

**Zeitschrift:** Argovia : Jahresschrift der Historischen Gesellschaft des Kantons Aargau

**Herausgeber:** Historische Gesellschaft des Kantons Aargau

**Band:** 131 (2019)

**Artikel:** Geschichte geht durch den Magen

**Autor:** Caspers, Sarah / Dettling, Angela

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-858474>

#### 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:** 16.01.2026

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

# Geschichte geht durch den Magen

SARAH CASPERS, ANGELA DETTLING

Im Zuge der Recherchen zum Jahresthema «Gaumenfreuden» im Museum Aargau stiess die Leiterin des Archivteams auf das Kochbuch von Cécile von Hallwyl-von Im Hoff. Museumsfreiwillige transkribierten die Handschrift, übersetzten sie aus dem Französischen und kochten die Rezepte nach.

Doch nicht nur in Céciles Schriften sind Lieblingsrezepte überliefert. Sophie von Erlach-Effinger, Schloss Wildegg, und Lincoln Ellsworth, Schloss Lenzburg, haben ihre je eigene Geschichte zu bestimmten Speisen.

Nie lässt sich Geschichte lustvoller erleben als durch die Sinne. Exotische Düfte und ungewohnte Geschmäcker aus dem Kochtopf stellen eine direkte Verbindung zur Vergangenheit her.

## Cécile von Hallwyl-von Im Hoff (1815–1893)

### ***Pommes au vin rouge (Äpfel in Rotwein)***

«Prenez une qualité de pommes qui restent entières, vous les pelez, coupez par moitié, ôtez le coeur, après quoi vous mettez du bon beurre bien frais dans une grande casserole; lorsqu'il cuit vous y rangez vos pommes que vous faites roussir des deux côtés; après quoi on ôte le beurre qui reste; on met du sucre; du vin, et si l'on veut de la vanille; on laisse cuire encore un moment puis l'on dresse et les mange chaudes. Pour un plat ordinaire on ne met pas plus d'un verre de vin.»

Nehmen Sie 4 festkochende Äpfel. Sie schälen und halbieren sie und entfernen das Gehäuse. Danach geben Sie 50 g frische Butter in einen grossen Topf. Bräunen Sie die Äpfel von beiden Seiten darin, nehmen Sie sie heraus und richten Sie sie auf einer Platte an. Geben Sie 100 g Zucker, ein Glas Wein und nach Belieben einen aufgeschnittenen Vanillestängel in die Butter. Lassen Sie es einen Moment einkochen, bevor Sie die Sauce über die Äpfel giessen und sie warm servieren.

Cécile von Im Hoff wuchs auf dem Landgut Rörswil bei Ostermundigen auf. Die Winter verbrachte die wohlhabende Familie an der Kramgasse in Bern. Die Patrizier-tochter konversierte auf Französisch, lernte Englisch und Klavier spielen und erhielt Zeichenunterricht. Sie litt an Tuberkulose und musste im Gurnigelbad kuren. Als sie im Haus gegenüber ihren Zukünftigen entdeckte, genas sie von Schwindsucht und Schwermut. Der Angebetete hieß Theodor von Hallwyl – ohne Vermögen, doch mit altem Namen. Das Liebespaar musste sich zwei Jahre gedulden, bis die Eltern Im Hoff der 19-Jährigen die Heirat erlaubten.



1 Äpfel in Rotwein (alle Bilder: Museum Aargau).

Das Ehepaar verband die Liebe zur Kunst und zu den beiden Söhnen. Während Theodor ihnen eine vierbändige Fabelsammlung widmete, hielt Cécile das Auf und Ab der Familie in Tagebüchern fest. Theodor hatte den Stammsitz im Aargauer Seetal, Schloss Hallwyl, übernommen. Hier verbrachte die Familie ihre Sommerfrische. Der erstgeborene Hans erhielt das Schloss zu seiner Heirat überschrieben. Der jüngere Walter sorgte dann bei dessen Konkurs dafür, dass das Schloss in Familienbesitz blieb.

