

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 46 (1971)
Heft: 7

Artikel: Speziell für heisse Tage
Autor: Landmann, Salcia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1080176>

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: 14.01.2026

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

Speziell für heisse Tage

Ein Freund unterhielt sich in Athen mit einem Knaben. «Warum meinst du», fragte er, «dass Odysseus so lange von zuhause wegblieb?» — «Weil die Fremde lockt und Kalypso sehr schön war», sagte der Knabe. «Und warum fuhr er schliesslich doch nach Hause?» fragte der Freund weiter. — «Weil es zuhause trotz allem noch schöner ist», antwortete der Knabe...

So ist es auch mit den Speisen. Wir essen begeistert Nasi Goreng, Pizza, Bouillabaisse — und eines Tages sehnen wir uns unwiderstehlich nach den Düften aus Grossmutter's gemütlicher Küche. Man kochte damals, besonders im heissen Sommer, weniger Fleisch als heute. Der einzige Nachteil: gute fleischlose Mahlzeiten erfordern etwas mehr Arbeit. Der Vorteil: gerade unter den fleischlosen Speisen gibt es viele, die die ganze Familie einhellig begeistern. In Deutschland etwa die herrlichen Kartoffelpuffer, bei uns zum Beispiel der feine

Zürcher Kirschpfannkuchen

Das Rezept habe ich aus einem uralten, bewährten Kochbuch. — Die Quantitäten sind für 2 bis 3 Personen berechnet, man kann sie nach Belieben verdoppeln.

125 g Weissbrot (entspricht 2 Frühstückssemmelchen) in kalter Milch, oder, wenn man sparen will, in kaltem Wasser mindestens 1 Stunde einweichen, dann gut ausdrücken und mit 60 g frischer Butter (notfalls Margarine) zusammen in einer nicht zu grossen Pfanne über kleiner Flamme «abtrocknen», das heisst die Masse solange rühren, bis sie bröckelig auseinanderfällt. Das dauert einige Minuten.

Jetzt 4 Eidotter mit 60 g Zucker und ebensoviel geriebenen Mandeln oder Nüssen (die Mengen müssen nicht pedantisch stimmen) schaumig rühren, eine Messerspitze Zimt hinein, die Mischung mit der inzwischen ausgekühlten Brotmasse gründlich verrühren. 1/2 Kilo entstielt Kirschen unter die

Masse rühren. Man kann sie auch entsteinen, es gehört aber nicht zum alten Rezept. Zuletzt das steifgeschlagene Eiweiss sorgfältig «unterheben», das heisst sachte mit einem Spachtel hineinmengen. Nach Belieben in einer passenden Auflaufform oder einer gut schliessenden Springform (die Masse darf rund um den Rand nicht ausfliessen!) 60 g Butter auf kleiner Flamme zum «Steigen» bringen, Panniermehl hineinstreuen, die Masse einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei ziemlich kleiner Flamme etwa 1 Stunde backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Nach Belieben in der Backform oder, sorgfältig auf eine Platte gestürzt, als Torte servieren. Der Pfannkuchen schmeckt heiss und kalt gleich gut.

Zu Grossmutter's Zeiten trank man dazu hellen Milchkaffee. An sehr heissen Tagen serviert man aber stattdessen ebensogern kalte Milch, Joghurt oder

Sauermilch

Sie kennen doch den Unterschied zwischen Joghurt und Sauermilch? Sauer sind sie beide, aber der erstere wird aus gekochter Milch bereitet, der man, sobald sie nur noch trinkwarm ist, Joghurtbakterien beifügt. Man erhält solche Bakterien in Drogerien, man kann aber statt dessen auch einfach ein paar Löffel voll gekauften Joghurt in die Milch rühren. Nur kann man diese Prozedur nicht endlos fortsetzen: zwei- bis dreimal geht es, dann verlieren die Bakterien die Gärungskraft. Man muss sie dann eben wieder einem frisch gekauften Glas Joghurt entnehmen. Die so präparierte Milch in Gläser abfüllen und bei warmem Wetter in Zimmertemperatur 1 bis 2 Tage stehen lassen. Wenn die Masse genügend steif ist, stellt man die Gläser bis zum Gebrauch in den Kühlschrank.

