

Zeitschrift: Bauen, Wohnen, Leben
Herausgeber: Bauen, Wohnen, Leben
Band: - (1960)
Heft: 42

Artikel: Neuzeitliche Entwicklungstendenzen der Restaurationsküche
Autor: Schlueter, Else
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-651395>

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: 07.02.2026

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

Neuzeitliche Entwicklungstendenzen der Restaurationsküche

Das Gaswerk der Stadt Zürich präsentiert gegenwärtig in seinen Ausstellungsräumen eine Restaurationsküche amerikanischer Norm, hergestellt von der Sursee-Werke AG, Sursee LU, Spezialfabrik für moderne Gasapparate und Uebernahme kompletter Großküchen jeder Art. Wie und wo läuft sich diese Konzeption anwenden?

*Die Rationalisierungsbestrebungen sind in vollem Gange. Sie beschränken sich nicht nur auf die weitere Intensivierung der maschinellen Einrichtung, sondern ergriffen den Arbeitsprozeß. Die französische Universalküche mit ihrem differenzierten à-la-carte-Betrieb ist an sich unrationell, weil die Anforderungen zu vielseitig sind. Der Kochprozeß muß vom Standpunkt der Rationalisierung aus vereinfacht werden: Man ändert die Speisekarte zum Teil auf Tellerservice um. *Die Speise kommt vielerorts nicht mehr zum Gast, sondern der Gast zur Speise.* Der Service mit Boy und Silbergeschirr verschwindet und alle anderen Umtriebe damit.*

Das Ergebnis dieser Rationalisierung bildet die amerikanische Küchennorm. Sie unterscheidet sich von der bisherigen Küche durch eine enorme Raumsparnis, äußerst kurze Verkehrswege und eine erhebliche Personaleinsparung. Diese Amerikanernorm wurde in den letzten Jahren in verschiedenen mittleren und größeren Speiserestaurants hier in der Schweiz mit Erfolg angewendet. All diese Betriebe tendieren in gleicher Richtung. Ihre Gäste sind Geschäftleute oder solche, die es eilig haben und zur Einnahme der Tagesmahlzeit wenig Zeit opfern können, trotzdem aber die Möglichkeit haben sollen, jeden Teller oder jedes Menü nach eigenem Gutdünken zusammenzustellen. Nur eine ultramoderne Einrichtung, versehen mit den letzten technischen Errungenschaften, durchorganisiert und normiert, kann diesen Problemen gerecht werden.

In der Ausstellung gezeigte warme Küche stellt den Kernpunkt jedes Restaurationsbetriebes dar.

Kein üblicher Herd mit Tischen, Apparaten und Maschinen darum herum, sondern ein schmaler Arbeitsgang, beidseitig lange Körpuse, der be-

rührte Cookstable. Hier stehen die Köche nebeneinander. Jeder hat seinen bestimmten Abschnitt, jeder seine bestimmte Funktion. Da finden wir die Weiterentwicklung aller uns bekannten Apparate, zusammengefaßt und konzentriert in einem durchgehenden Möbel, ergänzt durch Tablare und Gestelle, durch Schubladenstücke und Blechhälften. In neuer Form erkennen wir den Gasherd mit Elektrozündung, mit den Gaskochstellen, dem Grill und dem Salamander, die Doppelgasfeuer, dazu die passenden Arbeitsplätze für die verschiedenen Spezialisten. Ein erfreuliches Zeugnis des neuesten, technischen Gas-Fortschrittes. Ein Vergnügen für den Küchenfachmann, diese Brigade bei der reibungslos verlaufenden Arbeit zu beobachten.

Die Ausstellungsküche nach amerikanischer Norm verkörpert die richtige Planung als Garantie für flüssigen und rationellen Arbeitsablauf, unter Verwendung des besten Materials, das hygienisch, leicht zu reinigen, solid und dauerhaft ist, wofür der rostfreie Stahl die beste Gewähr bietet.