Cécile schrieb 1834, im Jahr ihrer Heirat, ein Kochbuch mit 195 Rezepten im Stil der französischen Küche. Es enthält Suppen, Terrinen, Ragouts, Gemüse, Fleisch, Kuchen und Desserts. Heute irritiert, dass Puddings und süsse Pasteten zwischen Kartoffel- und Omelettenrezepten stehen. Das Kochbuch richtet sich noch nach den Gepflogenheiten des 18. Jahrhunderts: Beim damals üblichen «Service française» präsentierten sich auf dem üppig gedeckten Tisch mehrere Speisen verschiedener Geschmacksrichtungen aufs Mal. Schokoladencrème konnte problemlos neben Pouletfrikassee stehen.

Im 19. Jahrhundert gab es bereits viele gedruckte Kochbücher. Im selben Jahr wie Cécile verfasste Lisette Rytz-Dick ihr «Neues Berner Kochbuch», das bis 1923 zwanzig Mal aufgelegt wurde. Dennoch gehörte es für eine junge Berner Patrizierin dazu, ihre eigene Rezeptsammlung in die Ehe zu bringen. Die Köchin im Haushalt von Hallwyl benutzte das Kochbuch anscheinend wirklich: Der Ledereinband ist abgegriffen, die Seiten fleckig.



2 Jugendporträt von Cécile von Hallwyl,  
Bleistiftzeichnung, um 1830,  
möglicherweise von Cécile selbst gezeichnet.

Cécile hatte eine Schwäche für Süßes; nicht von ungefähr nehmen Fruchtspeisen, Crèmes, Puddings und Gebäck die Hälfte ihres Kochbuchs ein. Besonders gern erfrischte sich Cécile mit Eis – entsprechende Rezepte fehlen zwar in ihrem Kochbuch, doch in ihrem Tagebuch empörte sie sich, dass sie auf ihrer Reise nach Wien weder in Augsburg noch in Konstanz und Zürich Glacé fand, wo doch ihre «gute kleine Stadt Bern» den Reisenden Eis offeriert. «Bern hat eben doch seine Vorteile», meinte sie und lernte dafür, bayrisches Bier zu schätzen.

### Sophie von Erlach-Effinger (1766–1840)

#### Krautkuchen

«Nemmt Salbey, Petterlin, Meyoran und Rosmarin, so auch andere Kräutlein, Spinet, hackts als aneinanderen und rösts im Schmaltz, röhrt hernach etliche Eyer, getrieben Semmelmehl, Immer, Pfeffer und Muscatnuss daran, Weinbeerlin, wol Butter und Saltz wie recht ist, röhrt alles aneinander, schütets ins Pastettlin und bacht wie recht ist.»

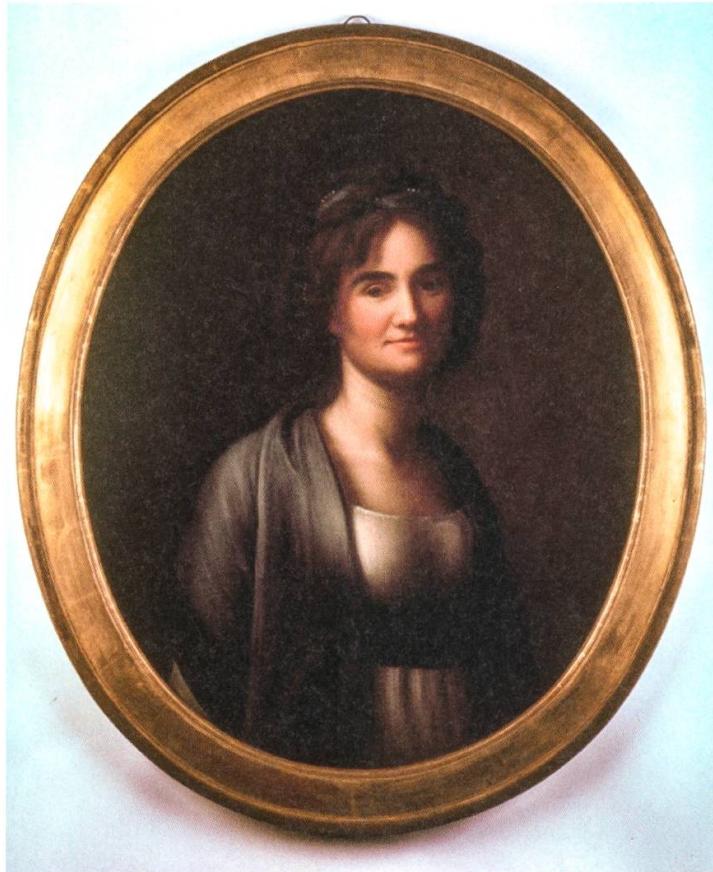
800 g Salbei, Petersilie, Majoran, Rosmarin, Spinat und weitere Kräuter und Blattgemüse nach Wahl (zum Beispiel Mangold, Krautstiel, Maggikraut) klein hacken und in 2 Esslöffeln Schmalz oder Rapsöl zugedeckt andünsten. Auskühlen lassen. 3 Eier, 2 Esslöffel Mehl, 2 Esslöffel Rosinen und ca. 100 g weiche Butter untermischen. Mit Ingwer, Pfeffer, Muskatnuss und Salz abschmecken. Einen runden Kuchenteig in die Kuchenform geben. Boden einstechen und mit der Krautfüllung belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 35 Minuten backen.



