

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 2 (1926-1927)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Heute muss ich nicht kochen  
**Autor:** Früh, Hildegard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1064756>

### **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:** 14.01.2026

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



# DER VEREINFACHTE HAUSHALT

## HEUTE MUSS ICH NICHT KOCHEN

Von Hildegard Früh

*Sehr geehrte Frau Guggenbühl!*

*Ich muss sagen, dass es mir gar nicht am Wollen fehlt; aber es lastet ein bisschen zuviel auf meinen Schultern. Einer Lehrersfrau auf dem Lande wird alles zugemutet, und was sie nicht annehmen will, das muss sie, denn sie hat ja am «besten Zeit»!*

*Frauenverein, Fortbildungsschule, Pro Juventute, Pflegekinderfürsorge, Bibliothek usw., ein grosser Garten, drei kleine Kinder, eine junge Hilfe zum Anlernen, sehr wenig Komfort im Hause, kein Bad, keine Waschküche; das sind alles Dinge, die meinen Tag reichlich belasten, so sehr ich auch einteile, und dazu noch Frühaufsteherin bin. In den hellsten Jahresmonaten Mai—Juli beginne ich den Tag um 4 Uhr, d. h. wenn ich nicht gerade stille. Von 4—6 Uhr, bis die Kinder erwachen, einzig dann kann ich meine schriftlichen Sachen erledigen.*

*Wenn ich heute diesen Artikel über Rohkost schicke, so geschieht das, weil es mich im Innersten dazu drängte. Wir sind nicht Neulinge. Ich lebte mein ganzes Leben (39 Jahre) fleischlos, mit einigen Ausnahmen in der Fremde. Und die Rohkostmahlzeiten kennen wir schon viele Jahre. Auch da, scheint mir, braucht es viele Rufer in der Wüste.*

*So gut eine Hausfrau das Tortengarnieren lernt, so gut tut es ihr, wenn sie sich einmal an praktische Vereinfachung der Mahlzeit heranmacht.*

*Es grüsst Sie freundlich*

*Ihre Frau H. F.*

Die Zeiteinteilungen und nachher die Haushaltungsbudgets, welche letzten Herbst im «Schweizer-Spiegel» erschienen, interessierten mich sehr. Ich habe alles intensiv verfolgt und mir dabei meine Gedanken

gemacht, auch mich zuweilen an der Nase gezupft. Alle Augenblicke gab's einen Merksmax für meine wert Person. Im ganzen habe ich gefunden, dass wir Hausfrauen eine ziemlich konservative Gesellschaft sind, und — wenn auch mit Varietäten — doch meistens dieselbe Tageseinteilung und Lebenshaltung aufweisen.

Aber einen Sparer habe ich ganz vermisst. Kennt man ihn so wenig? Ich meine die Rohkost. Wer einmal den Mut hat — vorausgesetzt, dass bei der Familie etwas Verständnis dafür da ist — die alte Schablone durchzubrechen, und eine, dann zwei oder drei Rohmahlzeiten in der Woche einzuschieben, der erlebt grosse Freude. Nicht nur, dass in aller kürzester Zeit eine köstliche Mahlzeit für unsere Lieben bereit ist, sondern auch der ganze Tag ist dann ein Tag der Wonne. Schon der ganze Vormittag steht zur Verfügung für viele Arbeiten, die sonst liegen bleiben müssten, und was am Vormittag geschieht, geht doppelt so leicht. Dazu noch das beglückende Gefühl: «Heute muss ich nicht kochen, und doch sind alle gut genährt dabei!» Dieser Gedanke begleitet uns bei der Arbeit, er gibt uns eine grosse innere Ruhe, deren Wert wir viel zu wenig schätzen. Kein Hasten und Schwitzen am Feuerherd — in einer halben Stunde ist unser Mahl bereit.

Das Schönste ist das Herrichten des Tisches. Form und Farbe unserer Früchte sind so reich, so mannigfaltig, sie lassen die Phantasie fliegen, unter unsern Händen entstehen die hübschesten Stilleben, eine wohltuende Harmonie liegt über dem Ganzen. Wer noch das Glück hat, seinen Tisch in einem stillen, grünen Gartenwinkel zu decken, der darf sich zu den Glücklichen zählen. Glaubt ihr, dass missmutige Men-

schen an einem solchen Tisch essen können? Froh und hell sind alle Augen und die Herzen voll Dankbarkeit für solche köstliche Gabe.

Und das Schönste: Allen wird dieser Tisch gedeckt, nicht allein denen, die mit Reichtum überhäuft sind — jeder einfache, sparsame Bürger darf sich das leisten — wenn er nur wirklich will. — Warum Tag für Tag Sklave der Küche sein? Niemand gebietet uns das, am wenigsten die Natur, die uns reich beschenkt mit köstlichen Dingen. Sind wir so undankbar geworden, dass ihre duftenden, sonnegetränkten Gaben uns nicht genügen?