Fester Arbeitsplatz — klares Arbeitsgebiet

Bisher wurden fast durchweg Laufküchen gebaut, woraus ständig eine Unzahl von Laufläufen entstand. Hier hat aber jeder Mitarbeiter seinen festen Arbeitsplatz zugeteilt, mit einem klar umrissenen Arbeitsgebiet und den jeweils dafür erforderlichen Apparaten und Zubehörteilen. So bewegt sich nicht mehr der Mensch, sondern die Ware von einem zum andern, vom Lager zur Vorbereitung, zur Zubereitung und zum Service. Damit erhalten wir das viel rationellere Fließbandverfahren. Erst wenn wir Detail am Detail studieren, erfassen wir die großartige Organisation, das Zusammenspiel der Einzelheiten zum sinnvollen Ganzen.

Für die amerikanische Norm wird so viel das Wort Rationalisierung verwendet; dieser Begriff schließt jedoch auch die dafür erforderliche Normierung ein. Bis heute war es meistens so, daß in der Großküche die verschiedensten Schalen und Behälter verwendet wurden, ohne auf eine konsequente Normierung zu achten. Die Auswechselbar-

keit dieser Kleinbehälter wurde dadurch zwangsläufig eingeschränkt.

Kompromißlose Normierung

In der Ausstellungsküche wurde die Normierung der Schalen und des Bleches soweit getrieben, daß sie jeweils uneingeschränkt auswechselbar sind. Selbst Speiseflüts und Kühlschränke können der Norm genau angepaßt werden. Daß eine kompromißlose Normierung Vorteile bietet, liegt auf der Hand. Nicht nur wird die Arbeit ganz wesentlich erleichtert, auch spätere Umstellungen innerhalb der Küche und Vergrößerungen können ohne Schwierigkeiten durchgeführt werden.

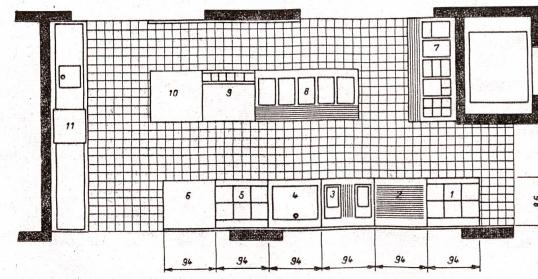
Die Grundsche

Als Basis für die neue Norm dient eine Grundsche mit den Außenmaßen 527 x 322 mm. Die Tiefen können verschieden gewählt werden, 50, 100 und 150 mm in die Größen $\frac{3}{8}$ und $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$ und $\frac{3}{4}$, $\frac{5}{8}$ und $\frac{7}{8}$, sowie $6 \times \frac{1}{8}$. Solche Behälter können nun derart vielseitig verwendet werden, daß sie praktisch dem Hauptgeschirr der Großküche angehören.

Einheitlichkeit

Alle einheitlich ausgebildeten Schublädchen fassen entweder eine Grundsche $\frac{1}{4}$ oder eine entsprechende Anzahl Schalen kleinerer Größe. Sämtliche Normschublädchen bestehen aus einem Rahmen, der zugleich die Funktion eines Doppelrollzuges auf Kugellagern hat. Dieser ist direkt mit dem Schubladenfrontblatt verbunden. Die Einsatzbehälter sind bei den verschiedenen Arbeitsstischen, Anlagen und Apparaten auswechselbar, wie zum Beispiel bei den Sandwichmöbeln, Trockenbainaries, Traiteurischen und Gardemangerischen.

Das Normblech ist eine tablettenförmige Schale in der Größe 665 x 453 mm, Tiefe 30 mm, aus Leichtmetall hergestellt. Die Anwendung dieses Normbleches ist sehr universell. Es ist in der gewöhnlichen Küche, sowie in sämtlichen Nebensektorien unentbehrlich und kann bei nachstehenden Anlagen und Apparaten eingeschoben werden: Speiseflüts, Anlagen mit Abteil für Normbleche, Transportrollwagen, Sandwichmöbeln, Kühlschränken usw.



