

**Zeitschrift:** Werdenberger Jahrbuch : Beiträge zu Geschichte und Kultur der Gemeinden Wartau, Sevelen, Buchs, Grabs, Gams und Sennwald

**Herausgeber:** Historischer Verein der Region Werdenberg

**Band:** 21 (2008)

**Artikel:** Hörfel : eine Knolle mit unzähligen Verwendungsmöglichkeiten : die Kartoffel als Grundnahrungsmittel in den Werdenberger Küchen

**Autor:** Stricker, Barbara

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-893639>

#### 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:** 17.02.2026

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

# Hörpfel – eine Knolle mit unzähligen Verwendungsmöglichkeiten

## Die Kartoffel als Grundnahrungsmittel in den Werdenberger Küchen

Barbara Stricker

Einst ass man im Werdenberg zum Frühstück *Pröötlet Hörpfel* oder *Riiobel* – heute beißt der Mensch bei Tagesbeginn in eine Scheibe Brot mit Butter und Konfitüre oder leert eine Schale Cornflakes. Einst kamen in den Werdenberger Haushaltungen fast täglich *Hörpfelsuppe*, *Gsotte Hörpfel* oder *Soosehörfel* auf den Tisch – heute ist das Angebot an Nahrungsmitteln so reichhaltig, dass Kartoffeln oft nicht einmal mehr allwöchentlich auf dem Speisezettel figurieren. Einst diente das aus Südamerika eingeführte Knollengewächs den Menschen auch in der hiesigen Gegend regelmässig als Hauptgericht – heute wird es immer öfter nur mehr in Form einer Beilage gereicht. Einst nahm die Hausfrau für die Zubereitung eines *Hörpfelriibels* oder *Hörpfelstogg*s viel Arbeit in Kauf – heute locken in den Supermärkten allerlei industriell verarbeitete Gerichte, die sich im Backofen, im Kochtopf oder in der Mikrowelle in Minuten schnelle zubereiten lassen, zum Beispiel Pommes frites, Kroketten oder Kartoffelstock aus dem Beutel.

Für den vorliegenden Artikel wurden siebzehn erfahrene Hausfrauen (und vereinzelt auch Männer) aus der ganzen Region zum Thema «Vielfältige Verwendung der Kartoffel im Werdenberg einst und heute» befragt.<sup>1</sup> Diese Ge-währspersonen erzählten bereitwillig, welche Kartoffelgerichte früher bei ihnen im Elternhaus auf den Tisch kamen. Sie beschrieben die Zubereitung der betreffenden Speisen und stellten der Verfasserin, sofern vorhanden, ihre Kochbücher zur Verfügung: alte Publikationen, die teilweise noch von ihren



**Die kleine Kartoffelschälerin (1886).** Das Gemälde des Schweizer Malers Albert Anker (1831–1910) ist Ausdruck der hohen Bedeutung, die die Kartoffel im 19. Jahrhundert als alltägliches Grundnahrungsmittel erlangte.

Müttern stammen und als kostbares Andenken gehütet werden, und neuere, die sie während einer hauswirtschaftlichen Ausbildung oder im Verlaufe ihres Lebens als Hausfrau anschafft hatten. Sie erzählten auch von neueren Rezepten, nach denen sie gerne kochen, urteilten über heutige Ernährungstendenzen und gaben Auskunft über die Kartoffel als Haus- und Heilmittel.

Aus der Fülle des gesammelten Materials soll hier so viel wie möglich festgehalten und weitervermittelt werden. Insbesondere sind es die altbewährten, als «einheimisch» empfundenen Kartoffelspeisen, von denen im Folgenden die Rede sein wird. Lokale Eigentümlichkeiten in der Zubereitung liessen sich bei den Befragungen allerdings fast keine ausfindig machen, die meisten der unten aufgeführten Rezepte haben oder hatten auch in anderen Gegendenden der Schweiz Tradition, etwa der *Hörpfeliibel* unter der Bezeichnung «Maluns» im Bündnerland. Unsere Region stellt auch in kulinarischer Hinsicht keine Insel dar, sondern ist Teil eines grösseren Raumes mit ähnlicher, oft identischer Überlieferung.

Speziell sind hingegen teilweise die angestammten Bezeichnungen: Wer ausser den älteren Mitbürgern unter uns weiss, was *Gschabett* oder *Pschnitte Hörpfel* sind? Welcher Zugezogene kann sich unter *Kochet Hörpfel* etwas vorstellen? Welches Gericht verbirgt sich hinter *Proote Hörpfel*, und was sind *Gsotte Hörpfel*? Diese und weitere Begriffe sollen nachfolgend erklärt werden.

### Allgegenwärtige Kartoffel

Dass Kartoffeln aus der Alltagsküche nicht wegzudenken waren, bezeugt folgendes Sprüchlein, auf das die Verfasserin bei den Interviews gleich mehrmals gestossen ist:

*Zmorge Hörpfel süess  
Zmitaaq Hörpfel suur  
Znacht Hörpfel i dr ganze Monduur  
[das heisst: mit der Schale]  
So leb denn wool,  
du aarme Hörpfelpuur!*

Viele der Gewährsfrauen bestätigten, dass man früher oft zwei- bis dreimal am Tag Kartoffeln gegessen habe. In manchen Familien war dies noch bis weit über die Zeit des Zweiten Weltkriegs hinaus so üblich: Morgens gab es vielerorts *Pröötlet Hörpfel*, mittags *Salz*- oder *Soosehörpfel*, und abends wurde eine grosse Portion *Gsotte Hörpfel* zubereitet, von denen ein Teil am nächsten Morgen wiederum zur Herstellung von *Pröötlet Hörpfel* diente. Für Experimente in der Küche war keine Zeit, die Mahlzeiten boten nicht viel Abwechslung, wie der Ausruf einer betagten Wartauerin bestätigt: «Mir henn doch ewig *Soosehörpfel* [Saucenkartoffeln] kchaa!»

