hundert Jahren wurden sie dann auch bei uns in der Schweiz bekannt. Die Italiener, die an den Tunnelbauten am Gotthard, am Simplon und am Hauenstein arbeiteten, führten sie ein. Damals wurde der Grießbrei meist noch mit den Füßen geknetet, der fertige Teig mit Messern geschnitten, und die Teigfäden, die wie ganz dünne Nudeln aussahen, wurden von Hand auf Stäbe gehängt. Das Trocknen beanspruchte zwei bis drei Wochen, wobei die aufgehängten Spaghetti bei schönem Wetter auf Gestellen in Straßen und Gassen der Luft oder der warmen Sonne ausgesetzt wurden. Heute ist es, selbst in Süditalien, ein Glücksfall, wenn man auf solch ein malerisches Bild stößt; die norditalienischen Teigwarenfabrikanten kommen für das – immerhin beachtliche! – Bedürfnis von 30 Kilo pro Jahr und Einwohner ihres Landes spielend auf.

Auch bei uns gibt es sehr gute Spaghetti, die, wie das ursprüngliche Rezept es vorschreibt, aus Hartweizengrieß hergestellt sind: einem Grieß, das aus einem besonders hartkörnigen Weizen von hohem Eiweißgehalt gemacht wird. Dieser Weizen wächst vor allem in einigen Mittelmeerländern, in den Prärien Kanadas, im Nordwesten der USA und in Argentinien. Die Sorgfalt, welche unsere einheimische Teigwarenindustrie stets auf die Fabrikation der Spaghetti wandte, hat sich gelohnt: Die Schweizer sind große Spaghetti-Liebhaber geworden, und Spaghetti-Rezepte werden meist nicht nur mit Interesse und fachmännischem Verständnis gelesen, sondern auch ausprobiert. Ich habe mir deshalb bei der Zusammenstellung meiner Rezepte besonders große Mühe gegeben.

Ich zweifle daran, daß man je ermitteln könnte, wieviele Spaghetti-Rezepte es überhaupt gibt. Schon nur jede Region Italiens bietet Variationen, die meist von ihrer geographischen Lage bestimmt sind. Im nördlichen Mittelmeerbecken zum Beispiel drängt sich der Knoblauch als Gewürz vor, während im kargen Süden der Geißenkäse den Geschmack bestimmt. An den Küsten finden Muscheln und Tintenfische Verwendung, aus der Campagna stammen ja die berühmten «Spaghetti alle cozze» und «alle vongole», also mit Muscheln, oder «col sugo di seppie», mit Tintenfisch, aus Apulien die «Spaghetti ai frutti di mare». An der Adria werden bereits die Einflüsse des Orients sichtbar: «Bigoli coi rovinazzi» sind zum Beispiel Spaghetti mit Hahnenkämmen, Salbei und Parmesan. «Bigoli in salsa» solche aus ungeschältem grobem und dunklem Weizengrieß mit Zwiebeln, Sardellen und viel Öl.

Ich will mich jedoch auf solche Rezepte beschränken, die sich sehr wohl auf unseren nördlichen Küchenzettel aufnehmen lassen, ohne daß wir ihre Eigenart stark zu verändern brauchten. Bei allen Rezepten sind die Zutaten für vier Personen be-

Zeichnung Katharina Anderegg

Wer von den guten
die besten Teigwaren
essen will, verlangt stets
die «oh la la»-
Spezialitäten von
**Etter-Egloff AG, Weinfelden**

**Dragées:** Dose (60 Drag.) Fr. 3.60
Kurpackungen Fr. 10.50
und Fr. 23.50

**Flüssig:** Fr. 4.40 und Fr. 8.20
Kurpackung (4 gr. Fl.) Fr. 27.–

Erhältlich in Apotheken
und Drogerien

*Gerade* **Du** *brauchst Jesus!*

**Du machst Dir** doch gewiss auch immer mal wieder Gedanken darüber, ob Deine lieben Verstorbenen noch in irgendeiner Weise fortleben nach dem Tode?
**Du möchtest doch gern** einmal mehr darüber wissen. Du fragst Dich: Werden die Entschlafenen noch an diese Erde – noch an mich – denken?
**Sieh doch einmal** hinter den Vorhang zur Ewigkeit. Die Bibel sagt Dir darüber Näheres.
Gern würden wir Dir noch heute eine Broschüre senden, die Dir sagt:

*Wo sind unsere Toten jetzt?*

Diese Broschüre bekommst Du **völlig kostenlos.**
**Missionswerk Werner Heukelbach, 5281 Wiedenest,** Deutschland


*Spaghetti*

rechnet. Dazu kommt in der Regel ein Pfund Spaghetti; wird das Gericht als Vorspeise serviert, genügen 70 Gramm pro Person. Über das Kochen der Spaghetti selbst brauche ich kaum viel Worte zu verlieren, bestimmt bereiten alle Leserinnen sie fachmännisch, nämlich «al dente» zu, so, daß sie beim Beißen den Zähnen einen leichten Widerstand leisten.

**Spaghetti alla carbonara**

lernte ich in Venedig kennen, wohin sie – daher der Name – einst durch die Köhler aus den Alpen und den Dolomiten gebracht worden sind. In der Stamm-Trattoria der Köhler am Canal Grande, in der sie abstiegen, wenn sie einmal jährlich in Geschäften nach Venedig kamen, hat sich das Rezept bis heute erhalten. Ich habe mir berichten lassen, daß es eine Variante dieses Gerichtes gibt, die vor allem bei den Köhlern aus den Abruzzen beliebt war; diese jedoch erledigten ihre Geschäfte im näher gelegenen Rom.

Wir brauchen nebst den Spaghetti 100 Gramm Speck (der geräucherte ist in Italien im allgemeinen nicht erhältlich, für unsere Zwecke aber absolut richtig), ein wenig Schweinefett, das wir durch Olivenöl oder Butter ersetzen können, 1 Knoblauchzehe, 3 Eier, Salz und schwarzen Pfeffer nach Belieben, 4 Eßlöffel geriebenen Parmesan und wenig geriebenen Pecorino, den wir in jedem Delikatessenladen erhalten und der etwas schärfer im Geschmack ist als der Parmesan.

Der Speck wird in Würfelchen geschnitten, mit dem Fett in einer weiten Pfanne angebraten, der gehackte Knoblauch kommt hinzu, und beides wird unter ständigem Rühren goldgelb gedünstet. In einer Schüssel schlagen wir die Eier locker und vermischen sie mit Salz und Pfeffer. Die Spaghetti kochen wir wie üblich, gießen das Wasser ab, geben sie in die Bratpfanne zu den Speckwürfelchen und dem Knoblauch und leeren die Eier darüber. Nun streuen wir zuerst den einen, dann den andern Käse darüber,

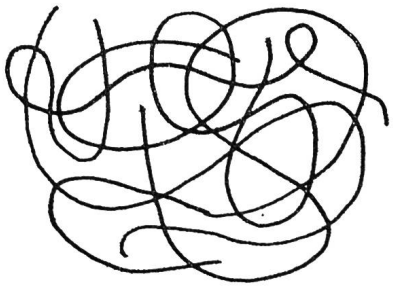
vermengen gut und richten just dann an, wenn die Eier zu stocken beginnen.

Man hat mir gesagt, die Köhler hätten ursprünglich «penne» auf diese Weise gekocht, das sind eine Art kurze Makkaroni, die man heute weniger mehr kennt. Wichtiger fand ich den Hinweis, daß häufig auch Pilze, vor allem Steinpilze, in dieser Speise anzutreffen seien: Wenn die Köhler ihre Meiler gut versorgt wußten, suchten sie in einer Ruhepause Pilze zur Bereicherung ihrer eintönigen Nahrung.

**Alla ricotta**

nennt sich eine reiche Spaghettiplatte, auf deutsch «mit Quark». Wir brauchen: 500 Gramm Spaghetti, 450 Gramm Rahmquark, 100 Gramm geriebenen Parmesan, 1 Deziliter Rahm, schwarzen Pfeffer, Salz, 200 Gramm Schinken, 180 Gramm Butter, 30 Gramm Weizenmehl, ¼ Liter Milch, 1 Eigelb, 50 Gramm Greyerzerkäse.