Die Hauptarbeitsplätze der vorerwähnten Batterie bestehen aus folgenden Chargen:

1. Der Saucier

Er hat die Fische und die warmen Vorspeisen zuzubereiten. Ferner soll der Saucier alle Sautés übernehmen, all dasjenige Fleisch, welches Sauce braucht und zusätzlich alle Saucen, wie Fisch-, Gemüse- und Bratensaucen. Auch die Herstellung eines einfachen Ragoüts kann diesem Posten übertragen werden.

Zur Verfügung stehende Apparate:

1 Gasherd mit 3 Kochstellen, 2 Fortkochplatten und 1 Backofen, 1 Salamander an der Rückwand (Ziff. 3).

1 Element als Bainmarie ausgebildet, Größe 896 x 600 x 180 mm, 1 Tellerfläche an dessen Rückwand (Ziff. 4).

1 Arbeitsstisch. Dieser besteht aus einer Arbeitsfläche, darunter 1 Normschubladenstock und 1 Abteil für Normbleche (Ziff. 9).

2. Der Rötißeur

Er besorgt all dasjenige, was in der Folge mit dem Grill in Berührung kommt; es trifft dies hauptsächlich für den Lunch zu. Ferner alle Rötiß und ebenso alle Fritüres, also auch poisson-frites und pommes-frites. Ebene gehören alle unzertrennbar zu bratenden Fleischstücke, ausgenommen das Beaufrazi zu den dem Rötißeur zufallenden Arbeiten. Wenn wir früher erwähnten, daß es Sache des Sauciers sei, für die Bratensauce einzustehen, so ist hier

zu sagen, daß der Rötißeur für seinen Jus verantwortlich ist. (Sauce und Jus sind zwei verschiedene Begriffe und müssen deshalb voneinander getrennt gehalten werden. Sauen werden liert, während der Jus eine helle, natürliche, ungekünstelte Brühe ist.)

Zur Verfügung stehende Apparate:

1 Friteuse-Element 2teilig, darüber 1 Tellernische (Ziff. 3).

1 Element mit Grillplatte 850 x 540 mm, darunter 1 Wärmeschrank, 1 Salamander an der Rückwand (Ziff. 2).

1 Warmhalteapparat im gleichen Bereich mit 4 Trocken-Bainmises und einem Wärmeschrank (Ziff. 8).

3. Der Entremetier

Der Entremetierposten ist der am wenigsten bedeutenswerte Posten von allen, denn seinem Inhaber sind folgende Obliegenheiten zuteil: Die Beseitung aller Suppen, aller Gemüse und Garnituren, die Zubereitung aller jener Mehlspeisen, die keinen Zuckergehalt aufweisen. Unter dem Begriff Gemüse fallen auch alle Zubereitungenarten der Kartoffeln, ausgenommen der pommes-frites, in irgend einer Art.

Zur Verfügung stehende Apparate:

1 Kochelement mit 3 Gaskochstellen und 2 Fortkochplatten, 1 Backofen, 1 Tellernische über dem Herd.

1 Arbeitsstisch fahrbar (Ziff. 1).

Die aufgeführte Arbeitsteilung hat nur schematischen Charakter und kann je nach Eigenart des Betriebes eingeteilt werden.