Die Menschen empfanden die immer wiederkehrenden gleichförmigen Mahlzeiten mitunter als eintönig – trotzdem schätzten sie in ihrer Genügsamkeit das zur Verfügung stehende, bescheidene Angebot an Nahrungsmitteln hoch ein. Dies belegen Redewendungen wie die folgenden, die einst offenbar in verschiedenen Teilen des Werdenbergs verbreitet waren: «*Mir henn Hörpfel un tüer Biire – jetz simmer gad riich!*» (so verschiedentlich gehört in Wartau). – «*Wenn me tüer Biire und Hörpfel<sup>2</sup> im Huus het, mues me nid verhungere*» (so in Wartau und Sevelen). Warum der Volksmund ausgerechnet in der Kombination von Dörrbirnen mit Kartoffeln einen besonders wertvollen Besitz sah, erklärte eine Auskunfts person in Sevelen wie folgt: Ers ttere seien blutbildend und daher unentbehrlich zur Erhaltung der Gesundheit, letztere seien als eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel in der Küche mit wenigen zusätzlichen Mitteln vielseitig einsetzbar.

Obwohl also der Speisezettel bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts in der Regel nicht sehr reichhaltig war, konnte bei den Befragungen doch eine beachtliche Anzahl altbewährter Kartoffelrezepte gesammelt werden, wobei die nachstehende Liste bei weiteren Befragungen sicher noch ergänzt werden könnte. Diese Rezepte sind erfreuli-

cherweise auch in neueren Kochbüchern immer noch gut vertreten, wie ein Vergleich zwischen den Schilderungen der Gewährspersonen und der bei den Interviews herangezogenen modernen Kochliteratur zeigte; oft stimmten mündliche und schriftliche Beschreibung erstaunlich genau überein. Deutlich wurde dies etwa im Gespräch mit einer Salezerin, die zunächst ausführlich die Herstellung von *Hörpfelchuechli* erläuterte und beim anschliessenden Durchblättern des ihr unbekannten Kochlehrmittels «*Tiaptopf*<sup>3</sup>» verblüfft und erfreut feststellte, dass sich ihre Schilderung «breizi» mit einem in besagtem Buch enthaltenen Rezept deckte. Auch in Zeiten, da die internationale Kochkunst Triumphe feiert, hat die auf bäuerlichen Traditionen beruhende Schweizer Küche also für Kochbuchautoren und Konsumenten offenbar noch nichts von ihrem Reiz verloren. Hoffen wir, dass das auch künftig so bleiben wird.

Die zusammengetragenen Kartoffelgerichte werden nachfolgend in alphabeticischer Reihenfolge aufgeführt. Für die Benennung der Speisen wurden in den Überschriften in der Regel hochdeutsche Begriffe herangezogen, da die Mundartausdrücke uneinheitlich sind und mitunter von Gemeinde zu Gemeinde variieren, offensichtlich dann

1 Die meisten der Befragten wollten unge nannt bleiben – ein Wunsch, den wir hier selbstverständlich respektieren. Für die Bereit willigkeit zu Auskünften und für die interessanten Gespräche sei allen herzlich gedankt.

2 In Sevelen, Grabs, Buchs und Gams war neben der Form *Hörpfel* auch die Aussprache *Hörpfel* anzutreffen (beim phonetischen Zeichen ə handelt es sich um einen als tonlos emp fundenen Laut zwischen e und ö) – in Wartau und in den Sennwalder Dörfern hingegen trat bei den Befragungen einzig die Form *Hörpfel* auf. In Wartau ist überdies die Form *Höröpfel* üblich, in den übrigen Gemeinden war da und dort die Grundform *Herdöpfel* zu hören. Im vorliegenden Text wird bei der Nennung der Mundartausdrücke der Einfachheit halber jeweils die am meisten gehörte Form *Hörpfel* gewählt.

3 Siehe Literturnachweis.

und wann auch ganz fehlen. Sofern vorhanden, werden die für die Region charakteristischen Benennungen aber neben der hochdeutschen Bezeichnung in Klammern vermerkt; im Text sind sie zudem *kursiv* ausgezeichnet.

Schnell wieder fallengelassen werden musste die ursprüngliche Absicht, bei den Interviews die Rezepte einschliesslich genauer Massangaben zu erfragen. Die Autorin hatte es in der Regel ja mit versierten Hausfrauen zu tun, bei denen in der Küche von jeher allein die Erfahrung das richtige Mass bestimmt hat. Kein Wunder, dass sie exakten Mengenangaben wenig abgewinnen und dem von der Befragerin ausgesprochenen Wunsch nach solchen nicht entsprechen konnten. Jedoch kommt heute keine Rezeptsammlung mehr ohne präzise Anleitungen aus, und weniger routinierte Köche werden dankbar sein, wenn sie sich nicht den Kopf über unklare Formulierungen zerbrechen müssen. Aus diesem Grund wurden die erfragten Rezepte mit Massangaben aus Kochbüchern versehen, wo immer dies vertretbar erschien und die mündliche Überlieferung dadurch nicht entstellt wurde.

Die folgende Auflistung wird zum Teil durch Rezepte aus Kochbüchern ergänzt. Dies wurde nötig, weil auch den Gewährsfrauen manche Kartoffelerichte nur noch dem Namen nach bekannt waren und sie keine genauen Angaben zu deren Zubereitung machen konnten. In solchen Fällen war es hilfreich, die zur Einsicht erhaltene alte Kochliteratur zu Rate zu ziehen und die darin gefundenen einschlägigen Informationen zur Tilgung der bestehenden Wissenslücken zu nutzen. So kann mit Hilfe der Kochbücher wenigstens mit annähernder Gewissheit beschrieben werden, wie man diese Gerichte einst auch bei uns zubereitet hat.

Ferner ist dem Umstand Rechnung zu tragen, dass der Einfluss auswärtiger Kochbücher spätestens ab 1900 auch in unserer Gegend immer stärker spürbar wurde. Neuartige Rezepte hielten zunächst Einzug in der bürgerlichen, spä-

ter auch in der bäuerlichen Küche. Gleichsam zur Illustration dieser Entwicklung scheint es geboten, den Blick nicht einseitig auf überlieferte Traditionen zu richten, sondern hier auch solchen Rezepten Platz einzuräumen, die bei uns erst mit zunehmender Verbreitung der Kochliteratur Fuss fassten. Sie werden an den Schluss der folgenden Sammlung gestellt.

Wenn nichts anderes vermerkt ist, sind die Rezepte für vier Personen berechnet.

