

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 47 (1971-1972)  
**Heft:** 1

**Artikel:** "Husmanskost" aus Skandinavien  
**Autor:** Gruber-Jucher, Lisa  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1079913>

### **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:** 02.04.2026

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

# «Husmanskost» aus Skandinavien

Von Lisa Gruber-Jucker

## Hier hilft TAI-GINSENG



TAI-GINSENG ist ein Aufbaupräparat aus Ginseng zur Stärkung des gesamten Organismus.

TAI-GINSENG enthält zusätzlich Vitamine, Spurenelemente, pflanzliche Drogen, Phosphor und Lecithin. TAI-GINSENG befindet sich unter ständiger Kontrolle des Schweiz. Vitamininstitutes in Basel.

3x täglich   
TAI-GINSENG

Originalflasche Fr. 15.50  
Kur = 3 Flaschen Fr. 40.—  
erhältlich in Apotheken und Drogerien

Generalvertretung für die Schweiz:  
Turimed AG, 8304 Wallisellen  
Postfach 117

Wenn von skandinavischem Essen die Rede ist, denken wir in erster Linie an das «Schwedenbuffet», das grosse «smörgasbord», das in den letzten Jahren auch bei uns in verschiedenen Restaurants von Rang und Namen Einzug gehalten hat. Es ist eine wahre Augenweide und für viele Mitteleuropäer geradezu ein kulinarisches Abenteuer, sich mit der ungewohnten Fülle zurechtzufinden — wo beginnen, was wählen? Wer all den gesalzenen, gepökelten, marinierten und gebratenen Heringen, mit oder ohne süßsaure Verkleidung, den Lachsen, Krebsen und Aalen keinen besonderen Genuss abgewinnt, hält sich mit Vorteil an Leberpastete, gekochten Schinken und Wurstwaren, an die farbenfrohen Salate, die knusperigen Brotsorten und delikaten Käse und an das «smavarmt», das «kleine Warme» mit seinen Pilz- und Spargelsoufflés, den kleinen «köttbullar» (Fleischkügel) und «Jansson's Verführung», einen Auflauf aus Kartoffeln, Anchovis, Zwiebeln und Rahm, der auf keinem «smörgasbord» fehlen darf. Für jeden Geschmack ist gesorgt!

Aber die eigentliche Küchentradition Skandinaviens ist viel weniger spektakulär und aufwendig. Ich habe selber als Hausfrau zwei Sommer in Schweden verlebt und dabei Gelegenheit gehabt, mancher guten Köchin in die Pfanne zu gucken. Viele der einfachen, schmackhaften Gerichte passen ausgezeichnet in unser Schweizer Repertoire. Zur echten «husmanskost» gehören neben Sill und Strömming, den bekanntesten Heringarten, auch Schweinefleisch, Lamm und Geflügel, Rüben, Erbsen, Gurken und Kohl, Zwiebeln und Meerrettich, Äpfel, Beeren und Pilze, und von den zarten Kartoffeln lässt sich der herrliche Dill als Inbegriff des sommerlichen Kräutergartens nicht wegdenken.

Ein typisch schwedisches Fleischgericht, das mit frischem Dill unvergleichlich schmeckt, findet bei uns grössten Anklang:

### Dillkött

(sprich «Dilltschött» = Dillfleisch)

Zutaten: 1½ kg Kalb- oder Lammfleisch von Brust oder Schulter, in Ragoutstücke geschnitten, 3—4 Tassen Wasser, 1 Essl. Salz; einige weisse Pfefferkörner, 2—3 Lorbeerblätter, je ein Zweiglein Peterli und Dillkraut, 2—3 kleine ganze Zwiebelchen.

Für die Sauce: 1 Essl. Butter, 2 Essl. Weissmehl, 2½ Tassen Fleischsud, 3 Essl. gehackter frischer Dill, (ev. 1 Essl. heller Essig und 1 Teel. Zucker,) 1 Eigelb, mit 2—3 Essl. Rahm verrührt.

