

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Ernährung in der kalten Jahreszeit : Winter? Eine Zeit der Düfte, Gewürze und Genüsse!  
**Autor:** Spindler, Charlotte  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819037>

### **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:** 18.02.2026

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



Dem Zauber eines Marktes kann man sich kaum entziehen.

Ernährung in der kalten Jahreszeit

## Winter? Eine Zeit der Düfte, Gewürze und Genüsse!

Es mag zwar dunkler sein draussen, ab und zu «hudlets», und gewiss gibt es graue Tage. Doch auch im Winter können uns reichhaltige Sinnesindrücke ins Schlaffenland führen oder zumindest dorthin, wo man sich gewissen Träumereien hingeben kann.

Charlotte Spindler

Ach, diese wässerigen Tomaten, die faden Gurken. Der Kopfsalat ist teuer geworden, und warum müssen die Dörrbohnen denn unbedingt aus China kommen ... Im Supermarkt um die Ecke halten die Einheitsprodukte aus Spaniens Gemüseplantagen Einzug, und die Bauern auf den Märkten bieten aus Eigenanbau Rüben, Sellerie, Lauch und verschiedene Sorten Kohl an. Es fehlt der bunte Strauss für den Esstisch, es fehlen die Kapuzinerblümchen, die wir über einen Blattsalat verteilen und die frische Minze, mit der wir einen Tee angiesen.

### Aus Grossmutter's Rezeptbuch

Vielleicht sollten wir statt zu jammern etwas genauer hinsehen – und vielleicht auch mal in unseren Kochbüchern blättern. Und uns an dies und jenes aus früheren Zeiten erinnern. Denn war nicht gerade die Winterzeit reich an Düften und Gewürzen? Eine kräftige Beize mit Lorbeer und Nelke für den Rindsbraten und sattergelber Safran für den Eintopf, die

Zimtstange im Glühwein, Kardamom und Koriander im Gebäck, selber gemachtes Caramel zum Puddingköpfli oder als dünne Schicht über den Apfelkuchen verteilt. Nur so zum Beispiel. Solche Dinge schmecken nicht nur gut, sondern erfüllen die Küche mit einem angenehmen Duft. Hier sitzen wir gerne an der Wärme, während es draussen regnet, und denken vielleicht plötzlich, dass auch ungeliebte Jahreszeiten ein paar gute Seiten haben ...

### Buntes Verwöhnen

Das Gefühl für die Jahreszeiten und für das Besondere, das sie auszeichnet, gilt es neu zu entdecken. Wie schön und inspirierend ist es, sich auf dem Wochenmarkt umzuschauen – und zu sehen, dass Kohl nicht gleich Kohl, Rüben nicht einfach Rüben sind. Immer mehr Produzenten führen neben den vertrauten winterlichen Gemüsen auch spezielle Sorten, solche, die man vor 50 oder 100 Jahren bei uns angebaut hat und die dank innovativer junger Bäuerinnen und Bauern zu neuen

Ehren kommen: blaue oder violette Kartoffeln, Petersilienwurzeln, Pastinaken oder Rüebli in allen Farben von Weiss, Gelb bis Dunkelrot. Wie schön sieht so ein gemischtes Rüebli Gemüse auf dem Teller aus! Dünn geschnittene Scheiben von rot-weissen Randen, mit ein paar Nusskernen garniert und mit gutem Olivenöl sparsam beträufelt, eignen sich als dekorative (und kostengünstige) Vorspeise, und Pastinakenpüree ist eine feine Beilage zum einem Fleischgericht. Geradezu gewagt dagegen der Kartoffelstock aus blauen «Härdöpfeln»!

Und zum Glück: Auch Grossverteiler wagen sich inzwischen vor und erweitern ihr Sortiment um jene interessanten neu-alten und wieder entdeckten Genüsse – seien das nun Gemüse, Käse, Teigwaren aus dem Bündnerland oder ein traditionelles Tessiner Gebäck. All das macht Lust und weckt Neugier. Und das solls ja auch. Schliesslich dürfen wir uns ja – gerade zur Winterzeit – auch einmal ein bisschen selber verwöhnen.