

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 2 (1926-1927)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Küchen-Weisheit  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1076180>

#### 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

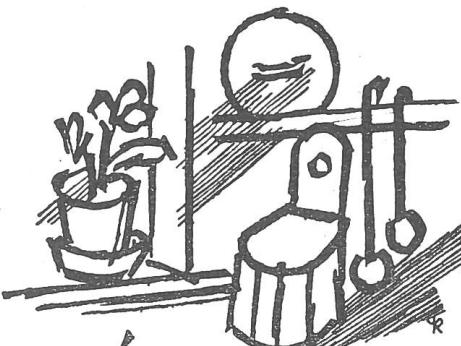
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 13.01.2026

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



# DER VEREINFACHTE HAUSHALT

Redaktion:  
Frau Helen Guggenbühl

## KÜCHENWEISHEIT

Von Helen Guggenbühl

Frau Müller zeigte mir letzthin einen grossen Plan der Wohnung, die sie am 1. April beziehen wird. Miniaturkartönchen markierten den Platz jedes einzelnen Möbelstückes. «Wir haben uns alles genau ausgedacht, Sie glauben gar nicht, wieviel Ueberlegung es braucht, bis endlich alles klappt.» Wirklich war der Plan ganz überklebt mit den Kartonausschnitten, bis auf einen Raum. Auf meine Frage, welches Zimmer das sei, hiess es: Das ist nur die Küche.

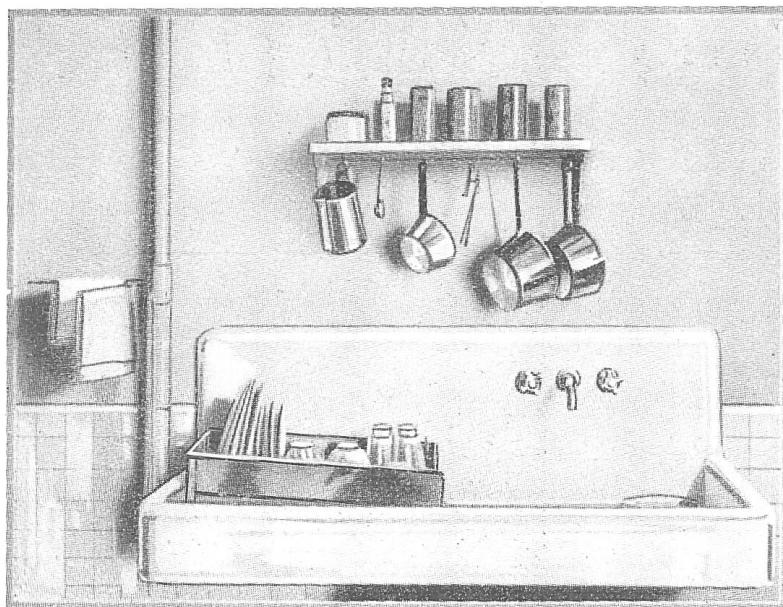
Wie ging es zu, als Sie Ihre Wohnung

einrichteten? Auch Sie ruhten sicher nicht eher, als bis das Esszimmerbüfett seinen einzigen richtigen Platz gefunden hatte. Dass es aber für Ihren Küchentisch ebenfalls nur einen richtigen Platz gibt, daran haben Sie sicher nicht gedacht.

Die Küche ist das meistbenutzte Zimmer der Wohnung. Wenn Sie den Haushalt ohne ein Dienstmädchen machen, so rechnen Sie einmal schnell aus, wieviel Stunden pro Tag Sie sich in der Küche aufhalten und wieviel Zeit in allen übrigen Wohnräumen zusammen! Haben Sie aber ein

Dienstmädchen, so wenden Sie vielleicht ein: «Da ich nur selten in der Küche bin, ist mir ihre Einrichtung nicht so wichtig.» Aber es kann Ihnen doch nicht gleichgültig sein, wenn Ihre Hilfe infolge schlechter Kücheneinrichtung nur  $\frac{2}{3}$  von dem leistet, was ihr sonst möglich wäre!