## Altbewährte Rezepte – im Werdenberg erfragt

### Eintopf

Zutaten: 750 g Kartoffeln, 500 g Rind- oder Schweinefleisch, 1 Esslöffel Fett, einige Rüben, 1 Zwiebel, Fleischbrühe oder Wasser, Salz, 1 Lorbeerblatt, Nelken.

Das Fleisch wird in kleine Stücke geschnitten und im heißen Fett mit der gehackten Zwiebel braun gebraten. Man gibt Wasser, die kleingeschnittenen Rüben und das Gewürz dazu und lässt das Fleisch etwa eine Dreiviertelstunde lang kochen. Dann fügt man die in Würfel geschnittenen Kartoffeln bei und kocht alles weich.

### Gebratene Kartoffelstengeli<sup>1</sup>

Zutaten: 800 g Kartoffeln, 3 Esslöffel Fett, etwas Salz.

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält und in Stengelchen geschnitten, diese getrocknet und in heißem Fett schön gelb gebraten. Nach dem Anrichten streut man Salz darüber.

### Kartoffelbrot (Hörfelbroet)

Bei der Herstellung von Kartoffelbrot wird ein Teil (ca.  $\frac{1}{3}$ ) der sonst üblichen Mehlmenge durch gesottene, geraffelte Kartoffeln ersetzt.

### Kartoffelküchlein (Hörfelchuechli) aus Kartoffelstockresten

Zutaten: Reste von Kartoffelstock, Bratbutter (Variante siehe unten).

Aus den Kartoffelstockresten werden Tätschli geformt. Man gibt sie ins er-

hitzte Fett und brät sie auf beiden Seiten an. – Der Kartoffelstock kann vor dem Braten zusätzlich mit Ei, Mehl und Gewürzen (Salz, Muskat) vermischt werden.

### Kartoffelküchlein (Hörfelchuechli) aus rohen Kartoffeln

Zutaten: 800 g Kartoffeln, 2 Esslöffel Mehl, 2–3 frische Eier, 1 Kaffeelöffel Salz, wenig Pfeffer, Muskat, 1 Zwiebel, Liebstöckel (Maggi-kraut), 1 Esslöffel Fett.

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält, abgespült und fein geraffelt. Man fügt Mehl, Eier, die feingehackte Zwiebel, Liebstöckel und die Gewürze bei und vermischte alles gut miteinander. Dann erwärmt man das Fett, gibt kleine Kartoffelportionen zu, drückt sie flach und brät sie beidseitig goldbraun.

### Kartoffelbrei (Hörfelmues)

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, Wasser, Salz, 2 Zwiebeln, 2 Esslöffel Fett, 2 Löffel Mehl, einige Esslöffel Rahm.

Die Kartoffeln werden wie *Gschwellti* gesotten, danach geschält und geraffelt. Dann gibt man sie in die Pfanne, in der man zuvor die feingehackten Zwiebeln hellbraun geröstet hat. Man vermischt Mehl und Rahm zu einem Teiglein, mischt dieses unter die Kartoffeln und lässt das Mus noch eine Weile kochen.

### Kartoffeln mit Äpfeln (Öpfel und Hörfel, Hörfelpot)

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, 500 g Äpfel, Wasser, Salz.

Man schneidet geschälte Kartoffeln und Äpfel in Schnitze, setzt sie mit Wasser und etwas Salz aufs Feuer und kocht sie langsam weich. Dann giesst man das Wasser ab und lässt das Gargut kurz ausdampfen.

Einzelne Auskunftspersonen glaubten sich daran zu erinnern, dass bei diesem Rezept noch weitere Zutaten im Spiel gewesen sein könnten, da jedoch keine detaillierteren Informationen erfragt werden konnten, muss es bei der obigen Darstellung bleiben.

## Frühe deutschsprachige Kartoffelrezepte

Das vermutlich erste deutschsprachige Kartoffelrezept stammt vom «churfürstlich Meintzischen Mundtkoch» Marx Rumpold aus dem Jahr 1581. Allerdings gab es damals in Deutschland noch keinen eigentlichen Kartoffelanbau, die Pflanze gelangte um jene Zeit aber als Rarität in die Gärten der Fürstenhöfe und wohl auch mancher Klöster. Rumpold soll als ambitionierter Koch ganz Europa bereist haben. Man nimmt an, dass er die Verwendung der «Erdepfel» in Italien kennengelernt hatte. Drei weitere Rezepte sind aus dem Jahr 1621 überliefert; sie wurden von Mönchen des niederösterreichischen Benediktinerstiftes Seitenstetten festgehalten.

### Erdepfel (1581)

*Schel und schneidt sie klein / quell sie in Wasser / unnd druck es wol auf durch ein Härin [aus Flachs bzw. Leinen gewobenes] Tuch / hack sie klein / und röst sie in Speck / der klein geschnitten ist / nimm ein wenig Milch darunter / und laß damit sieden / so wirt es gut und wohgeschmack.*

### Torte oder Bescheidessen (1621)

*Diese Knollen dienen zu einer sehr köstlichen Speise, wenn du sie auf folgende*

*Weise zubereitest: Siede die Bacaras oder Papas in gewöhnlichem Wasser oder wickle sie in Papier und brate sie in Asche, bis sie weich werden; dann ziehe ihre rote Haut ab. Wasche es dann rein, dann erhältst du ein sehr weißes Fleisch, zerstoße es dann und mische etwas Zucker und Rosenwasser sowie Zimtgewürz bei, füge noch Butter hinzu, backe es, und wenn du es noch dicht mit Mehl bestäubst, dann hast du eine Torte oder Bescheidessen von königlichem Geschmack.*

### Kartoffelsalat (1621)

*Salat kannst du aber aus den Knollen auf folgende Weise herstellen: Nimm die Bacaras oder Papas, reinige sie, koch sie weich und schneide sie in Scheiben, füge Öl, Essig, Pfeffer, Salz oder Zucker hinzu und koste!*

### Kartoffelsuppe (1621)

*Oder wenn du magersüchtige Menschen oder Schwindsüchtige heilen und dick machen willst, reinige diese Papas und koch sie mit dem Fleisch von Kapaunen [kastrierten Masthähnen], Hennen oder Hammeln. Suppe und Brühe davon bilden eine sehr nützliche und heilsame Nahrung.* HJR

Nach Haslinger 2007, S. 13.

