

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 95 (1969)  
**Heft:** 46

## Werbung

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.04.2026

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

Beatrice Mühlemann:

# Warum haben so viele Frauen mehr Zeit? Warum sind ihre Kinder gesünder?

Es gibt Hunderttausende von Frauen, die wirklich mehr Zeit haben als andere, ganz einfach, weil sie in der Küche viel schneller fertig sind. Sie müssen nicht schon um 10 Uhr ans Mittagessen und nachmittags 4 Uhr ans Abendessen denken. Sie gehen eine halbe Stunde vor dem Essen in die Küche, und pünktlich kann die Familie zu Tische sitzen. Warum? Hier ist das ganze Geheimnis:

**Der Dampfkochtopf benötigt nur ein Fünftel der normalen Kochzeit.** Das ist wohl der wichtigste Grund, warum so viele Hausfrauen einen DUROmatic besitzen, und es ist ganz bestimmt der Hauptgrund, warum in vielen Haushaltungen zwei DUROmatic in Gebrauch sind.

Aber es gibt noch andere Gründe, die vom Standpunkt der Gesundheit aus fast noch wichtiger sind:

**Was im Dampfkochtopf gekocht wird, hat nach dem Kochen noch ungefähr gleich viel Vitamine wie vor dem Kochen.**

Beim gewöhnlichen Kochen dagegen werden nachweislich 80 bis 100% Vitamine zerstört. Auf die Gesundheit Ihrer Kinder, überhaupt Ihrer ganzen Familie hat das einen gewaltigen Einfluss. Natürliche Vitamine in der Nahrung sind besser als künstliche in Tablettenform.

Doch auch das ist immer noch nicht das allein Ausschlaggebende:

**Durch das sehr rasche Kochen unter Luftabschluss bleiben nicht nur Vitamine und andere Nährstoffe, sondern auch die Aromastoffe voll erhalten.**

Darum sagen ja viele Leute immer: «Es schmeckt einfach ganz anders, wenn man's im Dampftopf kocht.» Jawohl, es schmeckt anders, würziger, voller, aromatischer. Weil eben die herrlichen Aromastoffe nicht mehr mit dem Kochwasser durch den Spültrog wegfließen.

Die Speisen werden eben nicht im Wasser (aus-)gekocht, sondern vom heißen Dampf durchdrungen und gargekocht.

Doch genug der Theorie. Kochen wir uns schnell einen

**Blumenkohl gedämpft.**

Wie? Sie haben gehört, dass Blumenkohl im Dampftopf seine weisse Farbe verliert? Das stimmt ganz und gar nicht. Sie müssen nur das Ventil erst einschrauben, wenn aller Sauerstoff aus dem Dampftopf gewichen ist, wenn also Dampf aus der Ventilöffnung aus-

tritt. Dann bleibt der Blumenkohl herrlich weiss. Doch nun das Rezept (aus dem Kochbuch «Mein DUROmatic»):

*1 Blumenkohl waschen, in die einzelnen Röschen teilen  
50 g Speckwürfel glasig braten  
1 kleine Zwiebel, gehackt mitdämpfen, Blumenkohl begeben  
4 Esslöffel Wasser etwas Streuwürze zufügen, zum Kochen bringen  
Kochzeit: 2-4 Minuten*

Was beim Kauf eines Dampftopfs meistens den Ausschlag gibt und die Frage zugunsten des DUROmatic entscheidet, ist

**die schöne Form.**

Sie ist schon oft vom Schweizerischen Werkbund ausgezeichnet worden, und das hat sie unbestritten verdient. Ob Sie ein Modell aus Leichtmetall mit roteloxiertem Deckel wählen oder eines aus rostfreiem Stahl mit silberglänzendem Deckel, immer wird Ihr DUROmatic eine Zierde für Ihre Küche sein und Sie zugleich als gute, sorgfältige und verantwortungsbewusste Hausfrau ausweisen.

Dank der hygienischen Gummiring-Dichtung ist der DUROmatic auch wirklich zuverlässig dicht.

Hier ist noch ein weiteres Rezept aus dem Kochbuch «Mein DUROmatic». Diesmal kochen wir

**Kalbshaxen,** die im DUROmatic nur eine Kochzeit von 5 bis 6 Minuten benötigen:

*4 Kalbshaxen  
Streuwürze  
Kochbutter  
Die Haxen würzen, in der Bratpfanne erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten  
½ Sellerieknolle  
1 Karotte  
1-2 Tomaten  
50 g Pilze  
½ Zwiebel  
in kleine Würfel schneiden, feinhacken, zusammen mit dem Fleisch und den Gemüsen in den DUROmatic einfüllen  
1 Beutel Bratensauce  
2 dl Wasser  
glattrühren, begeben, zum Kochen bringen  
2-3 Esslöffel Rahm nach Belieben der Sauce zufügen*

**Von der Sicherheit wollten wir noch sprechen.**

Der DUROmatic hat ein Ventil, das in ganz Europa patentiert ist. Dieses Ventil lässt sofort den überflüssigen Dampf ab, wenn ein zu hoher Druck im Topf entsteht.

Was aber, wenn dieses Ventil zum Beispiel durch überschäumendes Kochgut verstopft wird? Das sollte bei richtiger Bedienung gar nicht vorkommen, aber es glauben eben nicht alle Leute an das, was in der Gebrauchsanweisung steht. Was also passiert dann? – Nichts Gefährliches.

Dafür ist nun eben jener längliche Schlitz im Deckelrand, der vielen Leuten so rätselhaft vorkommt. Hier wird durch Überdruck der Gummiring herausgedrückt, und dabei entweicht der überschüssige Dampf sogleich und völlig gefahrlos.

Dann gibt es da noch eine Sicherung für den Fall, dass jemand – ebenfalls entgegen der strikten Gebrauchsanleitung – den Deckel mit Gewalt vom Topf abnehmen will, während dieser noch unter Dampfdruck steht. (Das braucht zwar eine Riesenkraft, aber es gibt Leute, die darüber verfügen.)

Bei dieser kraftstrotzenden Manipulation tritt eine weitere Sicherung in Aktion, die wiederum den Überdruck entweichen lässt, bevor der Deckel auch nur um einen Zentimeter verschoben worden ist.

(Alle Sicherungen EMPA-geprüft.)

So sicher und so vielfach abgesichert ist also der DUROmatic. Man kann ihn tatsächlich bedenkenlos einem Kind anvertrauen. Nehmen wir an, dieses Kind möchte uns zum Dessert eine feine Süßspeise zubereiten. Hier das Rezept dazu (aus dem Kochbuch «Mein DUROmatic»):

**Quittenschnitzli**

*1 kg Quitten schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, in schmale Schnitze teilen  
1 Zitrone, Saft  
2 dl Wasser  
4 Esslöffel Zucker  
begeben, alles zum Kochen bringen  
Kochzeit: 6-8 Minuten*

**Das Rezeptbuch «Mein DUROmatic» bekommen Sie jetzt gratis dazu.** (87 Dampftopf-Rezepte)

Verlangen Sie bei Heinrich Kuhn AG, 8486 Rikon, die **Gratis-Broschüre «Wenn kochen, dann dampfkochen»**. Sie enthält die Expertise der Universität Basel über die Erhaltung der Vitamine im Dampftopf.

Sie alle haben einen

Auch sie hat einen

Und wenn i de gross bi, möcht i au eine!

Was? Natürlich einen

**DUROmatic**

**KUHN  
RIKON**