Als meine Freundin sich vor einem Jahre verheiratete, erzählte sie mir begeistert von ihrer schönen Wohnung. — «Und eine prachtvolle grosse Küche habe ich, die freut mich ganz besonders.» Natürlich wollte ich meiner Freun-



Jedes Küchengerät soll dort placiert werden, wo man es am häufigsten braucht



*Zu niedriger Tisch, daher unrationelles Arbeiten*

din die Freude nicht verderben; aber im stillen dachte ich, dass sie wahrscheinlich in Büchern von prachtvollen grossen Küchen gelesen hatte. Heute ist für den durchschnittlichen Haushalt eine prachtvolle moderne Küche keineswegs gross, die ideale Küche ist vielleicht 3 m auf 3,50 m, also etwas länger als breit. Wir werden es wohl noch lange nicht so weit bringen, wie eine mir bekannte amerikanische Hausfrau, die von der Mitte ihrer Kitchinette aus die hinterste Pfanne bequem erlangen kann, ohne sich vom Platze zu rühren. Hier wird eben aus der Not eine Tugend gemacht, und solange bei uns der Platzmangel nicht grösser ist, haben wir diese amerikanischen Kitchinettes — zum Glück — noch nicht nötig.

Wer aber eine grosse Küche hat, der kann sich die vielen Schritte während der Küchenarbeit auf die Hälfte reduzieren, indem die Möbel nur in der Hälfte des Raumes untergebracht werden, und der andere Teil als Wohnküche eingerichtet wird. Im allgemeinen halte ich es aber für besser, wenn die Frau nach beendet Küchenarbeit sich in der richtigen Wohnstube ausruhen kann und die Küche nur ihrem eigentlichen Zwecke, dem Kochen, und allem, was drum und dran hängt, dient.

Kochherd, Abwaschvorrichtung, Arbeits-tisch, Küchenbüfett — diese vier Hauptmöbel müssen wir in unserer Küche in möglichst günstiger d. h. schrittesparender Weise einordnen. Da man zum Kochen fortwährend Wasser braucht, so sollten Wasserhahn und Herd möglichst nahe beisammen, z. B. einander gegenüber angebracht sein.

In manchen Fällen ist aber der Platz von Herd und Ausguss bereits gegeben. Meistens stehen beide am verkehrten Ort, und wer einmal verschiedene Küchen daraufhin prüft, dem kommt es vor, als ob es bisher den Architekten besondern Spass gemacht hätte, Herd und Wasserleitung möglichst weit auseinander zu placieren.

Richtig steht der Herd dann, wenn er das Licht von vorn oder von der Seite erhält. Sehr häufig steht leider der Kochherd an der Wand gegenüber dem Fenster, so dass man sich beim Kochen selber Schatten gibt. Da aber für das Kochen gute Beleuchtung Grundbedingung ist, so ist dem Uebel sehr leicht dadurch abzuhelfen, dass man über dem Herd ein elektrisches Lämpchen anbringen lässt, welches man vom Herd aus bequem ein- und ausschalten kann.

Der Tisch, auf dem fast alle Speisen zum Kochen vorbereitet werden, sollte möglichst



