

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 53 (1975)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Leute wie wir : Friedel Strauss, die Basler Rohkost-Fee

#### **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:** 11.01.2026

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



## Friedel Strauss, die Basler Rohkost-Fee

Als Treffpunkt hatten wir die Basler «Kunsthalle» ausgewählt, das Restaurant, wo «man» nach Konzerten und Theater zusammensitzt. Leichten Schrittes steuerte Frau Strauss auf meinen Tisch zu, mit einem koketten hellen Filzhut und vor Vitalität leuchtenden Augen. Sobald wir vor unserem Kaffee sassen, sprudelte sie los: es war ein Cocktail von Erinnerungen, Kochrezepten, Zeitungsausschnitten und Zukunftsplänen, den sie mir hier servierte und keine konventionellen Antworten auf vorbereitete Fragen.

In den Neunzigerjahren des letzten Jahrhunderts ist sie in Basel in der Nähe der Schützenmatte aufgewachsen, wo sie auch heute wieder lebt. Ihr Vater war ein bekannter Weinhändler und ihre Mutter eine hervorragende Pianistin, die noch Unterricht bei Clara Schumann erhalten hatte. An der Gewerbeschule liess sich Friedel zur Grafikerin ausbilden und spezialisierte sich auf die Ausführung von Ex Libris. Wenn sie lachend von ihren vielen Verehrern in jener Zeit erzählte, so glauben wir dies sofort beim Betrachten von zwei Porträts, die sie als Zwanzigjährige darstellen. Mit 23 Jahren heiratete sie den Chemiker Dr. Emanuel Strauss in Frankfurt am Main. Dort hatte sie ihre drei Kinder und führte einen grossen Haushalt bis zum Jahre 1938, in dem ihr Mann starb und in dem es auch für sie höchste Zeit wurde, aus Hitler-Deutschland wegzukommen. Rechtzeitig waren ihre Kinder nach Palästina ausgewandert, und sie kehrte — achtundvierzigjährig — nach Basel zurück, mittellos, aber mit ein paar wunderschönen Teppichen aus ihrem Frankfurter Haus und einem eisernen Willen, aus ihrem Leben das Beste zu machen

und sich eine Existenz aus eigener Kraft aufzubauen.

### Neubeginn mit fünfzig Jahren

Sie arbeitete als Manicure und in anderen Berufen, bis sie auf einen Rohkost-Diätkurs im Sanatorium von Dr. Bircher-Benner in Zürich aufmerksam gemacht wurde. Der bekannte Arzt erkannte die speziellen Fähigkeiten dieser Schülerin und zeigte ihr den Weg zur Diätetikerin.

Da sie ihre Kinder, die in Israel eine neue Heimat gefunden hatten, lange nicht mehr gesehen hatte, fuhr sie noch vor Ausbruch des Krieges auf der «Esperia» nach Palästina, wo auch sie sieben harte Jahre lang leben sollte. Nach schwierigen Anfangsjahren, in denen sie kaum sich und ihre jüngste Tochter durchbringen konnte, fand sie langsam den Weg zu ihrer eigentlichen Berufung wieder und konnte als Diätassistentin mit prominenten Ärzten in Jerusalem zusammenarbeiten. Hier in Palästina wurde sie zu einem ersten Vortrag über die Ernährungsweise Bircher-Benners aufgefordert und — glücklicherweise — kannte sie weder beim ersten noch bei den vielen folgenden Malen eine Spur von Lampenfieber. Im Februar 1943 bat sie einen Professor, anlässlich eines Kongresses in Tel-Aviv eine «Demonstration ihrer Ernährungskunst» zu veranstalten: dieser menschlichen Kunst hat sie sich bis heute mit unzähligen Publikationen, Büchern und Vorträgen verschrieben!

### Ausbau ihrer Arbeit in der Schweiz

1945 — nach ihrer Rückkehr nach Basel — wurde sie an einen Stand an der Mustermesse verpflichtet, wo sie für eine Firma Fruchtsäfte ausschenkte (an der Muba 1975 — dreissig Jahre später — habe ich sie übrigens kennen gelernt, als sie in ihrem eigenen Stand zehn Tage lang unermüdlich ihre Rezept-Bücher verkaufte). An jener ersten Mustermesse trat der Verlagsleiter des Walter-Verlags, Olten, an sie heran und bat sie, ihm ein Buch über Rohkost zu schreiben. Fast erschrak sie über diese Aufgabe, doch erfüllte sie sie so ausgezeichnet, dass



Gegen fünfzig Bücher hat Friedel Strauss geschrieben...

Foto H. P. Klauser

der «Golden Kochfibel» noch manch anderes Diätbuch im selben Verlag folgte. Jetzt wurde sie auch von allen Seiten zu Vorträgen über ihre Spezialgebiete aufgefordert: sie sprach im Warenhaus über Weleda-Produkte, am Radio regelmässig über Diät und im Basler Gaswerk — nunmehr seit 23 Jahren — wo sie jeden Monat eine andere Krankheit und ihre Heilung behandelt oder Themen wählt wie «Schlank sein — schlank bleiben» oder «Die Anwendung köstlicher Gewürze und Küchenkräuter». Von 1950 bis 1970 erschien jährlich in ununterbrochener Folge ihr vielverlangter «Ratgeber für die Schweizer Hausfrau», daneben schrieb sie bis heute etwa 50 Bücher über ihre Kochkünste.