### Kartoffelribel (Hörpfelribel)<sup>5</sup>

Zutaten: 800 g gekochte Kartoffeln, 200 g Mehl, 1 Teelöffel Salz, 100 g Bratbutter, ein kleines Stück süße Butter.

Die Kartoffeln werden mit der Schale gesotten, erkalten gelassen, geschält und geraffelt. Dann vermischte man sie gut mit dem Salz und dem nötigen Mehl. Die Bratbutter wird erhitzt, die Kartoffelmasse hineingegeben und auf kleinem Feuer so lange gewendet und zerkleinert, bis sich kleine, bräunliche Krümel bilden. Vor dem Servieren noch ein Stück süße Butter dazugeben.

Den Ribel mit dem Löffel in Milchkaffee tauchen oder mit *Öpfelschmaalz* (*Öpfelmues*, Apfelmus), *Holderbrägel* (Holunderbrei) oder eingemachten Birnen servieren.

### Kartoffelsalat (Hörpfelsalot)

Zutaten: 1 kg gekochte Kartoffeln, etwas Bouillon. Salatsauce: Öl und Essig, Zwiebel nach Belieben, Gewürze.

Die Kartoffeln werden wie Schalenkartoffeln zubereitet, geschält, in Scheiben geschnitten, noch warm mit Bouillon übergossen (kurz einziehen lassen) und mit der Salatsauce durchmischt.

### Kartoffelstock (Hörpfelstogg)

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, Wasser, 2½ dl Milch, 30 g Butter, Salz, Muskat.

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält, in grosse Stücke geschnitten und in Salzwasser weichgekocht. Dann werden sie fein zerstossen oder durch ein Sieb gedrückt. Man gibt Milch und Butter in eine Pfanne, fügt den Kartoffelbrei bei, gibt Salz und Muskat dazu und röhrt den Kartoffelstock schön glatt.

Regelmässig wurde in den Befragungen darauf hingewiesen, dass Kartoffelstock früher in bäuerlichen Kreisen als Sonntagsspeise gegolten habe: einerseits wegen der verhältnismässig aufwendigen Zubereitung, anderseits, weil er in der Regel mit einem besseren Stück Fleisch auf den Tisch kam, was während der Woche in vielen Familien kaum der Fall war.

### Kartoffelsuppe (Hörpfelsuppe) aus rohen Kartoffeln

Zutaten: 200 g Kartoffeln, 1 Esslöffel Fett, 1 Zwiebel, 2 Esslöffel Mehl, 1½ l Wasser, Salz, Majoran.

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält und in kleine Würfel geschnitten. In einer Pfanne erhitzt man einen Löffel Fett, gibt die Kartoffelwürfel hinein und schwitzt sie mit der feingehackten Zwiebel leicht an. Dann streut man das Mehl darüber, vermischte alles gut, löscht mit Wasser ab und fügt etwas Salz bei. Suppe mit frischem oder getrocknetem Majoran (*Masaruu*) verfeinern.

4 Von einer befragten Sennwalderin auch als *Pache Hörpfel* bezeichnet.

5 Die alte Bezeichnung *Ribel* (bzw. in den nördlichen Werdenberger Dörfern *Ribel*) geht im Zusammenhang mit Kartoffeln auch im Sprachgebrauch älterer Leute zunehmend verloren und wird durch das bündnerische «*Maluns*» ersetzt.

Anm. der Redaktion: Vertrauter ist der Ausdruck für den aus Türggen- bzw. Ribelmehl hergestellten *Türggeribel*. Allerdings haben diesbezüglich die ländlichen Bemühungen um die Erhaltung der alten Rheintaler Maissorte zu unscharfen «modernen» Begriffsverwendungen geführt wie «Ribel-Brot», «Ribel-Teigwaren» oder «Ribel-Bier».

## Kartoffelsuppe aus Kartoffelstockresten

Zutaten: ca. 400 g Kartoffelstock, 1 Esslöffel Fett, 1 Zwiebel, 2 Esslöffel Mehl, 1½1 Wasser, Salz.

Die feingehackte Zwiebel wird im heißen Fett leicht angeschwitzt. Dann streut man das Mehl darüber und gibt den Kartoffelstock dazu; alles wird gut vermischt, mit Wasser abgelöscht und gesalzen.

## Kartoffelwähre (Flaade)

Zutaten: 1 Portion Hefeteig, 1 Teller Kartoffelstockreste, evtl. Speckwürfeli.

Eine Kuchenform wird mit Hefeteig belegt. Man verteilt den Kartoffelstock auf dem Teigboden und mischt nach Belieben Speckwürfeli darunter. Dann wird die Währe im Ofen bei mässiger Hitze hellbraun gebacken.

## Käsekartoffeln (Chääshörpfel)

Zutaten: 1 kg gekochte Kartoffeln, 1 Esslöffel Fett, Salz, Reibkäse.

Die gekochten und geschälten Kartoffeln werden in feine Scheiben geschnitten und im Fett mit wenig Salz angebraten. Dann streut man einige Löffel geriebenen Käse darüber und brät die Kartoffeln noch einige Minuten.

Der Reibkäse kann auch erst nach dem Anrichten lagenweise zu den Kartoffeln gegeben werden.

## Kümmelkartoffeln (Chümmighörpfel)

Zutaten: 750 g Kartoffeln, 3 Löffel Fett, ½ Löffel Salz, 3–4 Löffel Kümmel, evtl. 1–2 Esslöffel Rahm.

Die Kartoffeln werden geschält, in Scheiben geschnitten, mit dem Salz

ins heisse Fett gegeben und halbweich gedämpft. Dann gibt man den Kümmel und nach Belieben etwas Rahm dazu und brät die Kartoffeln hellbraun.

Mancherorts wurden *Chümmighörpfel* auch wie Salzkartoffeln zubereitet und erst vor dem Servieren mit Kümmel bestreut.

## Roh gebratene Kartoffeln (Rouprötlet Hörpfel)

Zutaten: 800 g Kartoffeln, 1 Esslöffel Fett, Salz.