Das Fleisch mit dem Salzwasser in hoher Pfanne kalt aufsetzen, auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Auf Mittelhitze zurückschalten und den Sud sehr sorgfältig abschäumen, übrige Zutaten begeben. Mit halb aufgelegtem Deckel ungefähr 1½ Stunden leise köcheln lassen. Das garkochte Fleisch in eine tiefe Schüssel geben und warmstellen, den Sud auf grosser Flamme etwas einkochen.

Sauce: In kleiner Saucenpfanne Butter schmelzen, Mehl andünsten und mit dem eingekochten Sud ablöschen, unter ständigem Rühren kochen, bis die Sauce glatt und sämig ist. Mit dem Dill abschmecken — wer süß-sauer nicht liebt, lasse Essig und Zucker weg — eventuell nachwürzen, über dem mit Rahm verklopften Eigelb verrühren, nochmals heisswerden lassen (nicht kochen!) und über das Fleisch geben. Dazu gehören kleine neue, ganze Kartoffeln!

Auch die Kombination von Fleisch mit Äpfeln oder Dörrobst ist in Skandinavien beliebt. Eine Schwedin, die schon seit über 20 Jahren in der Schweiz ein gastliches Haus führt, hat mit folgendem Rezept immer grossen Erfolg:

### Griskarré med plommon

(= Schweinskarré mit Dörripflaumen)

Zutaten: 15—20 Dörripflaumen; 1—1½ kg Schweinskarré, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Bratfett; 1—2 Essl. Mehl, 1 kleines Glas Wasser oder herber Weisswein, 1 dl Rahm, 1 Schuss Cognac (oder 2 Essl. Johannisbeergelée).

## ARBEITS-PAUSE KAFFEE-PAUSE



70.127.11 d

Mit Elna-  
Streichnähern  
ein Vergnügen!  
von Fr. 610.-  
bis Fr. 1060.-

**elna**  
einfach  
perfekt  
zuverlässig

**Gutschein**  
für eine komplette Doku-  
mentation. Auf eine Postkarte  
kleben und einsenden an:  
ELNA S.A., 1211 Genf 13

E 7139/1

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

Postleitzahl/Ort: \_\_\_\_\_

Die Dörripflaumen über Nacht einweichen, auf ein Haushaltpapier geben und trocknen. 6—8 Stück halbieren, Steine entfernen; das Schweinskarré damit spicken, indem man mit einem schmalen, scharfen Messer kleine Schlitze ins Fleisch macht und die Pflaumen hineindrückt. Den Braten gut salzen und pfeffern, rundum im heissen Fett schön braun anbraten, dann die Pfanne gut verschliessen und in den mittelheissen Ofen schieben. Nach 1 bis 1½ Stunden die restlichen Dörripflaumen neben den Braten in die Pfanne legen und nochmals 1—1½ Stunden weiter schmoren. Fleisch in 2 cm dicke Tranchen schneiden, auf eine flache Platte geben, mit den Pflaumen garnieren und im Ofen warmstellen. Das Mehl im Bratenfond andünsten, mit Wasser oder Weisswein ablöschen und noch einige Minuten leise kochen lassen. Sauce zum Schluss mit dem Rahm verfeinern, nachwürzen, mit dem Cognac abschmecken, separat servieren.

N. B. Eine Variante aus Dänemark ersetzt die Pflaumen teilweise durch säuerliche Äpfel, den Cognac durch Johannisbeergelée.