Während die Teigwaren kochen – sie brauchen fünf Minuten weniger Kochzeit als üblich, weil sie dann im Backofen weiter aufquellen –, gebe ich den Quark in eine Schüssel, vermenge ihn mit dem Parmesan, gieße langsam den Rahm zu, rühre fleißig um, bis eine Paste entsteht und gebe frischgemahlenen Pfeffer und Salz dazu. Den Schinken schneide ich in schmale Streifchen. Aus der Butter, dem Mehl und der Milch und einer Prise Salz rühre ich eine Béchamelsauce, der ich am Schluß das Eigelb und den geriebenen Greyerzer beifüge. Unter die gekochten, abgetropften Teigwaren mische ich noch etwas Butter, dann schichte ich alles lagenweise in eine feuerfeste Form: zuerst eine Lage Spaghetti, dann eine Lage Quarkpaste, dann vom Schinken, wieder eine Lage Spaghetti, und so fort. Zuletzt wird die Sauce über das Ganze gegossen und die Form für eine Viertelstunde in den heißen Backofen geschoben.



Die meisten Gemüse passen zu diesem Gericht: Bohnen oder frische Erbsen, kleine Karotten, Fenchel oder in Butter gedünstete und mit Oregano gewürzte Zucchini. Auch zu einem gemischten Salat aus gekochten Bohnen und Blumenkohl, frischen Tomaten, Peperoni und Kopfsalat kann ich nur raten.

**Pesto**

«Per chi sa apprezzare la buona cucina», für diejenigen, die gutes Essen zu schätzen wissen, ist das dritte Rezept gedacht: Spaghetti mit der Genueser Spezialsauce Pesto.

Dazu braucht es – je nach Mut – 2 bis 4 Knoblauchzehen, 1 Büschelchen frischen Basilikum (zur Not tut es auch Petersilie), eine Spur Mayoranblättchen, 30 Gramm Butter, ganz wenig Salz (denn Rasse liefert der Knoblauch genug!), 6 Eßlöffel geriebenen Parmesan oder je 3 Eßlöffel Parmesan und Pecorino, etwas Olivenöl, 2 Eßlöffel Pinienkerne und, wenn ich sie vorrätig habe, 2 bis 3 Nußkerne.

Der Name Pesto kommt von pestare, zerstoßen, und eigentlich braucht man, um die Masse herzustellen, einen Mörser. Ich habe mir extra einen angeschafft, ich denke aber, man sollte auch mit einem Mixer ans Ziel kommen. Knoblauch und Kräuter lege ich auf das Hackbrett und wiege es mit dem Wiegemesser so fein als möglich. Die Butter wird zuerst mit der Gabel zerstoßen. Diese Zutaten gebe ich mitsamt dem Salz in den Mörser und füge allmählich den Käse bei, das heißt, ich gebe immer erst dann wieder ein wenig frischen Käse hinzu, wenn der andere im Mörser mit den übrigen Zutaten zusammen eine kompakte Masse bildet. Tropfenweise wird dann das Öl hinzugefügt. Nimmt man statt Öl lieber überhaupt nur frische Butter, muß diese zuerst

Sie sind **maximal** die Spaghetti aus dem **Bündnerland**

Fabriziert in der ältesten Teigwarenfabrik der Schweiz:

**J. CAPREZ-DANUSER AG, 7001 CHUR**

**Neu** von

**Quadreti**

Vierkant-Spaghetti
in Frischei-Qualität
aus 100 % Hartweizen
Spezialgriess

nun auch mit

**JUWO**

**Scolari AG Derendingen**

BIO-STRATH

Rheuma Elixier Nr. 5

gegen Rheuma Arthritis

Auf Basis von Hefe und Heilpflanzen

In Apotheken und Drogerien

Ich choche öppis guets...

ERNST Frischeier-Teigwaren

Ernst

mit JUWO-Punkten

mit der Gabel ganz gründlich durchgearbeitet werden. Zuletzt werden die grobgehackten Pinienkerne daruntergemischt. Auf jede Portion Spaghetti kommt ein Eßlöffel Pesto – oder auch ein bißchen mehr für Liebhaber. Die Nußkerne streue ich ganz zuletzt grob gehackt über die Pesto.