Wir alle kennen die gesundheitlichen Schädigungen der einseitigen Eiweissernährung unserer Zeit, der allzuviel gekochten Nahrung. Daneben kennen wir ebensogut den hohen Wert der rohen Früchte und Gemüse. Warum unsern Lieben diese Werte vorenthalten? Da höre ich den Einwand: «Bei uns isst man eine Menge Obst.» Aber wann isst man dieses Obst? Als Nachtisch in den gefüllten Magen. Das ist nicht nur unnütz, es schadet der Verdauung. Bei gekochten Mahlzeiten sollen die rohen Früchte am Anfang, also vor der Suppe genossen werden, dann schaden sie nie und blähen auch nicht.

Es ist nicht nötig, dass wir Rohköstler werden, aber vernünftige Menschen, die tapfer alte Sklaverei abschütteln und neue Wege gehen, wenn es gute Wege sind. Zwei, drei Rohmahlzeiten in der Woche sind keine grosse Zumutung und werfen einen geordneten Haushalt nicht aus dem Geleise.

Rohkostmahlzeiten sind nicht nur eine Ersparnis an Zeit für die Hausmutter, nicht nur eine Quelle der Ruhe und Erquickung, sondern eine ernste Pflicht gegenüber den uns anvertrauten Menschen. Die wertvollen Mineralien und Nährsalze dürfen wir nicht einfach übergehen, unserer Nahrung entziehen, es rächt sich immer. Gönnen wir vor allem den Kindern Rohkost! Sie sind die dankbarsten Geniesser, sie bedürfen dringend dieser kostbaren Aufbaustoffe.

Und die Dienstboten? Was höre ich da für einen Jammer! «Mein Dienstmädchen würde mir davonlaufen bei solcher Kost», oder «das Meinige würde sich bedanken für solches Grünfutter».

Ich kann gerade das Gegenteil sagen: Meine dienstbaren Geister waren alle sehr glücklich über die Abwechslung, am aller glücklichsten aber über die Zeitersparnis. Sie wünschten sich eher mehr als weniger Rohmahlzeiten. Der Hauptwitz liegt nämlich darin, dass sie diese Mahlzeiten wirk-



**Persil**  
*für alle Wäsche!*

Fenkel & Cie A. G., Basel

D. 465

## Empfehlenswerte Pensionen, Pensionate und Kurse

### **SOLBAD SCHÜTZEN** Rheinfelden

Vorzügliche Heilerfolge bei Frauen- und Kinderkrankheiten, Herz- und Nervenleiden, Arterienverkalkung, Gicht, Ischias u. Rheumatismus, Gelenkleiden, Schwachzuständen, Blutarmut und Rekonvaleszenz. Neue hochmoderne Bäder im Hause. Überaus sonnig, 2 Liegehallen, 2 Lift. Pensionsspreise Fr. 11.— bis Fr. 14.50

F. KOTTMANN.

Prospekte

### **Kuranstalt Sennrütli**

DEGERSHEIM (Toggenburg) 900 m ü. M. Vorzüglich eingerichtete physikalisch-diätetische Kuranstalt. Erfolgreiche Behandlung von Adernverkalkung, Gicht, Rheumatismus, Blutarmut, Nerven-, Herz-, Nieren-, Verdauungs- und Zuckerkrankheiten, Rückstände von Grippe etc. Das ganze Jahr geöffnet.

### **Ecole d'Etudes sociales pour femmes**

subventionnée par la Confédération **Genève**

Semestre d'été: 19 avril—6 juillet 1927

**Culture féminine générale** — Préparation aux carrières d'activités sociales, de protection de l'enfance, direction d'établissements hospitaliers, bibliothécaires, libraires-secrétaires.

**Cours ménagers au Foyer de l'Ecole** — Programme (50 cts.) et renseignements par le secrétariat, rue Chs. Bonnet 6.

**Mit Schwimmgürtel „Aegir“** erlernen Kinder und Erwachsene das Schwimmen in kürzester Zeit gefahrlos. Alleinvertrieb: **H. Prager**, Nelkenstr. 21, **Zürich**, Prospekte.

## Minerva Zürich

Rasche u. gründl. **Maturität**svorber-  
reitung  
**Handelsdiplom**

### **„La Roseraie“ Haushaltungsschule**

sur **Coppet** (Genfersee). Direktion **Frau Dr. Rittmeyer**. Herrliche Lage. Park. Gründliche Erlernung aller Zweige des Haushalts. Sprachen. Sport. Ferienaufenthalt. Referenzen. P 20248 L

### **Jahreskurs für Krankenpflege**

Theoretische und praktische Ausbildung

**Beginn 1. Juli 1927**

Auskunft und Prospekte durch die Leitung

**KLINIK Dr. MAX HAUSMANN**  
**ST. GALLEN**

### **Unser Verfahren**

beabsichtigt keine vorübergehende Entfernung, sondern die

### **Dauernde Beseitigung von Gesichtshaaren**

Das einzige Verfahren, das es gibt, ist die Behandlung mit Elektrolyse, die ich als Schülerin des Erfinders Dr. Prof. Lassar seit 20 Jahren mit bestem Erfolg ausübe.