Sauermilch dagegen entsteht ganz von selbst, wenn man Rohmilch bei heissem Wetter 1 bis 2 Tage stehen lässt. Sie ist fertig, wenn die Milch zu einer zarten Gallerte erstarrt ist und ange-

nehm säuerlich duftet. Sie schmeckt zarter und ist auch bekömmlicher als der etwas scharfe Joghurt. Sie setzt aber völlig unmanipulierte Milch voraus. Dass sie bei Pastmilch misslingen muss, ist klar: beim Erhitzen wurden ja die natürlichen Säurebakterien abgetötet. Sie misslingt aber auch oft mit nichtpasteurisierter Frischmilch, sofern dieser nur die mindesten Spuren von Konservierungsstoff beigefügt worden sind. Sicher ist man nur bei kontrollierter Vorzugsmilch oder — noch besser — bei Milch direkt aus dem Bauernstall. Man serviert Sauermilch sehr kalt, genau wie Joghurt.

Wollen Sie trotz Sommerhitze lieber Fleisch zum Mittagessen? Wie wäre es dann mit einer polnischen Spezialität:

Huhn oder Siedfleisch in Gelée

Frisch geschlachtete Hühner schmecken besser als tiefgekühlte. Für diese sehr aromatische Speise tut es aber auch ein gewöhnliches Suppenhuhn aus der Tiefkühltruhe, eventuell bereits in Portionen geschnitten, wodurch man sich Arbeit spart. — Dass Siedfleisch delikater schmeckt, wenn es nicht allzu mager ist, dürfte Ihnen bekannt sein. Beharren Sie beim Einkaufen also nur dann auf einem ganz mageren Stück, wenn Ihr Arzt oder Ihre Linie es dringend erfordern.

Gallerte müssen Sie keine beifügen. Erkalte Brühe mit Knochen und Knorpeln drin geliert von selbst. Wollen Sie eine besonders steife Gallerte, dann können Sie 1 Stück Kalbsfuss, vom Metzger fachgemäss in Stücke gehackt, mitkochen. Achtung: Kochzeit mindestens 2 Stunden! Vom Kalbsfuss wird die Brühe allerdings blass. Wenn Sie das als störend empfinden, helfen Sie mit einem Bouillonwürfelchen nach. Geschmacklich jedoch erübrigt sich eine solche Zutat.

In einem genügend tiefen Topf das Siedfleisch oder das zerlegte Suppenhuhn und den (fakultativen) Kalbsfuss so mit kaltem Wasser überdecken, dass dieses etwa eine Handbreit

darüber steht. Etwas davon verdunstet beim Kochen, zuletzt soll das Fleisch — nach Entfernung der Knochen — gerade noch von Flüssigkeit überdeckt sein. Notfalls schüttet man ein wenig Wasser nach. Was aus der Flüssigkeit herausragt, wird beim Auskühlen dunkel und unansehnlich.

Milde salzen. 1 geschälte Zwiebel, mit 2 Gewürznelken besteckt, beifügen, ferner 1 Stück Knollensellerie, eventuell 1 Karotte, auf alle Fälle 2 Lorbeerblätter, 1 Büschelchen Petersilie, und, sofern auftreibbar: 1 Pastinake (das ist eine kleine Knolle, petersilieartig, aber gröber). Die christlichen Polen fügen ausserdem gern 1 Esslöffel guten Essig und 1 schwachen Teelöffel Zucker bei: Dadurch wird die Speise angenehm pikant. Die polnischen Juden gaben ausserdem mehrere Knoblauchzehen hinein: Die Speise bekommt so einen appetitanreizenden Balkantouch.