Leicht zuzubereiten ist ein währschaf-  
tes Gericht aus geräuchertem Speck  
mit Zwiebeln und Apfelscheiben, das  
sogenannte

### Äppelfläsk

(= Apfelfleisch)

Zutaten: 500 g magerer Speck, 1 Essl. frische Butter, 2 grosse Zwiebeln, 2 grosse rote, säuerliche Kochäpfel, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

Den Speck in 2—3 mm dicke Scheiben schneiden, in einem verschliessbaren Bratopf hellbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen. Ins Speckfett etwas frische Butter geben und darin die in dünne Scheiben geschnittenen Zwiebeln dünsten, bis sie weich und glasig sind. Unterdessen aus den Äpfeln die Kerngehäuse entfernen (im Originalrezept werden sie nicht geschält) und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zu den Zwiebeln geben und die Pfanne zudecken. Auf kleinem Feuer weitere 10 Minuten

dünsten, Pfanne ab und zu rütteln, damit die Äpfel nicht ansitzen. Den abgetropften Speck wieder in die Pfanne geben, zudecken, bis er wieder richtig heiss geworden ist. Reichlich mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen und direkt mit der Pfanne auf den Tisch geben.

Zu den unkomplizierten Zvieri-Kuchen, die meine Kinder immer wieder verlangen und die sich so schnell zwischenhinein bereitstellen lassen, gehört der Pfefferkuchen — natürlich nicht richtig «gepfeffert», sondern nur kräftig gewürzt mit einer guten Prise Ingwer, der ihm das typische Aroma gibt. Mein zehnjähriger Sohn macht ihn mit Vorliebe selber, denn es kann wirklich nichts schiefgehen dabei!

### Svensk pepperkaka

(= schwedischer Pfefferkuchen)

Zutaten: 2 Tassen Mehl, 2 Tassen Zucker, 1 Teel. Backpulver, 1 Teel. Zimt, ½ Teelöffel Nelkenpulver, ½ Teel. Ingwerpulver, 1 Tasse Milch (oder wenn möglich ⅔ Milch und ⅓ Rahm), 1 Ei, 3 Essl. geschmolzene Butter, ½ Tasse gehackte Nüsse (am besten Baumnüsse).

Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in eine Teigschüssel geben und zusammen gut rühren, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entstanden ist. In einer gefetteten, mit Brösmeli oder gemahlener Nüssen bestreuten Cake- oder Gugelhopfform ungefähr 1—1¼ Stunden bei Mittelhitze backen.

Je weiter wir nach Nordosten kommen, desto kräftiger und einfacher wird die Kost. Die Finnen sind grosse Jäger und Fischer, und mancherlei Art, wie sie Fleisch oder frischen Fisch zubereiten, hat mich an die Freuden eines Lagerfeuers erinnert. Was für uns ein sommerliches Picknick, ist im Land der Mitternachts-sonne das Krebsessen, ein geräuschvolles, feuchtfröhliches Mahl, bei dem Berge von leuchtend roten, in Dillsud gekochten Süsswasserkrebsen geknackt und mit heissem gebutterten Toast und reichlichen Mengen Bier

oder eiskaltem Wodka, «ryppy», verzehrt werden. Alle möglichen Pilze finden wir frisch und getrocknet in Salaten, Suppen, Saucen, Eintopfgerichten, und auch Beeren liefert der Sommer im Überfluss. Erd- und Himbeeren werden meist frisch verwendet, rote Preiselbeeren, blaue Moosbeeren, orangefarbene Multebeeren werden zu Kompott, Konfitüre und Sirup gekocht oder zu einem samtigen Likör angesetzt. Breie und Grüten aus unzerschrotem Korn gehören zur Alltagsnahrung, und «piimä» oder «viili», zwei Sauermilcharten, sind sehr beliebt. Über Karelien hat sich der russische Einfluss auf die finnische Küche ausgebreitet; man isst Filet Stroganoff, Borschtsch und Blinis, Piroggen mit Füllung aus Aalraupenkaviar, Lachs, Fleisch oder gehobeltem Kohl. Auch süsse Arten sind überall verbreitet — Törtchen aus Heffeteig mit Moosbeeren oder Quarkmasse gefüllt.

