

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 47 (1942-1943)  
**Heft:** 16

**Artikel:** Was kocht die Lehrerin?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-314609>

### **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:** 04.04.2026

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

## Was kocht die Lehrerin?

Aber wer ist denn « die » Lehrerin? Für unsere heutige Frage sind alle jene ausgeschlossen, die im Elternhaus, in einer Pension, im Apartment-house, mit einer Freundin oder Verwandten leben oder sich von einem Dienstmädchen den Haushalt führen lassen. Wir reden hier von und mit der alleinstehenden Lehrerin und ihrem Haushalt. Und an ihr interessiert uns nicht die Lehrerin, sondern der Mensch, der ißt, schläft und sonst noch allerlei tut. Je besser dieser private Mensch beisammen ist, desto bessere Chancen hat auch die Lehrerin, im Gleichgewicht zu bleiben.

Ein wohlgefüllter Schulmorgen bedeutet strenge Konzentration. Von den kurzen Pausen können längst nicht alle zu rascher Entspannung benützt werden. So bedeutet der Schulmorgen oft pausenlose Anspannung bis zum Mittagessen. Dann, wenn Familienväter und alle Wohlversorgten sich zu Tische setzen und, anfangs einsilbig, später wortreicher sich dem Genuß des Essens hingeben, auftauen, sich entspannen und erholen, dann tritt die Lehrerin in ihre Küche, die müden Augen werden wieder scharf, und die Aufmerksamkeit strafft sich von neuem. Man hört oft sagen, Haushalten sei eine gesunde und angenehme Abwechslung zu geistiger Arbeit. Aber sicher nicht mittags um 12 Uhr! Gleichviel, ob in der Kochkiste etwas vorgekocht, ob dies oder jenes gerüstet sei, es braucht doch allermindestens eine gute Viertelstunde, meistens mehr, bis die Alleinstehende bei sich selber anmelden kann « Madame est servie ». Vor dem Krieg halfen ihr noch Eier, Beefsteaks und vorgekochte Teigwaren zu rascher Selbstbedienung; heute dauert es in der Regel länger, wenn sie nicht bloß aufwärmt. Aber selbst dem Aufgewärmten muß man ansprechen können, daß es mit Liebe gekocht ist — gehudelt schmeckt es schon gar nicht.

Nun mag sie aber nicht zwischen den angebrauchten Töpfen essen. Wenigstens nett will Luculla es haben, wenn sie bei Luculla speist. So deckt sie drinnen. Sobald sie sitzt, stellt sie ein Buch oder eine Zeitung an der Schüssel auf; denn ganz ohne Unterhaltung verfällt sie allzu leicht der Gefahr, hastig zu essen. So verweilt sie sich mit Essen und Lesen, bis die leeren Teller und Schüsselchen nach Aufräumen und Spülen schreien. « Stehen lassen bis zum Abend », raten uns die vielerfahrenen Hausfrauen. « Nicht stehen lassen! » rate ich, denn der Abend weiß schon genug mit sich anzufangen. Zuletzt, wenn die Väter und sonstigen Betreuten gemütlich beim schwarzen Kaffee und der Zigarre sitzen und schon so menschlich geworden sind, daß die Kinder mit einer heiklen Frage an sie herantreten können, braut die Unversorgte noch rasch ihren Kaffee, denn sie muß sich für weitere Schulstunden zusammenreißen und muß an heißen Sommer-nachmittagen eine ganze, sommerfaule Schülerschar beleben können.

Darum, wenn sie abends nach Hause kommt, sollte ihre Wohnung aufgeräumt und gastlich sein.

So ungefähr geht es zu, wenn die Lehrerin sich ihr Mittagessen selber kocht. Aber so sollte es nicht zugehen. Wir raten ihr aus eigener Erfahrung, sich speisen zu lassen, wenn es auch teurer kommt. Billig lebt die Alleinstehende überhaupt nicht, muß sie doch jede, auch die kleinste Dienstleistung entlönnen. Mag die Mittagsruhe auch eine teure Ruhe sein, so ist sie doch preiswert. Es ist nicht gleichgültig, ob die strengen Furchen und die nervösen Knötchen im Gesicht erstarren, oder ob sie sich immer wieder einmal zu friedlicher Ebene ausdehnen dürfen.