**Timballo**

Dieses Rezept habe ich aus Rom. Eigentlich ist es nur ein Grundrezept, und es bleibt der Phantasie einer jeden Hausfrau überlassen, daraus eine Speise nach ihrem Geschmack herzustellen.

Das notwendige Quantum Spaghetti wird, wie bei den «Spaghetti alla ricotta», nur gute zehn Minuten vorgekocht. Dann gießt man das Wasser ab, vermischt die Teigwaren – und hier setzen die unendlich vielen Möglichkeiten ein –: mit geriebenem Parmesan, mit Olivenstückchen, mit Schinken, mit Pilz-, Wurst-, Zungen-, Bratenresten, auch mit den Innereien vom Sonntagsgüggeli, die man leicht in Butter gedünstet hat, kurz, mit allem, was Kühlschrank, Restenplatten und Phantasie im Augenblick hergeben. Dazu kommen schaumig geschlagene Eier, vielleicht hat man auch noch etwas Bratensauce, die ebenfalls verwendet werden kann. Die Mischung kommt für eine kleine Weile in einer gut gebutterten Form in den heißen Backofen. Einen gut geratenen «timballo» kann man, nachdem man ihn fünf Minuten hat auskühlen lassen, wie einen Kuchen stürzen.

**Spaghetti mit Spinat**

Die Herkunft des folgenden Rezeptes kann ich nicht mehr ermitteln. Ich habe es so manches Mal schon zubereitet und immer wieder leicht verbessert, daß es wohl als eine meiner eigenen «Créations» gelten könnte. Es kommt auf den Tisch, wenn es frischen Spinat zu kaufen gibt. Ich brauche ein Pfund Spinat, Salz, Pfeffer, eine Spur Muskatnuß, eine Tasse ganz leicht geschlagenen Rahm, einen knappen Eßlöffel Mehl, eventuell ein Stück Speck, etwas geriebenen Parmesan.

Der Spinat wird gedämpft, grob gehackt, mit den Gewürzen und dem Rahm vermischt, mit Mehl gebunden und eventuell mit leicht glasig gebratenen Speckstückchen bereichert. Mit den halbgar gekochten Spaghetti vermischen und in eine feuerfeste Form füllen, mit Parmesan bestreuen und für kurze Zeit in den heißen Backofen schieben.

**Bologneser Tomatensauce**

Vielleicht möchte jetzt noch jemand wissen, wie ich denn meine Bologneser Tomatensauce zubereite – und sei es bloß, um es mit dem eigenen Rezept zu vergleichen.

Die Zutaten sind die folgenden: 3 Eßlöffel Öl oder 50 Gramm Butter und 1 Eßlöffel Öl, 1 mittelgroße Zwiebel, 300 Gramm Hackfleisch, 1 Büchschen Tomatenpurée zu 150 Gramm, etwas Wasser, Salz, Pfeffer, Oregano, 1 Bratensaucenwürfel, eventuell etwas Wein, 2 Knoblauchzehen.

Erst muß das Öl heiß sein. Dann wird die feingehackte Zwiebel dazugegeben und leicht goldig gedünstet, das Fleisch kommt hinzu, am Schluß das Tomatenpurée. Wenn alles gut durchgebraten ist, gieße ich ein wenig Wasser dazu, füge den aufgelösten Bratensaucenwürfel und die Gewürze bei, und schließlich sucht man nach einem Restchen Wein, es kann roter oder weißer sein, der den Geschmack der Sauce wunderbar abrundet. Das Ganze sollte mindestens eine halbe Stunde auf schwachem Feuer köcheln können. Der besseren Verwertung des vom gesundheitlichen Standpunkt aus «kostbaren» Knoblauchs wegen, drükke ich die Knoblauchzehen erst kurz vor dem Anrichten ins Pfännchen. Wenn man es mag – und vorrätig hat – kann ein Schlückchen Rahm der Mischung auch nicht schaden.

Häufig serviere ich kleine Portionen Bologneser Spaghetti als Vorspeise, und das hat mir noch jedesmal Komplimente eingetragen. Und das wünsche ich auch allen Leserinnen: ein nettes Kompliment für Ihr nächstes Spaghetti-Gericht!