Die Kartoffeln werden geschält und in Würfel oder Scheibchen geschnitten. Man gibt sie ins erhitzte Fett, fügt Salz hinzu und dämpft sie auf kleinem Feuer, bis sie halbweich sind. Dann nimmt man den Deckel weg und brät sie unter mehrmaligem Wenden knusprig.



1885 hat Vincent van Gogh (1853–1890) das Gemälde «Die Kartoffelesser» gemalt. Die kleingewürfelten Kartoffeln sind die einzige Speise auf dem Tisch der dargestellten bäuerlichen Familie.

### **Rösti (Prötlet Hörpfel, Kochet Hörpfel<sup>6</sup>)**

Zutaten: 800 g gekochte Kartoffeln, 3 Esslöffel Fett, Salz.

Die weichgekochten, erkaltenen Kartoffeln werden geschält, geraffelt und unter Zugabe von Salz in heissem Fett goldgelb gebraten.

Erwähnenswert ist der Hinweis einer Sevelerin, die berichtete, man hätte die *Prötlet Hörpfel* bei ihr daheim früher jeweils mit Suppenresten (Hafer-, Mehlsuppe) übergossen. Dies sei «veruggt guet» gewesen. Auch in anderen Befragungen wurde dieses Verfahren erwähnt.

### **Salzkartoffeln (Salzhörpfel)**

Zutaten: 600 g Kartoffeln, Wasser, Salz, Petersilie oder Schnittlauch.

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält, in Stücke geschnitten und in Salzwasser weichgekocht. Man serviert sie mit gebräunten Zwiebeln oder streut Grünes darüber.

### **Saucenkartoffeln (Soosehörpfel, Pschnitte Hörpfel, Gschaabet Hörpfel<sup>7</sup>)**

Zutaten: 600 g Kartoffeln, 20 g Fett, 1 Esslöffel Mehl, 3 dl Milchwasser, Salz, Muskat, 2–3 Esslöffel Rahm, 1–2 Bauernwürste.

Man dünstet das Mehl im heißen Fett, löscht mit dem Milchwasser ab, kocht die Sauce unter ständigem Rühren auf und würzt sie. Dann gibt man die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hinein und kocht sie weich. Zuletzt werden dem Gericht die kleingeschnittenen Bauernwürste beigegeben.

Von diesem Rezept existieren verschiedene, mehr oder weniger voneinander abweichende Varianten – deshalb wird hier die in den Befragungen am häufigsten gehörte Beschreibung gewählt.

### **Saure Kartoffeln**

Einzelne Gewährsfrauen erinnerten sich, dass Kartoffeln mit Essig oder Wein auf saure Art zubereitet wurden, Genaueres war jedoch nicht in Erfahrung zu bringen. Offensichtlich ist die-

se Zubereitungsform in Vergessenheit geraten; sie war auch in keinem einzigen der zahlreichen neueren Kochbücher zu finden, welche für diese Arbeit durchgesehen wurden. Zitiert sei hier deshalb ein Rezept aus einem Kochbüchlein der 1940er Jahre:

Zutaten:  $\frac{3}{4}$  kg rohe, geschälte Kartoffeln, 50 g Speck, 1 Löffel Fett, 1 Zwiebel, 2 Esslöffel Mehl, ca.  $\frac{1}{2}$  Fleisch- oder Bouillonbrühe oder Wasser, Salz, 1 Teelöffel Zucker, 4–6 Löffel Essig.

Die Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten. Der in kleine Würfel geschnittene Speck und die fein gehackte Zwiebel werden im Fett leicht gebraten, die Kartoffeln und das Mehl zugegeben, abgelöscht und gesalzen. Man kocht die Kartoffeln auf kleinem Feuer weich, ohne vieles Rühren, und mischt vor dem Anrichten den Essig und nach Belieben fein gehacktes Suppengrün darunter.<sup>8</sup>

Von einer Frau aus dem Wartau kam der Hinweis, dass man saure Kartoffeln auch mit Rotwein zubereitet habe. Genauere Informationen zu deren Zubereitung waren jedoch nicht in Erfahrung zu bringen.

### **Schalenkartoffeln (Gsotte Hörpfel, Gschwellti)**

Zutaten: 800 g ungeschälte Kartoffeln, Wasser.

Kartoffeln waschen und im Wasser sieden oder dämpfen. Das Kochwasser anschliessend abgießen (vgl. Anm. 20).

### **Verdämpfte Kartoffeln (Vertämpft Hörpfel)**

Zutaten für 6 Personen: 1 kg Kartoffeln, 1 Löffel Butter oder Fett, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, Zwiebel, Wasser, Rahm oder Milch.

Dieses Gericht war bei den Befragungen in aller Munde, ohne dass jemand dessen Zubereitung genau hätte beschreiben können. Daher ist auch dieses Rezept einem alten Kochbuch entnommen:

Für 6 Personen werden 1 Kilogramm rohe Kartoffeln gewaschen, geschält und in gleichmässige Würfel geschnitten. In einem passenden Kochgeschirr werden 1 Löffel Butter oder Fett heiß gemacht, die Kartoffeln samt nötigem

Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 kleinen Lorbeerblatt und 1 kleinen, geschälten, ganzen Zwiebel hineingegeben,  $\frac{1}{2}$  Deziliter heißes Wasser zugefügt, das Kochgeschirr zugedeckt und die Kartoffeln rasch weichgedämpft. Kurz vor dem Anrichten werden Zwiebel und Lorbeerblatt entfernt, einige Löffel Rahm oder Milch beigegeben, die Kartoffeln noch kurz aufgekocht und nach dem Anrichten mit gerösteten Zwiebeln oder Brosamen bestreut.<sup>9</sup>

### **Wähenhefeteig mit Kartoffeln**

Zutaten: 120 g Mehl, 2 grosse, gekochte, mehlige Kartoffeln, 30 g Fett, 10 g Hefe, 4–5 Esslöffel Milch, 1 Teelöffel Salz.

Das Mehl wird etwas erwärmt und gesiebt und mit den gesottenen, erkaltenen, geraffelten Kartoffeln gut vermischt. Man fügt die mit lauwarmen Milch angerührte Hefe und die übrigen Zutaten hinzu, knetet den Teig tüchtig und stellt ihn zum Aufgehen an die Wärme.