Dem Backofen kommt seit Urzeiten eine zentrale Bedeutung in Finnlands Küche zu. Eine meiner Nachbarinnen,

die aus Karelien stammt, schwärmt von einem der uralten, praktischen Gerichte, die man einfach in den warmen Ofen schieben und ruhig 3—4 Stunden sich selber überlassen kann:

#### Karjalanpaisti

(= Karelisches Durcheinander)

Zutaten: Je  $\frac{1}{2}$  kg Schaf-, Rind- und Schweinefleisch, in Ragoutstücke geschnitten, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, nach Belieben 1 gehackte Zwiebel, ca. 1 Tasse Wasser.

Sämtliche Zutaten in gut verschliessbaren Schmortopf schichten; soviel Wasser dazugeben, dass das Fleisch nicht anbrennt und in den Ofen schieben. Nach ein paar Stunden sind die drei Fleischsorten so weich, dass man sie mit der Gabel zerteilen kann; sie haben sich zu einem ganz neuen Aroma verbunden.

Gut geeignet für unsere Küche ist auch

#### Maksalaatikko

(= Reis- und Leberauflauf)

Zutaten:  $\frac{2}{3}$  Tassen weisser Langkornreis, Salzwasser; etwas Bratfett,

1 feingehackte, mittelgrosse Zwiebel, 1 Tasse Milch, 1—2 Eier, 3 Scheiben Magerspeck, 2 Essl. Rosinen, (ev. 1 Essl. Melasse,) Salz, weisser Pfeffer, 1 Prise Ingwer, 1 Prise Majoran, 300 bis 400 g Kalbs- oder Rindsleber.

Den Reis in viel sprudelndem Salzwasser nicht ganz weichkochen, abgessen und beiseite stellen. Backofen auf 180—200 Grad vorheizen. In wenig Fett die Zwiebel glasig werden lassen; den gekochten Reis in eine grosse Rührschüssel geben, mit der Milch und den leicht zerschlagenen Eiern mischen. Zwiebeln, feingeschnittenen Speck, Rosinen und Melasse zugeben, würzen, zuletzt die fein gehackte Leber sorgfältig darunterziehen. In eine gebutterte Auflaufform füllen, bei Mittelhitze backen, bis an einem Messer, das man in die Mitte der Gratinform einsticht, nichts mehr kleben bleibt.

Mit Preiselbeerkompott und zerlassener Butter sehr heiss servieren.

Variieren Sie einmal unsere altbekannten «Wirzwürstli» nach finnischer Art, dann bekommen Sie

## Permanente Volume

gibt Ihrer Frisur  
Fülle und Halt

in Zürich nur bei

Poststrasse 8 Zürich 1  
Telefon 27 29 55

**Kaalikääryleet**

(= Kohlrouladen)

*Zutaten für 8 Stück:* 1 schöner, fester Kohlkopf von ungefähr 1 kg, Salzwasser; 1 grosse Zwiebel, 50 g Speckwürfel, 375 g gemischtes Hackfleisch, 2 Essl. Brösmeli, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Peterli, Majoran, 1 Tasse gekochten Reis, 1 bis 2 Essl. Bratfett, 1 kleines Glas Wasser oder Bouillon, 1 Essl. Mehl.

Den sauberen Kohlkopf unzerlegt in viel Salzwasser 10 Minuten kochen, herausnehmen und erkalten lassen. Unterdessen die feingeschnittene Zwiebel mit den Speckwürfelchen glasig braten, mit dem Hackfleisch, den Brösmeli, dem zerklopften Ei vermischen, würzen, evtl. mit etwas Rahm geschmeidig machen. Zuletzt den Reis und einige ganz fein geschnittene Kohlblätter dazumischen. Von 16 schönen Kohlblättern die dicken Rippen entfernen, je 2 Blätter kreuzweise übereinander legen, salzen und pfeffern. Füllung daraufgeben, Rouladen formen, mit Garn binden, abtrocknen und in heissem Fett gut anbräunen. Mit Wasser oder Bouillon ablöschen und bei schwacher Hitze langsam gar werden lassen (ungefähr 45 Minuten).

Sauce mit wenig Mehl binden, mit Rahm (in Finnland Sauerrahm!) verfeinern und abschmecken. Als Beigabe auch hier Preiselbeerkompott und Peterli- oder Dillkartoffeln.

