

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 21 (1935)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Das Kochen als Sozialfach  
**Autor:** Mettler, E.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-535578>

### **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:** 15.01.2026

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

---

# Lehrerin und weibliche Erziehung

---

## Das Kochen als Sozialfach

In der jahrhundertelangen Haushaltentwicklung ist das Kochen als besonderer Arbeitszweig derselben in verschiedener Richtung ausgebildet worden. In den Haushaltungen — als den Vertretern verschiedener Volksschichten — haben sich neben der einfachen Küche die gutbürgerliche bis feine Küche entwickelt. Neben der Haushaltsküche einerseits bestand die Hotelküche mit ihren eigenen Zielen und eigener Entwicklung zur Kochkunst hin.

Der Krieg hatte auf dem Gebiete der Ernährung mannigfache, auffallende Erfahrungen gezeitigt, die weite Kreise veranlassten, sich mehr damit zu befassen. So wurde es zu immer breiterer Volkseinsicht, dass die Ernährung nicht nur eine Magen-, sondern vor allem eine gesundheitliche Frage sei.

Die Auswirkungen dieser Anschauung haben wir in verschiedener Richtung kennen gelernt. So sind uns besonders auf Grund der Ueberernährung eine ganze Anzahl von Stoffwechselkrankheiten bekannt, z. B. die Gicht, die auf allgemein unrichtige Ernährung, auf Fehler im ganzen Bestand der Speisezusammenstellung und der dauernden Ernährungsfolge zurückzuführen sind.

Wir kennen ferner die Wirkungen der Unterernährung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit, ferner die Mangelkrankheiten, die auf dem Fehlen einzelner Stoffe beruhen, wie z. B. der Skorbut, die Rachitis etc. etc.

Wir wissen ferner, dass die Krankheitskeime wesentlich weniger guten Nährboden in unserm Körper finden würden, wenn dessen Blut von guter und normaler Beschaffenheit wäre und dass, gestützt darauf, ein wesentlicher Kampf gegen die akuten und chronischen Infektionskrankheiten aus dem häuslichen Küchenlaboratorium hervorgeht.

Es ist auch bekannt, dass die Trunksucht sehr oft ihren Anfang in einer falschen Ernährungsweise nimmt und den davon Betroffenen in der

Versuchung wesentlich schwächer sein lässt als jeden andern, der durch die zweckmässige, gesunde Ernährung begünstigt ist.

Auch die oft verpönte Schlecksucht hat ihre Ursache sehr oft nicht in Charakterschwächen, sondern in fehlerhafter Nahrungszusammensetzung, die im Schlecken und Naschen ihre Ergänzung sucht.

In ungenügender Kenntnis des Ernährungsproblems gestaltet sich auch die Verwendung häuslicher Betriebsmittel unrationell. In Kenntnis desselben kann die Aufgabe gestellt werden, mit einem Minimum an Nährmitteln ein Maximum an Nährwirkung zu erzielen. Die Kenntnis des Ernährungsproblems bedeutet somit in seiner Anwendung ein wesentliches Sparmoment, das zum Teil mindestens ebenso wichtig ist, wie das aus der Preisberechnung hervorgehende. Denn die endgültige Nährwirkung wird nicht nur von den Berechnungen am Rohprodukt aus bestimmt, sondern ebenso sehr von der Art der Zubereitung, der Art der Nahrungsaufnahme und dem Grad der Ausnützung im Körper. Das rein fachliche Kochen gelangt nicht ohne weiteres bis zu diesen Erwägungen. Für das Budget ist es aber nicht gleichgültig, ob wir mit den gleichen Mitteln eine gute oder unrichtige Ernährung bestreiten oder wieviel Mittel wir brauchen, um zu einem zweckmässigen Ziel zu gelangen.

Die Einzelschäden gesundheitlicher und wirtschaftlicher Natur fallen meist weniger auf. Diese multipliziert aber geben das, was wir die Volkskrankheiten und die Einbusse am Volkvermögen nennen. Es handelt sich dann oft nicht nur um die Feststellung, sondern zugleich auch um die Errichtung von Stellen zu deren Beseitigung, und um die Mittel, dies zu erreichen. Also eine ganze Folge notwendiger Umtriebe — zum Teil Sozialfürsorge genannt — um den normalen Zustand wieder herzustellen.

Bedenken wir dabei, dass die Anfänge von der Haushaltsküche ausgehen, somit ihren Ursprung in der täglichen Pflichtaufgabe der

Hausfrau nehmen, so ist es wohl begreiflich, dass wir das Kochen oder das Ernähren, wie es richtiger heissen sollte — als eigentliches Sozialfach bezeichnen und die Hausfrau als Sozialbeamtin. Von der übrigen Sozialarbeit unterscheidet sich diese nur dadurch, dass sie dauernd im eigenen Familienkreis und an Eigenen geübt wird. Ihre Tragweite auf das Volksganze tut dies keinen Abbruch.