### **Alte Kochbücher – eine Fundgrube für Kartoffelgerichte**

In älteren Kochbüchern, namentlich in Publikationen aus der Zeit des Zweiten Weltkriegs, findet sich eine beeindruckende Vielfalt an Kartoffelrezepten. Es lohnt sich, auch aus diesen Quellen noch einiges weiterzugeben, sind doch viele der betreffenden Zubereitungsarten heute kaum mehr bekannt. Die folgenden Rezepte stam-

6 Die Bezeichnung *Kochet Hörpfel* ist in Grabs gebräuchlich, in den übrigen Werdenberger Gemeinden spricht man von *Prötlete* oder *Pröte Hörpfel*. Freilich wurde bei den Befragungen deutlich, dass sich auch im Sprachgebrauch älterer Personen der gemeinschweizerische Begriff *Rösti* (bzw. bei uns neu-mundartliches *Röeschti*) durchzusetzen beginnt; die ursprünglichen einheimischen Bezeichnungen gehen zunehmend verloren.

7 Der Begriff *Soosehörpfel* wurde von Gewährsleuten in Wartau, Sevelen und Sennwald verwendet, *Pschnitte Hörpfel* war in Buchs und Räfis zu hören, *Gschaabet Hörpfel* in Grabs.

8 Zitiert aus Graf-Wüest, S. 13.

9 Zitiert aus Wermuth 1928, S. 201.

men sämtliche aus Büchern, welche die Autorin für diesen Artikel von Gewährsfrauen erhalten hat.

### Gefüllte Kartoffeln

Zutaten: 8–12 Kartoffeln, Gehacktes, 1 Zwiebel, Grün (z. B. Petersilie), Salz, Pfeffer, Bratenjus, Butter, Eiweiss.

Rohe Kartoffeln, wenn möglich von gleicher Grösse, werden gewaschen, geschält und mit einem Ausstecher oder blechernen Löffel schön gleichmässig ausgehöhlt und wenn nötig auswendig abgerundet. Nach Belieben wird vor dem Aushöhlen von jeder Kartoffel ein Deckelchen abgeschnitten. Nun wird von frischem oder Restenfleisch ein gutes Haché [Gehacktes] bereitet, 1 gedünstete Zwiebel, 1 Löffel gehacktes Grün, etwas Salz und Pfeffer und [...] etwas Bratenjus zugefügt, dass das Haché saftig, aber nicht zu feucht ist. Die leicht gesalzenen Kartoffeln werden damit gefüllt und auf jede Kartoffel zuoberst ein Stücklein frische Butter gelegt. Die Deckelchen werden auf der Innenseite mit Eiweiss bestrichen und auf die Kartoffeln geklebt. In der Bratpfanne wird ein starker Löffel Butter oder Fett heiss gemacht, die Kartoffeln werden, mit dem Deckel nach oben, hübsch nebeneinander eingeordnet, die Bratpfanne wird gut zugedeckt und der Inhalt über mässigem Feuer in ungefähr 1 Stunde weich gebraten. Besser werden die Kartoffeln, wenn sie gedeckt im heissen Bratofen zubereitet werden, nur muss dann ganz wenig Fleisch- oder Knochenbrühe zugefügt werden. [...] Auf eine Person werden 2–3 Kartoffeln gerechnet.<sup>10</sup>

### Kartoffelbiskuit

Zutaten:  $\frac{3}{4}$  kg Kartoffeln, Wasser, 4 Eier, 200 g Zucker,  $\frac{1}{2}$  Zitronenschale, 1 Löffel Mehl, 1 Löffel Zitronensaft,  $\frac{1}{2}$  Backpulver.

Die Kartoffeln werden in grossen Stücken ohne Salz im Wasser weichgekocht, gut vertropft und durch die Presse gegeben. Eigelb und Zucker werden schaumig gerührt, die heissen Kartoffeln und die übrigen Zutaten und zuletzt der Eierschnee daruntergezogen.



**Alles andere als eintönig: Frühere oberschwäbische Kartoffelspeisen, präsentiert im Bauernhaus-Museum Wolfegg (Landkreis Ravensburg).** Foto René Güttinger, Wattwil

Die Masse wird in einer gefetteten, mit Brösmeli bestreuten Form gebacken und erst nach ca. 2 Tagen gereicht.<sup>11</sup>

### Kartoffelklösse

Zutaten für 3 Personen: 750 g gekochte Kartoffeln, 1 Ei, 2 Esslöffel Brotwürfeli, Salz und Pfeffer, 1 Esslöffel Butter, 1 l Wasser, 1 Esslöffel Salz.

Die zuvor weich gekochten, erkaltenen Kartoffeln werden fein zerstossen oder am Reibeisen abgerieben. Dann gibt man Salz, Pfeffer, das Ei, die in Butter gerösteten Brotwürfeli und soviel Mehl hinzu, bis ein schöner Teig entsteht. Dann formt man schöne Klösse, legt sie in kochendes Salzwasser, kocht

sie, bis sie obenauf schwimmen und richtet sie auf eine Platte an. Man kann dem Teig auch kleine Würfelchen von magerem Speck beigeben.<sup>12</sup>

### Kartoffelknöpfli

Zutaten: 1 kg gekochte Kartoffeln, Butter, Brotwürfeli, Milch, Petersilie, 1 kleine Zwiebel, Mehl, 2 Eier, Salz, Muskatnuss, Fleischbrühe oder Salzwasser, Brosamen oder Zwiebelbutter.

40–50 Gramm frische Butter werden schaumig gerührt, 1 Kilogramm gesottene, geriebene Kartoffeln hineingegeben, ein in Würfelchen geschnittenes, in wenig Milch eingeweichtes und fein zerstampftes Milchbrötchen, 1 Löffel fein verwiegte Petersilie, 1 kleine fein



geschnittene und gedünstete Zwiebel, 30–40 Gramm Mehl, 2 Eier, das nötige Salz und Muskatnuss zugefügt und alles gut miteinander vermischt. Von dieser Masse werden nussgrosse Kugelchen geformt, in schwach siedender Fleischbrühe etwa 3–5 Minuten aufgekocht, angerichtet und mit gerösteten Brosamen oder Zwiebelbutter abgeschmälzt. In Ermangelung von Fleischbrühe kann auch nur siedendes Salzwasser genommen werden.<sup>13</sup>

#### Kartoffeln mit Äpfeln oder Birnen

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, 500 g Äpfel oder Birnen, ca. 1 Tasse Wasser, 3 Esslöffel Zucker, 1 Esslöffel Fett, 1 Zwiebel, evtl. 20 g Speckwürfeli.