Persönliche Behandlung

**Frau de Neuville & Tochter**

Bahnhofstrasse 37, Entresol, **ZÜRICH**

### *Elektrische Installationen und Reparaturen*

*Beleuchtungskörper und Metallarbeiten aller Art*

*Radio-Apparate und Einrichtungen*

**Baumann, Koelliker & Co. A.-G., Zürich 1**

Füsslistrasse 4

Füsslistrasse 4

lich kennen lernen und nicht nur vom Hörensagen schon Hühnerhaut bekommen. Das ist der Unterschied. Wie will jemand über Rohkost urteilen können, wenn er sie nicht kennt?

Es ist mir auch nie vorgekommen, dass weder ein Mädchen noch ein eigenes Familienglied ein paar Stunden nach der Mahlzeit über Hunger klagte. Das hängt von der Zusammensetzung der Mahlzeit ab. Diese ist sehr verschieden, je nach der Jahreszeit.

#### 1. Für den Frühling:

*Aepfel und*

*Bananen oder Orangen*

*Nüsse*

*Schrotbrot (Vollbrot)*

*Nüsslisalat mit Zitronensaft u. dgl.*

An Salaten haben wir im Sommer grosse Auswahl: Löwenzahn, Radieschen, geschnittene Zwiebel mit Zitronensaft, Kopfsalat, oder Spinatsalat.

#### 2. Für den Sommer:

*Beeren aller Art*

*Birnen oder Pflaumen*

*Aepfel*

*Nüsse*

*Mit Butter und Gemüse belegte Schrotbrötchen*

*Geriebene Kohlrabi.*

Statt Kohlrabi kann jedes Sommergemüse (roh gerieben) auf den Tisch kommen (Sellerie, Karotten, Blumenkohl). Sehr gut sind auch Tomaten mit Mayonnaise, ausgezeichnet ist Gurkensalat (Saft nicht auspressen!).

#### 3. Für den Herbst:

*Frische Früchte (Aepfel, Birnen, Trauben)*

*Nüsse*

*Schrotbrot mit Butter*

*Tomaten, roh, ohne jede Zutat*

*Endiviensalat mit Zitronensaft, Oel, Rahm oder Rotkraut (fein geschnitten) mit Nüsslisalat.*

#### 4. Für den Winter:

*Frische Früchte: Aepfel, Bananen oder Orangen*

*Dörrfrüchte: Feigen, Zwetschgen, Birnen, Datteln, Bananen*

*Nüsse*

*Endiviensalat*

*Weisskrautsalat oder Winterrettich (Bircher-müesli).*

Kopfsalat, Löwenzahn, Spinatblätter, Endivien werden mit Zitronensaft, Olivenöl, etwas süssem Rahm, geschnittenen Zwiebeln, Schnittlauch und Peterli gut gemischt (zuerst Sauce gut mischen, rühren).

Karotten, Sellerie, Randen, Blumenkohl oder Kohlrabi werden geschält, auf feiner Raffel gerieben, mit gleicher Sauce und Kräutern gemischt wie oben angegeben.

Rotkraut, Weisskraut, Wirz werden fein geschnitten und auf die gleiche Art zubereitet.

Puh, im Winter ungekochte Mahlzeiten, das ist ja barbarisch, da erfriert man ja! So tönt es oft. Aber wir frieren gar nicht, wir fühlen uns so wohl wie im Sommer. Der Körper bekommt ganz genügend Heizmaterial. Nur eines sollte man nicht, mitten im Winter mit Rohkost beginnen. Jetzt, wo unser Garten so gesegnet ist von der Natur, jetzt ist die beste Zeit zum Versuch.

Wir sind eine Familie von sechs Personen, wovon drei Kinder. Nach ziemlich genauer Berechnung kommt eine Mittagsmahlzeit auf zirka Fr. 3—3.50 zu stehen. Ich glaube nicht, dass wir Grund hätten, diesen Betrag hoch zu finden.

An der Hausfrau liegt es, den Tisch recht freundlich zu decken, Früchte und Salate hübsch in Schalen zu ordnen und ein paar Blümlein hinzulegen. Alle werden sich freuen und mit Appetit zu Tische sitzen. Es gibt kein Hin und Her, kein Wechseln der Teller. Eine Rohkostmahlzeit gibt ein ruhiges, besinnliches Mahl, man lässt sich Zeit, muss sich auch Zeit lassen, um gut zu kauen. Verwöhnte Gaumen liessen sich vielleicht eher daran gewöhnen, wenn die Schrotbrot-schnitten mit kleinen Tomatenscheiben, Zitronensaft und Schnittlauch belegt würden, auch mit geriebenen Aepfeln und Mandeln gemischt. Ueberhaupt wird jede Hausfrau auch in dieser Hinsicht ihre Pappenheimer bald kennen.

Bevor ich schliesse, darf ich etwas nicht übergehen, das ist unser Sonntag. Er ist unser schönster und wichtigster Rohkosttag. Da gibt es kein ängstliches Heimrennen von der Kirche zum Feuerherd, keine Hast, weil nicht noch mehr als am Werktag, sondern gar nicht gekocht wird. Ein frohes Schmücken des Tisches, ein stilles, glückliches Geniessen, ein Tag voll Ruhe und Frieden für alle; Sonntagsheiligung im tiefsten Sinne.