Die Zubereitung des Nachtessens hingegen ist nun wirklich angenehme Abwechslung zu Korrektur- und Präparationsarbeiten. Selbst Gäste verträgt die Haushaltung der Alleinstehenden gelegentlich, und wenn der Abend nett war, so klingt beim nächtlichen Abwaschen und Aufräumen die Freude nach. Warum nicht stehen lassen bis zum Morgen? Weil der Morgen dem strengen Beruf gehört. Warum nicht stehen lassen, bis man Zeit hat? Weil nichts einen so müde und verdrießlich macht wie ungewaschene und unaufgeräumte Dinge, die eine aufdringliche Art haben, immer im Blickfeld und im Wege zu stehen, gerade dann, wenn man es nicht mehr erträgt, von Nebensachen angestarrt und angerufen zu werden.

Bei Alleinstehenden droht der Beruf, allein Herr im Hause zu werden und den Menschen an die Wand zu drücken. Er schafft sich ungeheißenes Recht; dem zweiten muß man freundlich dazu verhelfen. Mü.

### Neue Kochbücher

Was ich soeben gepredigt, hindert mich nicht und wird hoffentlich auch keine Leserin hindern, die neuen Kochbücher von Hedwig Bircher-Rey mit Interesse zu prüfen.

« Kochbuch für Kriegs- und Rationierungszeiten » — « 150 Salatspeisen » — « 100 Suppen, 100 Saucen » — « 200 Obstspeisen ».

Den Namen Bircher und dessen Bedeutung braucht man niemandem mehr zu erklären. Frau Birchers neue Kochbücher haben zwar meine prinzipielle Einstellung nicht geändert, sondern nur bestätigt; sagt die Verfasserin doch selber in ihrem Vorwort: « Die Ernährung in Kriegszeiten erfordert nicht nur rein technisches Können in der Küche, sondern Wertkenntnis der zur Verfügung stehenden Nahrungsmittel, Fingerspitzengefühl bei der Zubereitung, wenn einzelne Zutaten knapp oder gar zeitweise unerhältlich sind, sie erfordert auch ruhige Überlegung und Vermeidung unüberlegter Einkäufe, ebenso richtige Einteilung der Monatsrationen. » Damit stempelt Frau Bircher Kochen und Haushalten mit Recht zum gelernten Beruf. Trotzdem rannte ich — da ich Ferien hatte — mit meinen neuen Kochbüchern in die Küche, um als ungelernete Köchin manches ihrer ansprechenden Rezepte auszuprobieren. Für unsere Abendküche — gewiß sind die meisten Lehrerinnen Salatnarren wie ich — geben uns die neuen Bircher-Rezepte ausgezeichnete Anleitung.

Martha Kaegi-Schalch beschert uns noch ein Kochbuch « Gut essen — trotz knapper Zeit », Verlag Oprecht, Zürich.

Die Verfasserin nennt es ein Kochlehrbuch für Berufstätige. Sie setzt mit Recht voraus, daß die Berufstätige in manchen Dingen ahnungslos sei, und gibt eine kurze praktische Elementarlehre über die verschiedenen Kochvorgänge, die sie mit Zeichnungen verdeutlicht. Die Rezepte sind für zwei Personen berechnet, oft auch für zwei Tage, wobei der Rest vom ersten Tag mit wenig Veränderung und einigen Zutaten wieder ein neues Gericht gibt. Die Hauptmahlzeit wird auf den Abend verlegt, von dem wir allerdings annehmen müssen, daß es in der Regel ein wirklich freier Abend sei. Das Buch ist aber für Friedenszeiten geschrieben und enthält nur am Schluß ein paar Hinweise auf Spar- und Ersatzmaßnahmen. Wenn ich die Rezepte mit meiner halben Rationenkarte vergleiche, weiß ich, daß Kochen in heutiger Zeit, auch mit den besten Kochbüchern, eine sehr große Kunst ist. Mü.

---

*Es wird in diesem Sommer keine gemeinsame Sonnenblumen-Aktion durchgeführt, da die Verölung der Samen in großen Mengen noch erhebliche Schwierigkeiten bereitet. Hingegen ist das Anpflanzen von Sonnenblumen für Vogelfutter sehr zu empfehlen.*

E. E.