Aufkochen. Immer wieder abschäumen. Erst wenn kein Schaum mehr entsteht, zudecken und auf kleiner Flamme solange kochen, bis das Fleisch sich mit der Gabel leicht durchstechen lässt, jedoch noch nicht zerfällt. Wurde ein Kalbsfuss mitgekocht, dann entfernt man die Knochen, das Fleisch vom Fuss legt man natürlich in den Topf zurück.

Fragenspiel

Auflösung von «Sollten wir das wissen?», Seite 9.

E = (6)
R = (5)
O = (4)
D = (3)
L = (2)
H = (1)

= HODLER

(Hinweis zu 4: «Organization for Economic Cooperation and Development»)

Alles Fleisch in eine nicht zu flache Schüssel legen, die durchgeseiebte Brühe darüber schütten. Wenn nötig, kocht man die Brühe noch etwas ein, wenn sie zu knapp ist, gibt man ein wenig Wasser zu.

Auskühlen lassen. Dann bis zum Gebrauch in den Kühlschrank stellen. Die Portionen verteilt man mit etwas Gelée zusammen auf die Teller. Man reicht frisches Graubrot (Ruchbrot) dazu und in Polen ausserdem Kren, das heisst geriebenen Meerrettich, abgeschmeckt mit etwas Zucker, Essig und überdies geriebenen Äpfeln oder Saft von Randen. Oder aber

Kompott oder Mus aus Stachelbeeren

Die herrlich erfrischenden Stachelbeeren werden bei uns viel zu wenig geschätzt. Die Engländer — sonst kulinarisch nicht sonderlich begabt — sind uns da eindeutig voraus. Und die Osteuropäer schon gar. Wissen muss man nur: Sind die Stachelbeeren nicht sehr unreif, dann zerkochen sie auch bei grösster Vorsicht. Dem Wohlgeschmack tut das keinen Abbruch.

Für das Kompott müssen die Beeren mit der Schere von Stielen und Blütenansätzen befreit werden. In einem Topf kocht man Zucker (Quantum nach Geschmack) mit wenig Wasser auf, dann schüttet man die Beeren dazu und kocht sie in etwa 15 Minuten weich.

Haben Sie keine Zeit oder Geduld zum Bezupfen jeder einzelnen Beere, dann bereiten Sie statt dessen ein Mus: Beeren und Zucker nach Geschmack mit nur einer Spur Wasser auf kleiner Flamme weichkochen und dann durch die grösste Lochplatte im Drehsieb treiben. Stiele und Blüten bleiben dann im Sieb, ein paar Kernchen werden durch die Löcher durchpassieren, was kein Unglück ist. — Kompott oder Mus wird nach Belieben heiss oder eiskalt zum Fleisch serviert. —

Der Vorteil der gelierten Fleischspeise: Sie kostet nicht sehr viel und schmeckt dennoch delikat. Man kann sie ohne weiteres auch den verwöhn-

testen Gästen vorsetzen. Obendrein lässt sie sich am Vortag zubereiten, wodurch sie zum idealen Sonntagsmenü im personallosen Haushalt wird. — Statt oder ausser Stachelbeerkompott können wir zum heissen oder kalten Siedfleisch auch servieren:

Echte Sauergurken

Bitte mit den nicht allen Leuten bekömmlichen, mit Essig versetzten Produkten aus dem Laden nicht verwechseln! Echte Sauergurken ass man früher einmal in fast jedem Haus. Damals hatte man auch noch die mild temperierten Keller, um solche Gurken den ganzen Winter durch tadellos zu erhalten. Wir werden uns heute vielleicht mit einem einzigen Krug voll begnügen, den wir in der Küche oder Speisekammer stehen lassen und gleich im Frühherbst verzehren. Echte Sauergurken bereitet man so:

Sie gelingen nur aus kleinen festen Gurken, wie man sie bei uns vorwiegend für Pickles — also Essiggemüse — kauft. Waschen, abwechselnd mit grob zerschnittenen Zweiglein Dill und Estragon dicht in Krüge oder grosse Einmachgläser schichten. Besonders pikant werden die Gurken, wenn Sie auch eine Handvoll Knoblauch beifügen: Die Zehen schälen, mit etwas grobem Salz bestreuen (damit sie nicht auf dem Brett beiseitegleiten) und mit der Breitseite des Messers, der man einen starken Faustschlag versetzt, zerquetschen.