ESSEN IN DER KANTINE

Westdeutsche Leitsätze für internationale Großküchen

DK. In Bonn, wo es 17 westdeutsche Bundesministerien gibt, kann man mittags oft etliche eilige Herren, einzeln oder in Gruppen, dem Postministerium in der Kölner Straße zustreben sehen. Merkwürdigerweise haben sie immer gerade um die Essensstube dort etwas zu tun. Die Essensmarken, die diese Beamten und Angestellte anderer Ministerien in ihren eigenen Kasinos erworben haben, können sie auch im Postministerium abgeben; die Ressorts verrechnen diese Marken untereinander. Das geht ganz gut, so lange sich der *einministerielle Verkehr* ungefähr ausgleicht. Wenn aber das eine Kasino immer voller wird und andere immer leerer, gibt es Schwierigkeiten. Die Post mußte daher diejenigen Herren, deren Dienststellen ganz in der Nähe liegen, höflichst bitten, doch das eigene Kasino zu benutzen. Denn sie hat ihr Kasino, bei etwa 700 eigenen Beamten und Angestellten, mit 300 Plätzen ausgestattet, weil man damit gerechnet hatte, daß ungefähr die Hälfte von ihnen an der Gemeinschaftsverpflegung teilnehmen würde. Aus den 50 Prozent sind aber 90 geworden; dazu kommen rund 250 Esser aus anderem Ministerien, so daß die Küche jetzt täglich 900 Portionen ausgibt. Hätte sie nicht gebremst, so wären es noch mehr.

Nach dieser Einleitung seizt **b-i** die Problematik der Rationalisierung im Haushalt, der erwerbstätigen Hausfrau und des «Fortschritts». Wir befassen uns in der nächsten Nummer von «BWL» mit **b-i**'s Beiträgen ausführlich. Im Hinblick auf die zurzeit in Zürich im Bau befindlichen *Großkantinen* stellen wir schon heute einige westdeutsche Leitsätze für internationale Großküchen zur Diskussion.

Nach dieser Einleitung seizt **b-i** die Problematik der Rationalisierung im Haushalt, der erwerbstätigen Hausfrau und des «Fortschritts». Wir befassen uns in der nächsten Nummer von «BWL» mit **b-i**'s Beiträgen ausführlich. Im Hinblick auf die zurzeit in Zürich im Bau befindlichen *Großkantinen* stellen wir schon heute einige westdeutsche Leitsätze für internationale Großküchen zur Diskussion.

Nun wird jedermann denken, das liege nur am Koch. Denn am Preis kann es nicht liegen, der ist in allen Ministerien gleich, und der schöne Speisesaal des Postministeriums mit seinen großen Fenstern zum Rhein kann auch nicht entscheidend sein; das nahe Auswärtige Amt glänzt mit einem noch schöneren ganz verglasten Dachgarten. Der Witz ist, daß die Küche des Postministeriums nach ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen aufgebaut worden ist, – witzig deshalb, weil die meisten Leute bisher der Meinung waren, Kochkunst und Wissenschaft schlössen einander aus. Noch heute wollen viele nicht mehr ganz junge Köche nichts von der Wissenschaft wissen. Umgekehrt meinen manche Apostel neuzeitlicher Ernährung, es komme nicht darauf an, daß etwas gut schmecke, sondern daß es gesund sei. Der große Zulauf, den das Postministerium in Bonn zu verzeichnen hat, beweist, daß beide Qualitäten unter einen Hut gebracht werden können.

Es begann damit, daß der verantwortliche Verwaltungsbeamte des Postministeriums, der die 250 Post-Kantinen im ganzen westdeutschen Bundesgebiet unter sich hat – insgesamt essen «bei der Post» täglich 100 000 Menschen, darunter sehr viele Frauen, die natürlich besonders kritisch sind –, daß also diese Beamte sich überlegte, es sei eigentlich unrentabel, wenn die Millionenbeträge, die die Post in diesen Kantinen investiert, nicht in jeder Hinsicht gut angelegt würden. Mit anderen Worten: das Essen, das mittags eingenommen wird, sollte nicht zu nachmittäglicher Müdigkeit führen, und auf lange Sicht sollte es nicht die Gesundheit schädigen – was Massenverpflegung oft tut –, sondern die Arbeitskraft erhalten und fördern. Er setzte sich daraufhin mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Verbindung, die das Problem von der wissenschaftlichen Seite anpackte. Für diese Gesellschaft von Professoren war es, umgekehrt, sehr vorstellhaft, gleich sozusagen 250 Kü-

chen beraten und dabei ihre Erfahrungen sammeln zu können.