3 Die Essnische in der Küche, wie sie sich heute in der Ausstellung auf Schloss Wildegg präsentiert.

Vielleicht war das Rezept, welches Sophie von Erlach-Effinger in ihrer Burgchronik von Schloss Wildegg erwähnt, ähnlich wie das obenstehende aus dem Berner Kochbuch von Apolonia Archer von 1692. Sophie schreibt dazu: «In der Küche steht in schönster Ordnung das Küchen-Geräthe und sonst vieles Geschirr unter welchem allerley spiegelblanke zinnerne Kannen, Teller und Schüsslen ganz besonders ins Auge fallen. – Im Hintergrunde der Küche sind die Baköfen angebracht, aus denen zu grosser Freude von Alt und Jung häufig beliebte Nationalspeisen als Eyer-, Kraut-, Zwiblen- und Kümmel-Kuchen zum Frühstück hervorgegangen sind.» Es scheint, als hätte sie diese Kuchen selbst auch gerne gegessen.

In ihrer Burgchronik (datiert 1816) beschreibt Sophie von Erlach-Effinger Schloss Wildegg mit seinen Räumen, deren Nutzung und Einrichtung sowie «die Umgebungen», wie sie das Kapitel selbst nennt. Das Buch ist ein aussergewöhnliches Dokument und ist die Grundlage für das aktuelle Ausstellungs-Interieur. Die Familie Effinger, in Besitz des Schlosses seit 1484, besass schon zu Sophies Zeiten den wunderbaren Gemüsegarten unterhalb der Lindenterrasse. Ohne Zweifel konnte die Köchin die oben beschriebenen Kuchen mehrheitlich aus eigener Ernte zusammenstellen. Auch Äpfel wuchsen nachweislich im Garten, die Sophie «eigenhändig» pflücken ging.



4 Porträt der Sophie von Erlach-Effinger. Ölgemälde von Felix Maria Diogg, 1800.

Während das Leben auf dem Schloss nach der Scheidung von ihrem Ehemann Abraham Friedrich von Erlach beschaulich scheint, hatte Sophie in ihrer Jugend durchaus einige abenteuerliche Erlebnisse. Sie hatte einige Reisen unternommen, so mit ihrem Vater nach Maastricht, Paris und Koblenz. Während ihres Aufenthaltes in Paris 1784 besuchten Sophie und ihr Vater das «diner» des Königs Ludwig XVI. in Versailles. Der Nachbar von Sophies Grossmutter in Ins, Jeannot Jenner, hatte Eintrittskarten für diesen Anlass besorgt. Zuerst huldigten die Besuchergruppen dem König, der in der Galerie an ihnen vorbeiging, um dann in den grossen Salon vorgelassen zu werden, «in dessen Mitte ein gedeckter Tisch stand. Die Personen, die zur königlichen Tafel ein Billet besassen, traten ein und stellten sich, vom Tisch nur durch eine Reihe von Schemeln, die als Schranke dienten, getrennt, gegenüber ihren Majestäten auf. Der König und die Königin setzten sich nebeneinander in Armsesseln zu Tisch, das Gesicht den Neugierigen zugewendet. Der König hatte guten Appetit und schien seinen Rindsbraten mit grosser Lust zu verspeisen». Über die Königin schreibt Sophie in ihren Memoiren: «Die Königin berührte keine Speise». Niemand hätte sich damals vorstellen können, dass beide dereinst mit der Guillotine hingerichtet würden.