Dann Salzwasser (ca. 30 g Salz auf 1 Liter Wasser) darüberfüllen, und zwar muss es eine Handbreit über den Gurken stehen, denn was aus der Flüssigkeit herausragt, verfault, statt in Säuregärung überzugehen, und steckt dann auch die gesunden Teile unter Wasser an. Die Gurken daher mit einem kleinen, eventuell beschwerten Brettchen oder Tellerchen unter das Wasser pressen, das Ganze mit einem sauberen weissen Tüchlein leicht überdecken. Bei Zimmertemperatur etwa 14 Tage stehen lassen. Wenn es nicht zu kalt war und wenn das Leitungswasser nicht mit säurebakterien-tötendem Chlor zu stark

versetzt ist, werden die Gurken jetzt die dumpfe Farbe von mittelalterlichem Butzenglas angenommen haben, die Brühe ist blassgrün und etwas trüb, und der säuerliche Geruch, der aus dem Gefäss aufsteigt, lockt unwiderstehlich. Fehlt ein geeigneter Lagerraum, dann sollten die Gurken in etwa 14 Tagen aufgegessen werden. Denn allmählich werden sie weich, und zuletzt schmecken sie nicht mehr appetitlich, sondern faulig. — Man kann sie statt zum Fleisch auch zum Butter- oder Quarkbrot reichen. — Ebenfalls ideal für heisses Wetter ist ein

Kleines Tomatenmenü

Am besten schmeckt die Speise mit Sauerrahm. Es geht aber auch mit einer weit billigeren Mischung aus Mayonnaise und Milch. Ich habe einen Mixer, in welchem ich mir immer eine grosse Menge Mayonnaise zubereite. Macht man sie mit Essig und nicht mit Zitrone, dann hält sie sich wochenlang frisch. Das Rezept: 1 ganzes Ei, 1 Esslöffel Senf, 1 Kaffeelöffel Zucker, 1 starke Prise Salz, 3 Esslöffel Essig. Gut im Mixer verquirlen, weiterquirlen, langsam Öl hineintropfen. Wenn die Masse steif wird, von Zeit zu Zeit den Mixer abstellen und mit dem Holzlöffel durchrühren. Dann wieder weiterquirlen, bis man etwa 3/4 Liter Mayonnaise hat.

Mit spitzem Messer bei den Tomaten die harte Stelle beim Stielansatz keilförmig herauschneiden, die Tomaten in Achtelschnitze zerteilen, in eine Glasschüssel füllen. Harte Eier halbieren und mit der Schnittseite nach oben als Kranz auf die Tomaten legen. Einige Esslöffel Mayonnaise mit kalter Milch zu einer flüssigen Crème verdünnen und darüberschütten. Sehr viel frische grüne Küchenkräuter darüberstreuen. Kalt servieren. Separat Thon und Käse dazu geben. Frisches dunkles Brot schmeckt sehr gut dazu. — Als Nachspeise: Früchtekuchen oder frisches Obst. — An glühheissen Sommertagen ein völlig ausreichendes Abendessen!

**Hausgemacht
doch besser**

und zwar erst recht mit
Aarberger

Gelier Zucker
(zuckert und geliert zugleich)

**Gelierzucker
Rezepte**

**Neu
Nouve
Neu
Nouve
Neu
veau**

Gelier Zucker

zuckert
und geliert
zugleich

AARBERG

Kochzeit
nur **4 Min.**