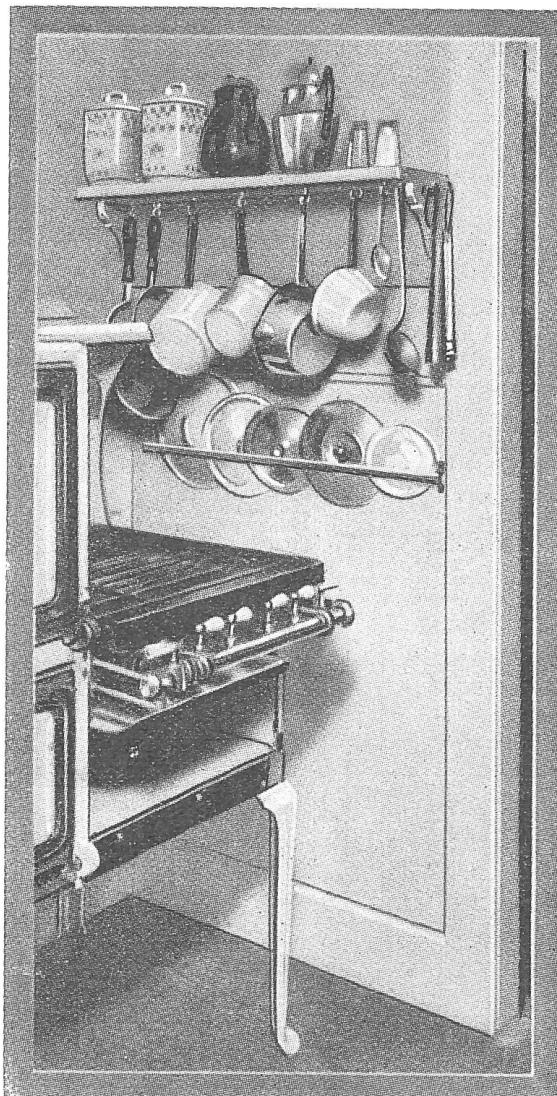
*Richtige Tischhöhe*

nahe beim Herde stehen. Ist das infolge falscher Placierung des Herdes nicht möglich, so empfehle ich Ihnen, neben den Herd einen kleinen Klapptisch zu stellen, für Zwiebelschneiden, Saucen anrühren usw. Durch ein solches Tischchen ersparen Sie sich manchen unnötigen Schritt während des Kochens.

Ueberhaupt wird der Küchentisch, der doch das weitaus wichtigste Küchenmöbel ist, merkwürdigerweise am meisten vernachlässigt. Man verwendet noch viel zu oft die so schwer sauber zu haltenden Holztischplatten, statt dass man einen Ueberzug aus Linoleum anbringen lässt. Ich persönlich habe sehr gute Erfahrungen gemacht, indem ich den Tisch mit einer Blechplatte überziehen liess. Diese glänzt spiegelhell und wird auch durch Aufstellen von heißen Pfannen nicht beschädigt. Das Aufsetzen einer solchen Platte kommt nicht teuer.

Ganz besonders wird aber beim Tische darin gesündigt, dass seine Höhe nicht richtig gewählt wird. Unsere Küchentische sind gewöhnlich zu hoch, um sitzend und zu tief, um stehend daran zu arbeiten. Stellen Sie sich vor, man würde in einem Bureau ein Pult verwenden, an dem man abwechselungsweise stehend und sitzend schreiben würde, bald halb vornübergeneigt, bald mit den Armen unbequem in die Höhe langend. Ein rationelles Arbeiten wäre von vornherein ausgeschlossen, und doch arbeiten wir Hausfrauen genau auf diese sinnwidrige Weise am Küchentisch. Welches ist nun die richtige Höhe, um an einem Tische stehend zu arbeiten? Diese Höhe hängt natürlich von der Grösse der Hausfrau ab. Untersuchungen haben ergeben, dass die Tischplatte 20 cm unter dem Ellbogen der am Tisch stehenden Frau sein sollte. Die Höhe jedes Küchentisches lässt sich leicht regulieren, denn es ist eine einfache Sache, Tischbeine höher oder niedriger zu machen. Selbst wenn Sie dazu einen Schreiner nötig haben, so lohnt sich diese Ausgabe.

Aber wir müssen uns darüber klar sein, dass wir an einem zum Stehen berechneten Küchentisch nicht ohne weiteres auch sitzend bequem arbeiten können. Da empfiehlt es sich, eine in Schienen laufende ausziehbare Platte ca. 60 cm über dem Boden unter der Tischplatte anzubringen. Man kann natürlich auch anders vorgehen und einen Stuhl verwenden, dessen Höhe regu-



*Über den Herd kommt alles, was wir zum Kochen brauchen*

liert werden kann. Der amerikanischen Hausfrau steht bereits ein bequemer verstellbarer Küchenstuhl zur Verfügung, und wenn wir ihn nur lebhaft genug verlangen, so können wir ihn sicher auch bald bei uns in der Schweiz bekommen. Unterdessen kaufen Sie sich bei der nächsten Gelegenheit einen gebrauchten drehbaren Bureau-Stuhl mit Lehne, der Ihnen den gleichen Dienst erweisen wird.