Die Kartoffeln werden in Würfel geschnitten, wie Salzkartoffeln weichgekocht und auf dem Sieb vertropft. Die Äpfel oder Birnen werden je nach der Sorte eventuell geschält, in Viertel geschnitten und mit Wasser und Zucker weichgekocht. Man schichtet Kartoffeln und Obst lagenweise so in eine tiefe, weite Platte, dass zuoberst Kartoffeln liegen. Die gehackte Zwiebel wird mit Speck und Fett gebräunt und über das Gericht verteilt.<sup>14</sup>

#### Kartoffeln mit grüner Sauce (Grüne Kartoffeln)

Zutaten für 6 Personen:  $\frac{3}{4}$ –1 kg Kartoffeln, Wasser, 1 Handvoll Spinat, 1 Büschel Petersilie, Zwiebelrührlein (junge Zwiebelblätter), Butter, 1–2 Löffel Mehl, Fleischbrühe, Gewürz, nach Belieben wenig Milch oder Weisswein.

Für 6 Personen werden  $\frac{3}{4}$ –1 Kilogramm rohe Kartoffeln vorbereitet und halbweich gebrüht [...]. Inzwischen wird 1 Handvoll Spinat, 1 Büschel Petersilie und etwas Zwiebelrührlein zusammen fein verwiegt, 30 Minuten vor Essenszeit in 40–50 g frischer Butter gedünstet, 1–2 Kochlöffel Mehl noch kurz mitgedünstet, mit Fleischbrühe [...] zu einer glatten Sauce angerührt, Gewürz und nach Belieben  $\frac{1}{2}$ –1 Tasse Milch oder  $\frac{1}{2}$  Glas Weisswein beigegeben, die Kartoffeln hineingegeben und weich gekocht.<sup>15</sup>

#### Kartoffelnudeln, süß, zu Komott

Zutaten:  $\frac{1}{2}$  kg Kartoffeln, Wasser, 150 g Mehl, 1 Ei, 30 g Butter, Salz.

Die Kartoffeln werden geschält und in grossen Würfeln im Salzwasser weichgekocht. Man lässt sie gut vertropfen, stösst sie durch die Presse und vermischt sie warm mit den Zutaten. Man formt von der Masse mit den bemehlten Händen kleine Würstchen, kocht sie im Salzwasser einige Minuten und nimmt sie mit der Schaumkelle heraus. Sie werden gut vertropft auf eine Platte angerichtet und mit einer Mischung aus 4 Löffeln geriebenen Nüssen und 4 Löffeln Zucker überstreut.<sup>16</sup>

#### Kartoffeltorte

Zutaten: 250 g gekochte, geriebene Kartoffeln, 4 Eier, 200 g Zucker, 125 g geriebene Haselnüsse oder Mandeln,  $\frac{1}{2}$  Paket Vanillezucker, 1 Prise Zimt, 2 Löffel Kirsch, 1 Löffel Mehl. Glasur: 200 g Puderzucker, 1 Eiweiss, 1 Löffel Zitronensaft, 1 Löffel Wasser, 1 Löffel Kakao.

Eigelb und Zucker werden schaumig gerührt, die übrigen Zutaten zugegeben und zuletzt der steife Eierschnee unter die Masse gezogen. Sie wird in einer gut gefetteten, leicht bemehlten Form in schwacher Hitze gebacken und nach dem Erkalten mit der fertigen Glasur überzogen.<sup>17</sup>

#### Süsser Kartoffelpudding

Zutaten:  $\frac{1}{2}$  kg Kartoffeln, 50 g Butter, 125 g Zucker, 5 Löffel geriebene Nüsse, 7 Löffel Rosinen,  $\frac{1}{2}$  Zitronenschale, 2 Löffel Mehl,  $\frac{1}{2}$  Löffel Backpulver.

Die Butter wird schaumig gerührt und mit dem Zucker gut geschwungen. Dann mischt man die geschälten, geraffelten Kartoffeln und alle übrigen Zutaten darunter und füllt die Masse in eine gut gefettete Puddingform. Der Pudding wird im Wasserbad 1 Std. gekocht oder im Ofen ca.  $\frac{1}{2}$  Std. gebacken und kalt mit Kompott oder Sirup gereicht.<sup>18</sup>

#### Die Kartoffel als Hausmittel

Vielfältige Verwendung fand die Kartoffel früher nicht nur in der Küche; sie wurde bei gesundheitlichen Problemen auch als Hausmittel eingesetzt. Bei Glieder- und Gelenkschmerzen etwa waren warme Kartoffelwickel beliebt, deren heilende Wirkung von fast allen Gewährsfrauen rühmend hervorgehoben.

10 Zitiert aus Wermuth 1928, S. 201.

11 Zitiert aus Graf-Wüest, S. 28.

12 Zitiert aus Bosshard 1912, S. 132.

13 Zitiert aus Wermuth 1928, S. 203.

14 Zitiert aus Graf-Wüest, S. 44.

15 Zitiert aus Wermuth 1928, S. 198.

16 Zitiert aus Graf-Wüest, S. 29.

17 Ebenda, S. 27.

18 Ebenda, S. 30.

ben wurde. Man zerdrückte dazu eine Portion *Gsotte Hörfel* zu einem Brei und gab diesen noch warm in ein Tuch, welches auf die schmerzende Stelle gebunden wurde. Sogar Polyarthritis soll mit dieser Methode schon geheilt worden sein. Zur Anwendung kam der besagte Wickel auch bei Husten, indem er auf die Brust gelegt wurde, ferner bei Hals- oder Ohrenschmerzen.