Einige charakteristische Süssspeisen aus Finnland? Himbeeren oder Erdbeeren mit Rahm, «piimä» oder «viili», mit Zucker und Zimt vermischt und gerösteten Schwarzbrotwürfeln bestreut; manchmal mit Eiweiss und Schlagrahm zu luftigen Bergen gerührt oder zu dicken Puddings, «kiiseli», geschlagen. Süsse Suppen, Obst Kuchen aus Heidelbeeren; Preiselbeeren und Moosbeerkompott mit Pfannkuchen wie in Schweden.

Aus Apfelmus bereiten wir

**Omenalumi**

(= Apfelschnee)

*Zutaten:* 3 Eiweiss, 1 kl. Prise Salz,  $\frac{1}{3}$  Tasse Zucker,  $1\frac{1}{2}$  Tassen säuerliches Apfelmus, 1 Teel. Zitronensaft, 1 Hauch Zimt. Eiweiss mit Salz halbsteif schlagen, Zucker zugeben, kräftig weiterschlagen, bis das Eiweiss schnittfest ist. Apfelmus mit Zitronensaft aromatisieren, sorgfältig darunterziehen, mit Zimt überstäuben. Der Apfelschnee kann im Eiswürfel-fach halbsteif gefroren werden.

**Reisen und Rasten  
am Wochenende**

*Unter dem Titel «Reisen und Rasten am Wochenende» macht der Schweizer Spiegel nun periodisch gastronomisch-touristische Vorschläge für ein gelungenes Weekend mit der Familie oder Bekannten. Die Tips und Anregungen gelten jeweils besonders für die vier bis sechs Wochen nach Erscheinen der Nummer.*

*Unser Mitarbeiter Gerard Freudenreich besuchte die Restaurants und Hotels «incognito»: Wie ein Inspektor des berühmten Guide Michelin beurteilt er kritisch das Gebotene und die Ambiance. Erst wenn der Bericht fertig ist, werden die Auserwählten unterrichtet. Die Inserate haben somit keinen Einfluss auf ihn.*

*Leser, die uns ihre Gegend für ein Wochenende schmackhaft machen können oder die jemanden kennen, der das könnte, sind gebeten, uns das zu melden.*

*Redaktion Schweizer Spiegel*

Solothurn liegt etwas abseits der Heerstrassen moderner touristischer Völkerwanderung. Immerhin ist die alte Ambassadorsstadt heute durch ein eigenes Anschlussstück mit der N1 verbunden und kann von den grossen Agglomerationen Basel, Zürich und Bern schnell erreicht werden.

Die Autobahn mündet beim Solothurner Bahnhof. Wir fahren rechts über die Aare, biegen gleich nach der Brücke scharf nach links und stellen unser «Pferd hoch 24» ab auf dem Parkplatz vor den alten Befestigungen beim Basler Tor. Hier mag es «weiden» bis Sonntagabend; für dieses Wochenende brauchen wir seine Dienste nicht mehr.

**Etwas für die Bildung**

Solothurn — es nennt sich die älteste Schweizer Stadt — ist einen Besuch wert. Keltische Siedlung — römisches Castrum — Ambassadorsstadt (Residenz der französischen Ambassadors über zwei Jahrhunderte bis zur grossen Revolution) — und heute: kleine Stadt mit grosser Tradition. Solothurn vereinigt in fast ein-

**Der Weissenstein ob Solothurn (1300 m)  
— ein Erlebnis zu jeder Jahreszeit****Bergbahn ab Station Oberdorf**

In den 15 Minuten Fahrzeit erschliesst sich Ihnen immer neu das ganze

**Panorama des Mittellandes und der Alpen vom Säntis bis zum Mont Blanc**

Rasten, Essen, geniessen Sie die Ruhe am Abend und übernachten Sie auch im gepflegten Kurhaus! Erholen Sie sich vom Lärm und Rummel in herrlicher Jura-Landschaft!