Vor Jahren habe ich in meine Küchenausstattung eine prachtvolle 8-teilige Porzellangarnitur (Mais, Mehl, Griess usw.) erhalten. Da mir die schönen Töpfe zu heikel erschienen, um benutzt zu werden, standen



*gibt vorzüglichen Halt, auch bei  
starkem Leib und macht  
schlanke, elegante Figur*

*Das Gewebe ist kräftig und solid,  
die Binde leicht anzulegen, weil mit  
bequemem Vorderverschluss*

*Beim Sport, Tanzen und  
andern körperlichen Anstrengungen ist das Tragen der  
„Uranus“-Leibbinde  
sehr zu empfehlen*

*Bei Bestellung Umfang angeben. Preis je nach  
Grösse Fr. 33.— bis 36.50*

**Sanitätsgeschäft Hausmann**

(Abteilung 2)

Zürich      St. Gallen      Basel  
Davos      Lausanne

sie lange als Zierde, aber zugleich als kleine Staubfänger auf meinem Küchenbüfett. Heute ist diese unbentützte Garnitur aus meiner Küche verschwunden. Ich habe es mir inzwischen zum Prinzip gemacht, nichts, das ich nur selten brauche, herumstehen zu lassen, sondern alles im Schrank staubsicher zu versorgen.

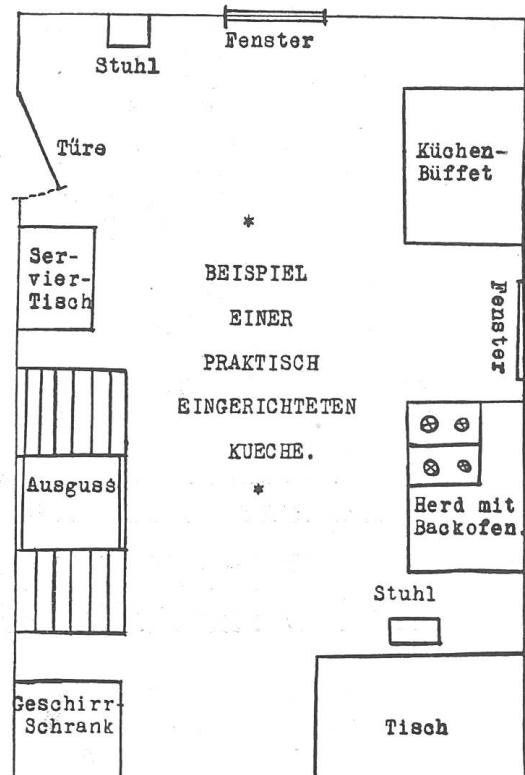
Wir sollten uns überlegen, an welcher Stelle wir jedes einzelne Küchengerät am häufigsten brauchen und es dann dort und nirgends anders aufhängen. Ueber den Herd kommt deshalb alles das, was wir beim Kochen brauchen. Das Gestell für Kochlöffel kommt deshalb nicht über den Küchentisch, sondern möglichst nahe zum Kochherd. Es ist auch sehr praktisch, über dem Kochherd einen Aufsatz anzubringen, wo kleine Vorräte von Gewürzen, Mehl, Griess usw. aufbewahrt werden können. So haben wir beim Kochen alles bei der Hand und brauchen nicht für jeden Löffel Mehl zum Vorratsschrank zu gehen. Selbstverständlich gehören auch die Pfannendeckel zum Herd. Ueber dem Küchentisch ist ein solcher Aufsatz ebenfalls sehr bequem, in diesem Falle für alles, was wir für die Kochvorbereitung nötig haben, wie Salz, Zucker, Zwiebel, Mehl und Eier. Auch die am häufigsten gebrauchten Messer sollten wir nicht in einer Schublade aufbewahren, sondern an einen kleinen Halter hängen an der Wand neben dem Tische, damit wir nicht nach jedem Messer lange suchen müssen. Ein gleicher Aufsatz, aber im kleinen Format, in der Nähe des Wasserhahns, dient zur Unterbringung der verschiedenen Bürsten und Putzmittel, die man beim Wachen braucht.

Ich habe kürzlich die Anschaffung eines Teewagens für das Esszimmer empfohlen. Haben Sie auch schon daran gedacht, wieviel Arbeit Ihnen ein Küchenwagen ersparen würde? Statt dass das Dienstmädchen mehrere Male zwischen Küche und Esszimmer mit schwerbeladenem Servierbrett hin und her schiesst, kann der Wagen in einem einzigen Gang alles fürs Essen Notwendige erst hinein und dann wieder hinausbringen. In der Küche selber kann man alles abgewaschene Geschirr direkt auf dieses fahrende Tischchen bringen und mit einer Handbewegung zum Geschirrschrank rollen. Auch für andere Arbeiten, z. B. beim Bügeln wäre ein solcher Wagen eine grosse Hilfe.