Die Zusammenarbeit entwickelte sich äußerst fruchtbar. Von den 250 Küchen der westdeutschen Bundespost wurde natürlich die des Ministeriums in Bonn zu einer Art Musterküche. Kürzlich hat der Bundesminister als oberster Chef der Gesundheitsbehörden allen Ministerien empfohlen, sich an der Post ein Beispiel zu nehmen. Dort habe sich gezeigt, daß auch Großküchen gute, gesunde Mahlzeiten liefern können.

Die Köche und die Volksgesundheit

Weil in Deutschland täglich etwa 15 Millionen Menschen an der Verpflegung durch eine Großküche teilnehmen – denn man ist hier nicht geneigt, seine Hauptmahlzeit auf den Abend zu verschieben, sondern ist als Berufstätiger lieber mittags in einem Restaurant oder der Kantine des Betriebs –, ist die Bundesrepublik auf diesem kulinarischen Gebiet in den letzten Jahren führend geworden. Dennoch war die Deutsche Gesellschaft für Ernährung erstaunt, als ihr 1958 vom Weltbund der Kochverbände, der damals in Brüssel tagte, der Auftrag erteilt wurde, Leitsätze für eine vollwertige Ernährung in Hotels, Restaurants und den großen Kantinen von Behörden und Firmen auf internationaler Basis auszuarbeiten.

Köche wollen Künstler sein, nicht Wissenschaftler; sie sind stolz auf ihre Erfolge, ihre Goldmedaillen und ihre Kunstvoll garnierten Gerichte. Daß bei der Zeit, die die komplizierte Zubereitung solcher Gerichte kostet, alle Nährwerte verloren gehen können, war ihnen bisher ziemlich gleichgültig. Sie sind noch von der alten Schule, sie haben gelernt, wunderbare Festessen zu kochen und sie so zu servieren, daß es eine Augenweide ist. Wer braucht auch bei einem Festessen gesundheitliche Rücksichten zu nehmen? Und wer aß früher in einem Restaurant? Meistens war es eine Ausnahme, es sollte etwas Gutes sein, auf den Preis und auf den

Nährwert kam es weniger an. Heute aber kommt es gerade darauf an, das erkannten auch die in Brüssel versammelten Kochkünstler.

Jetzt hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung – auf der diesjährigen Tagung des Weltbundes der Kochverbände in Wien – die inzwischen ausgearbeiteten Leitsätze vorgelegt. Sie sollen das, was sich an ernährungswissenschaftlichen Kenntnissen nun auch bei vielen Köchen schon herumgesprochen hat, in praktischer Form bieten. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß eine kleine Speisekarte mit wenigen, aber stets wechselnden Menüs besser ist als eine große, auf die täglich die selben Gerichte erscheinen. Sie enthalten zum Beispiel eine auf den täglichen Gebrauch abgestimmte Vitamin-Tabelle, in der auch gleich die Schäden verzeichnet sind, die bei Vitaminmangel auftreten. Sie weisen auf die Wichtigkeit frischer Salate hin und schlagen vor, diese als Vorspeise zu reichen, weil sie so der Gesundheit am besten dienen. Trotzdem bleibe es dabei, daß die Suppe das eigentliche Menü eröffnen müsse. Die Wahl der Suppe richtet sich nach dem Kaloriengehalt der Hauptspeise. Im ganzen kommt es auf vielseitige, gemischte Kost an; einsetzende Lebensorientierung im Sinne mancher Lebensreformer lehnen die Verfasser der Leitsätze an. Sie weisen darauf hin, daß