Die Revolutionswirren in Frankreich erreichten 1798 die Eidgenossenschaft und ganz konkret auch Schloss Wildegg. Sophie und ihr Halbbruder Albert mussten französische Truppen in den Schlossräumen einquartieren. Es war wohl sehr un-

angenehm, da es immer wieder Vorkommnisse mit betrunkenen Soldaten gegeben haben muss. Sie schreibt ziemlich aufgebracht: «Während fünf Jahren haben diese ungebetenen Gäste dieses Gemacht mit ihren Zotten gefüllt und die Wände mit Unflat besudelt, und froh musste man sich finden, dass nicht noch Ärgeres geschah.» Bei diesen Worten darf man nicht vergessen, dass die Revolution auch andere Veränderungen für die Familie mit sich brachte. Durch die neuen Gesetze in der Helvetischen Republik verloren die adeligen Geschlechter die althergebrachten Gerichts- und Herrschaftsrechte, Jagdrechte, Zinse und Zehnten.

In diesen schweren Zeiten war der Blick zurück in die Familiengeschichte ein Trost für Sophie. Sie schreibt gegen Ende der Chronik direkt die Leser an und erinnert sie, dass «alle [die Familienmitglieder] in ihrem beschränkten Kreise das möglichste zum Glück der menschlichen Gesellschaft beygetragen und daher die Achtung, Verehrung und das Wohlwollen ihrer Mitbürger bis zur Revolution in hohem Grade erworben und besessen [haben]». Die Nachkommen sollten sich die ehrenvollen Vorfahren zum Beispiel nehmen.

## **Lincoln Ellsworth (1880–1951)**

### **Pemmikan**

500 g reiner, harter Rindertalg, 2 kg Rindsfleisch, 1 kg Erbsen und/oder Bohnen, getrocknet. Nach Wunsch: Rosinen, Pfeffer und andere Gewürze.

Das Rindsfleisch in dünne Streifen schneiden und bei 50 Grad im leicht geöffneten Backofen trocknen (wir verzichten hier auf Lincolns ausdrücklichen Hinweis auf Lufttrocknung!). Das Fleisch sollte fast zwischen den Fingern zerbröseln. Nun alles zu einem feinen Pulver mahlen. Die getrockneten Erbsen/Bohnen ebenfalls zu Pulver mahlen.

Den Rindertalg bei mittlerer Temperatur langsam zergehen lassen. Die Grieben aus dem flüssigen Öl nehmen. Wer auf diesen Schritt gerne verzichtet, kann auch fertigen Schmalz einkaufen und verflüssigen.

Flüssiger Talg/Schmalz und die zwei Pulver sehr gut verrühren. Zum Schluss die Wunschkutaten beigeben. Alles in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Cakeform oder ein Tupperware füllen und erkalten lassen.

Genossen wird diese Powernahrung mit etwas Schnee (oder Wasser) erhitzt, in welches man kleine Schnitze der Pemmikanmasse hinzufügt. Diese Brühe besteht hauptsächlich aus Fett und viel Protein.

Der Amerikaner Lincoln Ellsworth erbte Schloss Lenzburg von seinem Vater im Juni 1925. Während der Vater James William Ellsworth mit dem Schloss nie wirklich warm geworden war und es vorzog, in seiner Villa Palmieri in Italien zu residieren, war Lincoln im Schloss Lenzburg glücklich. Nach seiner Heirat im Jahre 1933 mit der amerikanischen Flugpionierin Mary Louise Ulmer, die er auf dem Flugplatz in Dü-

bendorf kennengelernt hatte, war das Schloss einer der Hauptwohnsitze von Lincoln. Er bevorzugte stets das Abenteuer und das karge Leben gegenüber der Langeweile und dem Luxus. Das zeigt sich beim Lesen seiner Autobiografie «*Beyond Horizons*», «Lockende Horizonte. Ein Forscherleben», wie das Buch auf Deutsch heisst, herausgegeben im Jahr 1938.