Einen Küchenwagen können Sie (oder Ihr Mann, wenn er nicht zu ungeschickt dazu ist) selber herstellen, indem Sie an einem alten Serviertisch Kinderwagen- oder andere Räder anbringen.

Gehören Sie vielleicht auch zu jenen Hausfrauen, die aus Sparsamkeitsgründen für die Küche prinzipiell nur eine 10er Birne verwenden? Ich bin sicher, dass Sie die schlechte Beleuchtung indirekt viel teurer zu stehen kommt, als die Mehrausgabe für eine gute 25er Birne. Sie wollen doch auch in der Küche reinlich und exakt arbeiten, genau wie Sie an Ihrem Nähtischchen schön nähen wollen! Merken Sie denn nicht, wie Sie undeutliches Licht in der Küche beim Arbeiten hindert und Sie deshalb übelstimmt? Wenn Sie eine kleine Küche haben und deshalb nur eine Lampe nötig ist, so muss diese nicht unbedingt in der Mitte hängen. Wahrscheinlich wäre sie viel vorteilhafter in der Mitte zwischen Herd und Tisch angebracht; denn hier brauchen Sie vor allem gutes Licht. In einer grossen Küche tun sehr oft zwei schwächere Lampen, wenn man sie am rechten Ort anbringt, bessern Dienst als eine starke.

Sie sehen, für die meisten dieser Veränderungen müssen Sie nicht erst warten, bis Sie das geplante neue Haus bauen, sondern



Sie können sie jetzt schon in Ihrer Mietswohnung anbringen. Gehen Sie heute noch in Ihre Küche, und betrachten Sie sie einmal ganz vorurteilsfrei: Was kann ich bes-

**Persil**  
für alle Wäsche!

Renkel & Cie A. G., Basel

D 453



## EINES ist für ALLE PALMINA das altbewährte



bufferhaltige  
**KOCHFETT**  
**ALLE wählen dieses EINE**

# PICA

Aluminium-  
Putzmittel  
gibt Silberglanz  
Pica A.-G., Basel  
Paket 75 Cts.  
Überall erhältlich.

ser machen? Stellen Sie heute noch Ihre Möbel um, und rufen Sie morgen früh den Schreiner, um ein paar kleine Veränderungen anzubringen. Verzichten Sie lieber ein weiteres Jahr auf Ihren Sofaüberzug, und verwenden Sie das Geld dafür in der Küche.

### PRAKTISCHE EINFÄLLE

An der Schmalseite meines Küchentisches habe ich einen Kasten aus Zinkblech angebracht, etwa 50 cm breit und unten abgerundet. Beim Gemüserüsten kommen alle Gemüseabfälle direkt von der Tischplatte in diesen Kasten. Wenn ich dann die Küche aufräume, wird der Kasten abgehängt, entleert und gewaschen. Dieser Kasten erspart mir manchen Gang an den Kehrichteimer.

Frau M. H., Bern.

Der Ofen meiner Etagenheizung befindet sich in meiner Küche. Das Ausräumen des Ofens gibt immer sehr viel Staub. Ich habe nun angefangen, dann, wenn ich die Asche herausnehme, in der einen Hand ein feuchtes Tuch vorzuhalten. Der Staub setzt sich direkt an das Tuch und fliegt somit nicht mehr in der ganzen Küche herum. Seither habe ich viel weniger gegen den lästigen Aschenstaub in der Küche zu kämpfen.

Frau Berta L., Basel.

Ich mache mir in der Küche oft Notizen, z.B. von dem, was einzukaufen ist. Damit ich immer einen Bleistift zur Hand habe, befestigte ich mir einen solchen auf der Seite meines Büfetts, indem ich ihn mit einer Schnur an einem Nagel aufhänge. An der gleichen Schnur, die natürlich ziemlich lang ist, hängen stets ein paar lose Notizzettel. Ich habe also immer das Material bereit, wenn es in der Küche etwas aufzuschreiben.

A. N. in B.

Von meinem letzten Umzug her blieben mir einige Kisten zurück. Die grösste dieser Kisten liess ich durch den Schreiner mit zwei Quertablar versehen. Ich stellte sie in der Küche auf und machte einen Vorhang aus demselben Stoff wie die Fenstervorhänge daran. Somit ersetzt mir diese Kiste einen kleinen Schrank zum Aufbewahren von allerlei Putzzeug.

Frau Ch., Chur.