«Wie teilen Sie sich Ihren Tag ein?» frage ich Friedel Strauss, aus Erfahrung weiß ich beispielsweise, dass sie Telefonanrufe gerne vor acht Uhr morgens empfängt. «Nachher besorge ich meinen Haushalt — sehen Sie, ich freue mich eben an schönen Dingen, die ich auch gepflegt haben will.» Ausser den schon erwähnten Teppichen und altem Porzellan sammelt sie Zeichnungen von Käthe Kollwitz und Kunstgegenstände des neuen Israels.

Sie zeigt uns auch ihre Küche, die ich mir wie ein Alchimistenlabor vorgestellt hatte,

in der sie alle ihre Rezepte ausprobiert — in Wirklichkeit strahlt sie in peinlichster Ordnung und ohne jede Extravaganz. Hier steht auch ein kleiner Tisch mit der Schreibmaschine, wo sie täglich von halb zehn Uhr bis am Mittag und weitere viele Stunden — offenbar in eiserner Strenge gegen sich selbst — ihr tägliches Pensum, die Niederschrift von Manuskripten, erledigt.

### Angst vor Diät

Mit ihrer Devise «Vor jeder Mahlzeit etwas Rohkost» tritt Friedel Strauss für ihre Theorie ein, die sie aber nie mit sektiererischer Sturheit, sondern mit phantasievoller Aufgeschlossenheit weitergibt. Grosses Firmen wie das Modehaus Spengler holen sie beispielsweise zur Aktivierung ihrer Belegschaft, damit sie dieser Auskunft über vegetarische und Fleischkost erteilt — denn Gesunderhaltung ist im Betrieb wichtig. Für die Hauser Champignonzucht verfasst sie eine Werbebroschüre «Mit Charme und Champignons», für Coop eine Rezeptserie für ein Verkaufsangebot von verschiedenen Essigsorten. Nach Fertigstellung eines Auftrags dankt ihr der Direktor einer Milchfabrik: «Ein Bravo für Ihre Rezepte! Am liebsten würde ich den Kugelschreiber gleich mit dem Kochlöffel tauschen.»

Als echte Hilfe für Hausfrauen, die zu Hause einen Kranken verpflegen müssen, der irgend eine Diät braucht, für Diätköchinnen in Spitäler und Hotels hat Frau Strauss in Zusammenarbeit mit einem Arzt Bücher geschrieben, die nicht nur die angeordnete Diät verständlich machen, sondern diese Speisen auch für Auge und Gaumen zum Genuss werden lassen, der letzten Endes für jeden Diät-Esser notwendig ist.

### Zukunftspläne

Es ist völlig unmöglich, auf alle Bücher dieser zähzarten, alten Dame einzugehen, eines möchte ich aber noch erwähnen: «Das Kinderkochbuch» (in Zusammenarbeit mit Maria Aebersold und H. U. Christen im National-Zeitung-Verlag), es ist besonders liebenswert und wurde ein Verkaufsschlager. Seit einigen Jahren hat Friedel Strauss die grosse Freude, mit einem 60 Jahre jüngeren Journalisten, — -minu, der erfolgreich im Lokalteil der National-Zeitung schreibt, — zusammen reisen und arbeiten zu können. So ist als nächstes eine Romreise vorgesehen, wo die beiden auf Streifzügen italienische Rezepte sammeln wollen. Bereits existiert «Kochlöffel auf Reisen», ein Rezeptbuch aus acht Ländern, im National-Zeitung-Verlag. Projektiert sind ferner: «Berner Spezialitäten» und «Früchte und Gemüse im Heiligen Land» — also vorderhand noch keine Zeit zum Rasten! Doch feiert sie ihren 85. Geburtstag anfangs September mit ihren Kindern in Israel, wo diese sie gerne auch behalten möchten. «Bleiben Sie wenigstens ein paar Monate drüben?» frage ich. «Was denken Sie», wehrt Frau Strauss ab, «ich habe doch nur vier Wochen Ferien! Nachher beginnen die Kurse im Gaswerk wieder.» Auch ihre Kinder scheinen allerhand von der Vitalität ihrer Mutter geerbt zu haben: ihr Sohn, der bis zu seinem 60. Altersjahr eine Ölfabrik geleitet hatte, wollte sich dann seinen langgehegten Wunsch erfüllen und studierte in England und Deutschland Psychologie, um heute in Israel eine Praxis als Eheberater auszuüben. Die eine der



An der Muba 1975 stand die 85jährige Diätetikerin zehn Tage in ihrem hübsch dekorierten Stand.

Foto Rk.

Töchter arbeitet seit vielen Jahren mit taub-blinden Kindern und will demnächst mit ihren 50 Jahren den Doktor in Psychologie machen.

Zum Abschied schrieb mir diese Frau, die einen davon überzeugt, dass es nie zu spät ist, noch etwas Neues zu lernen, in eines ihrer Bücher: *Es sind nicht Wässerchen und Säblein — es ist die Arbeit, die jung erhält!*

Margret Klauser

Zum Schluss noch ein Rezept, mit dem sie den ersten Preis der Hobbyköche in Basel erhielt:

#### Blumenkohlsuppe «Aphrodite»

1 kleinen Blumenkohl in Röschen zerteilen und mit 1 Tomate, 1 geraffelten Zwiebel und 2 Scheiben Weissbrot (Rinde wegschneiden) in wenig mild gesalzenem Wasser garkochen. Durch ein Sieb drücken, Fleischbrühe dazugeben und mit Kerbel und Muskat würzen. Kurz vor dem Servieren 2 verquirte Eigelb und  $\frac{1}{2}$  dl Rahm darunterziehen. Als Einlage gibt man Crevetten in die Suppe.