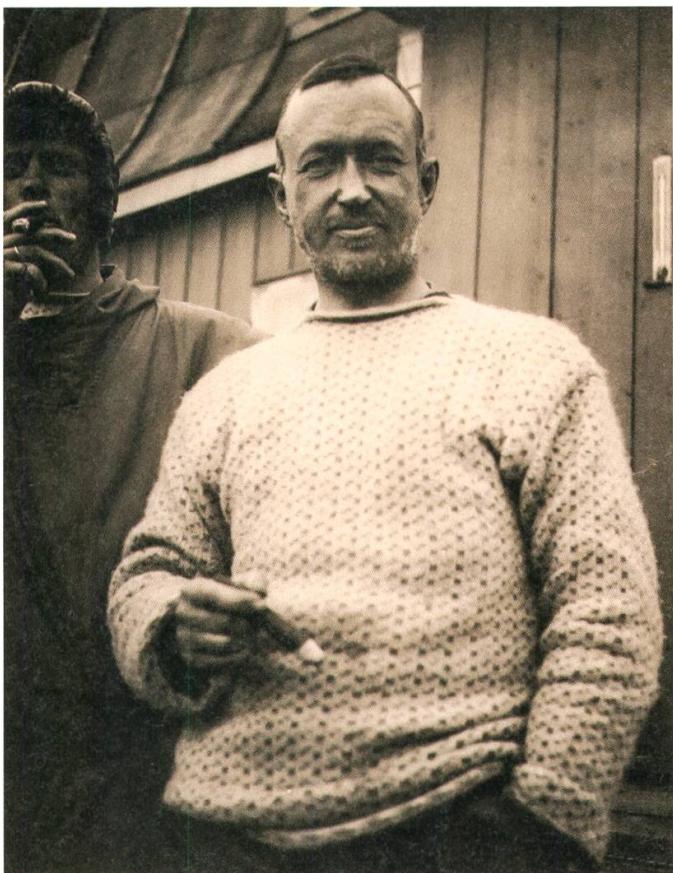
Lincolns Kindheit war geprägt von Verlust und Krankheit. Er selbst mag sich an nichts erinnern, was vor seinem 12. Lebensjahr stattgefunden hat. Der frühe Tod seiner Mutter hat wohl dieses Verdrängen eigener Erinnerungen beeinflusst. Er selbst war ein bleicher, dünner Knabe, der oft von Erkältungen gequält wurde. Die Schule machte ihm keinen Spass, Freunde fand er da auch nicht. Am liebsten sass er in der Bibliothek und las oder besuchte mit seinem Vater Kunstmuseen. Erst spät im Leben sollte er seine Berufung finden.

Nachdem er aus der Yale-Universität rausgeworfen worden war, fing er in einer der Kohlenminen seines Vaters als einfacher Arbeiter an. Dies war der Beginn unglaublicher Abenteuer. Lincoln nutzte jede Gelegenheit. Er war Jäger von Bergschafen für die Wissenschaft, Vermesser bei der «Grand Trunk Pacific Railway» in Kanada, die eine Bahnlinie von Ost nach West baute, oder Zeuge der Rettung der letzten Bisonherde aus dem Flathead-Indianerreservat nach Kanada.

Hier draussen, zwischen den Blockhütten und den Indianertipis, ass er wohl zum ersten Mal das «Pemmikan», eine Kraftnahrung der besonderen Art. «Pemmikan» besteht aus ausgelassenem Fett, Fleisch, Gewürzen und/oder getrockneten Beeren. Das indianische «Pemmikan», das Lincoln in seinem Buch beschreibt, war ein Gemisch aus Bärenfett und Blaubeeren.

Zur Polarforschung kam Lincoln per Zufall. Im Rückblick waren zwei Ereignisse ausschlaggebend. 1912 war ein wichtiges Jahr für die Polarforschung, denn Roald Amundsen setzte als erster Mensch seinen Fuss auf den Südpol. Die Zeitungen waren voll davon. Lincoln war fasziniert. Er bewarb sich für eine erste Polar-Expedition. Leider verstarb der Expeditionsleiter bei einem Kanuunfall noch vor dem Start. Hatte Lincoln Ellsworth das Lernen in der Schule noch gehasst, konnte er sich jetzt mit vollem Elan in Kurse stürzen, die ihn auf eine allfällige weitere Expedition vorbereiten sollten.