Zur Linderung von Kopfschmerzen schnitt man rohe Kartoffeln in Scheiben, die – ebenfalls in ein Tüchlein gelegt – auf den Nacken, den Hinterkopf oder die Stirn gebunden wurden. In einem Fall soll ein solcher kalter Wickel mitgeholfen haben, eine beginnende Hirnhautentzündung zum Stillstand zu bringen, was laut Auskunft der betreffenden Gewährsfrau auch von ärztlicher Seite her bestätigt worden sei. Bemerkenswert sind auch die Hinweise, man habe früher das Kochwasser von *Gsottne Hörfel* zur Linderung von Rheuma getrunken<sup>19</sup> und bei Sonnenbrand rohe geraffelte Kartoffeln auf die brennenden Hautstellen gelegt.

Bei Magenproblemen half man sich mit der Einnahme von Kartoffelsaft, zu dessen Herstellung rohe Kartoffeln geraffelt und durch ein feines Sieb oder durch ein Tuch gedrückt wurden. Der so gewonnene Saft wurde unverdünnt oder mit etwas Wasser getrunken.<sup>20</sup>

Gerade bei der älteren Generation scheint noch oft die Überzeugung vorzuerrschen, dass Hausmittel wie die beschriebenen im Krankheitsfall besser geholfen hätten als die Pillen der Schulmedizin mit ihren Nebenwirkungen.

### Hausmannskost oder Convenience-Food?

Wie andere Nahrungsmittel werden Kartoffeln zunehmend in vorgekochter, vorgewürzter, vorgerüsteter Form konsumiert. Ein Augenschein in den heutigen Supermärkten zeigt, dass die Auswahl an sogenannten Convenience-Food-Erzeugnissen längst grösser ist als das Angebot an Frischprodukten. Wo

Zeit, Motivation oder Begabung zum Kochen fehlen, kommen bequeme Lebensmittel für den raschen Genuss sehr gelegen. Heben aber solche Produkte die Lebensqualität letzten Endes wirklich, und sind sie aufgrund des oft hohen Anteils an Fett, Salz und Konservierungsmitteln der Gesundheit zuträglich? Diese Thematik kam teilweise auch in den Interviews für diesen Beitrag zur Sprache, wobei sich herausstellte, dass die befragten älteren Personen der besagten Entwicklung fast ausnahmslos skeptisch gegenüberstanden: Industriell verarbeitete Nahrungsmittel wurden als ungesund abgelehnt, ihr Geschmack wurde in der Regel als unappetitlich verurteilt. Kritisiert wurde ferner, dass mit dem Kauf von pfanenfertig zubereiteten Menüs oft auch die Wertschätzung für die Nahrungsmittel verlorengehe. Welch ein Unterschied sei das im Vergleich mit früheren Zeiten, da die Frauen täglich noch mehrere Stunden am Kochherd verbracht hätten! Heute seien viele Menschen in steter Eile, und das färbe auch auf die Ernährungsgewohnheiten ab. Dann würden die Mahlzeiten zwar rasch zubereitet, jedoch auch rasch gegessen und entsprechend schnell wieder vergessen.

Auch der heute vielfach gedankenlose Umgang mit Essensresten, die rasch einmal im Abfall landen, wurde von den Gewährspersonen hinterfragt. Was könnte man doch aus Resten (*Leibscheret*) für schmackhafte Speisen neu kreieren, und wie vielen Leuten schmecke das Aufgewärmte noch besser als das frisch Gekochte! Sogar das Wasser von Salzkartoffeln sei früher sorgsam aufgehoben worden, um damit Suppen oder Saucen zu verfeinern. Und der sonntägliche Kartoffelstock sei vor dem Anrichten noch liebevoll mit Petersilie garniert und mit dem Messer verziert worden. Dafür hätten heute viele weder Sinn noch Zeit.

Besteht aber nicht vielleicht ein Zusammenhang zwischen der Achtung

vor dem Lebensmittel und dessen Zubereitungsart, zwischen dem Genuss, den wir beim Essen empfinden, und dem, was wir dafür an Können, an Interesse, ja an Liebe aufwenden? Was wir fertig vorbereitet und in Plastik eingeschweisst im Geschäft erstehen, um es nur mehr schnell in den Ofen oder in die Mikrowelle zu schieben, kann wohl kaum die gleichen Empfindungen auslösen wie ein Gericht, bei dessen Entstehung wir mit Leib und Seele dabei gewesen sind. In diesem Sinn darf man zuversichtlich annehmen, dass die gute alte Küche neben all den neuzeitlichen Errungenschaften ihren angestammten Platz behalten wird.

19 Und was dem Menschen gut tut, sei den Zimmerpflanzen billig: Das Kochwasser von *Gsottne Hörfel* wurde da und dort auch den Zimmerpflanzen als Dünger verabreicht.

20 Rohe Kartoffeln, insbesondere die Schalen, enthalten das giftige Alkaloid Solanin, das beim Kochen ins Kochwasser übergeht, welches deshalb nicht weiterverwendet werden sollte. Wegen der Giftigkeit des Solanins ist auch vom Genuss von selbst gepresstem Kartoffelsaft abzuraten!

### Literatur

Bosshard 1912: BOSSHARD, ANNA, *Bürgerliches Kochbuch*. Zürich 1912.

Graf-Wüest: GRAF-WÜEST, ROSA, 150 x Kartoffeln. Rezepte [...]. Beschreibung der einzelnen Kartoffeln, Grundsätze der Kartoffeleinkellerung im Haushalt. Hg. im Selbstverlag der Propagandazentrale für Erzeugnisse der schweizerischen Landwirtschaft. Zürich [o.J.]; 8. Auflage 1954).

Haslinger 2007: HASLINGER, INGRID, «Es möge Erdäpfel regnen». Eine Kulturgeschichte der Kartoffel. Mit 170 Rezepten. Wien 2007.

Tiptopf: Tiptopf. Interkantonales Lehrmittel für den Hauswirtschaftsunterricht. Hg. Interkantonale Lehrmittelzentrale, Berner Lehrmittel- und Medienverlag in Koproduktion mit dem Lehrmittelverlag des Kantons Zürich. Rapperswil, Bern 2000.

Wermuth 1928: WERMUTH, SOPHIE, *Die junge Köchin. Lehrbuch für Koch- und Haushaltungsschulen*. Basel 1928.