Der Begriff des Kochens ist somit für den häuslichen Pflichtenkreis (und so auch für den Kochunterricht) viel zu eng gefasst, selbst wenn es sich um die einfachsten Verhältnisse handelt. Ernähren sollte der Pflichtbegriff heissen, der die Bedeutung des Kochens nicht herabsetzt, aber seine grundsätzlichen Aufgaben verändert. Das Kochen als solches und die Ernährungslehre ihrerseits besitzen nicht immer die gleichen Ziele. Sie können aber sehr wohl ineinander aufgehen, wenn das Kochen mit Konsequenz angewandte Ernährungslehre ist und zwar in der einfachen Küche am frugalen Mahl ebenso gut anwendbar, wie in der feinen und gepflegten Küche.

Das Kochen ist auch keine ganz einfache Funktion. Wir haben uns dabei nicht nur mit handwerklichen Fertigkeiten zu befassen, die auf mechanischen Gesetzen beruhen, die in irgend einer Form die mannigfachsten Gestaltungsmöglichkeiten besitzen, sondern wir haben es mit physikalisch und chemisch veränderlichem Material zu tun. Dieses stellt an uns und in der Vielgestaltigkeit seiner Mischungsmöglichkeiten handwerklich und technisch mancherlei Ansprüche, die wir kennen und berechnen können müssen. Dies sowohl in Bezug auf die Herstellung einzelner Gerichte und ganzer Speisezettel, wie in der Anpassung an die Verhältnisse und an die Ernährungslehre. Im frühern, erfahrungsgemäss erworbenen Rezeptreichtum blieb jedes Gericht stabil, im heutigen muss er in Anpassung an seine hygienische und soziale Aufgabe auf völliger Wandlungsfähigkeit beruhen. In diesem Rahmen bedeuten auch Materialkenntnis und Kenntnis der Ernährungslehre für die Küche im Laufe des Jahres ein ausgesprochenes Sparmoment, während andernfalls die mangelnde Ausgleichsmöglichkeit einen erheblichen Unkostenkonto

aufrecht erhalten kann. Und so noch manches mehr.

Je nach der Grundsätzlichkeit, mit der wir das Kochen mit den naturgemäss mit ihm verbundenen Gebieten verbinden und auf den naturgegebenen Sinn — die Ernährung — einstellen, entwickelt sich daraus eine mehr oder weniger bewährungsfähige Lebenskunde, auch in der praktischen Anwendung und in der selbständigen Weiterbildung nach Lehre oder Unterricht. Ohne das liegt die Versuchung nahe, mehr Wert auf die technische Ausbildung zu legen, d. h. auf das Kochen im engeren und weitem Sinn bis zur Kochkunst hin, in der dann mehr Routine entsteht als darin, nach Sinn und Bestimmung zu arbeiten. Damit ist nicht gesagt, dass nicht auch die feine Küche bis an ihre Grenzen die naturgemässe, hygienische Einstellung pflegen kann. Aber die Bearbeitung des grossen Rezeptreichtums ist bei Einstellung auf die Ernährung nicht die gleiche, wie im vorwiegend technisch entwickelten Kochfach. Während dieses den bestehenden, unveränderlichen Rezeptreichtum verwenden kann, sich mehr mit der Sorgfalt, Anordnung und Ausstattung befasst, beruht das Kochen als angewandte Ernährungslehre auf durchgehender Wandlungsfähigkeit der Rezepte, ist sich bewusst, die Ernährungsaufgabe über-, das Kochen als solches unterzuordnen, oder vielmehr, aus beiden ein Ganzes zu schaffen. Nur gestützt auf die Wandlungsfähigkeit der Rezepte kann die Anpassung an die Mannigfaltigkeit verschiedenartigster Verhältnisse ermöglicht werden, in welche die Ernährungsaufgabe im praktischen Leben gestellt ist.

Dass die Ernährungsaufgabe das Kochen nicht langweilig gestaltet, geht schon daraus hervor, dass alle Neuheiten in der Küche in den letzten Zeiten ihr Dasein der neuern Ernährungslehre, der Reform überhaupt verdanken. Das technische Kochen war dermassen fertig entwickelt bis an die Grenzen der Möglichkeit, dass sich keine neuen Kombinationen mehr hätten bilden können. Auf der Grundlage der Ernährungslehre ist dagegen der Entdeckerfreude sowohl in der technischen Arbeit wie in der Zielbestimmung noch manches zu tun vorbehalten.

Engelburg, b. St. Gallen.

E. Mettler.