Während des Ersten Weltkrieges lernte er dann den damals schon weltberühmten Polarforscher Roald Amundsen persönlich kennen. Der «alte Wikinger», wie Ellsworth ihn später nannte, war eine beeindruckende Persönlichkeit. Nichts und niemand konnte Lincoln nach diesem Treffen von seinem Traum einer Nordpol-Expedition abbringen. Schlussendlich war sogar sein Vater von den Plänen seines Sohnes beeindruckt, obwohl er sich «Polarforscher» nicht als Beruf seines Sohnes gewünscht hatte. Sein Geld verhalf Lincoln dazu, die nächste Expedition von Roald Amundsen finanziell zu unterstützen – und als Navigator an vorderster Front dabei zu sein! Neben den technischen und materiellen Vorbereitungen für diesen geplanten ersten Nordpol-Überflug mussten natürlich auch die Nahrungsmittel auf



5 Porträt von Lincoln Ellsworth, 1925.



6 Am Polarkreis, 1925.

das eisige Abenteuer abgestimmt werden. Amundsen hatte da grosse Erfahrung. Unterstützend waren aber auch Ernährungswissenschaftler im Team dabei, wie der Biochemiker Zapffe.

Lincoln beschreibt in seiner Autobiografie die tägliche Ration pro Mann wie folgt: 400 g Pemmikan, 250 g Milchschokolade, 125 g Haferbiscuits, 100 g pulverisierte Milch und 125 g Malztabletten. Im Ganzen also 1kg Nahrung pro Tag. Er erklärt: «Vielleicht ist mancher meiner Leser der Ansicht, dass diese Diät auf die Dauer zu einförmig sei. Doch stimmen alle Forscher darin überein, und meine eigenen Erfahrungen bestätigen es, dass es ein Fehler ist, für zu grosse Abwechslung in Expeditions-Raten zu sorgen.» Jeder Teilnehmer würde zuerst seine Lieblingsnahrung aufessen und dann am Schluss der Reise, wenn die Energie natürlicherweise schon tief sei, müsste er das Unbeliebteste essen. Für die Moral der Gruppe wäre das fatal.

Das obenstehende, persönliche Rezept Amundsens wurde von Lincoln in seiner Autobiografie festgehalten. Amundsen liess das «Pemmikan» nach seinem eigenen Rezept fabrikmäßig in grossen Mengen für die jeweilige Expedition herstellen.

Übrigens schafften es die beiden nicht bis über den Nordpol. Wegen technischem Defekt mussten sie notlanden und mühsam das Flugzeug wieder flottmachen. Ohne Kontakt zur Aussenwelt wurde es irgendwann zur Gewissheit, dass die beiden den Tod gefunden hatten. Lincolns Vater, schon länger krank, starb in dessen Abwesenheit. Kurz zuvor hatte er noch sein Testament geändert und Lincolns Schwester Claire als Alleinerbin eingesetzt. Auch er ging davon aus, dass sein Sohn tot war. Claire teilte nach Lincolns unerwarteter Rückkehr das Erbe mit ihrem Bruder und schenkte ihm Schloss Lenzburg.

#### Quellen und Zitate

Cecile von Hallwyl-von Im Hoff, Tagebücher, unpubliziert, Familienarchiv Hallwyl, Staatsarchiv Bern.

Cecile von Hallwyl-von Im Hoff, Kochbuch 1834, unpubliziert, Familienarchiv Hallwyl, Staatsarchiv Bern.

Sophie von Erlach-Effinger, Kleine Burgchronik des

Schlosses Wildegg, Hg. Museum Aargau. Baden 2012.

Laure de Mandach, Sophie d'Effinger, 1766–1840, Mémoires inédits. Neuchatel, Paris 1950.  
Lincoln Ellsworth, Lockende Horizonte. Ein Forscherleben. New York 1938.