

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 3 (1927-1928)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Die wichtigste Mahlzeit  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065471>

### **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:** 14.12.2025

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

# KÜCHEN-SPÍEGEL



## DIE WICHTIGSTE MAHLZEIT

Von Helen

Guggenbühl

**W**ir sind immer noch richtige Kaffeetanten, trotz Rohkosttheorien und Staubsauger. Was gab's gestern zum Frühstück? Kaffee und Butterbrot. Und heute? Kaffee und Butterbrot. Und wie war es vor 20 Jahren bei unseren Grosseltern? Kaffee und Butterbrot.

Vielen sinnlosen Gewohnheiten und Traditionen haben wir bereits den Krieg erklärt. Aber noch nie sind uns Zweifel gekommen über die Zweckmässigkeit des üblichen Morgenessens.

Haben Sie auch schon daran gedacht, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit ist? Die Gemütstimmung des ganzen Tages hängt davon ab.

Das Frühstück hat in jedem Land einen andern Charakter, je nach seinem Klima und je nach dem Temperament der Nation. Wer nicht gern aufsteht, hat am Morgen keinen Hunger. Der Südländer steht spät auf, und in Italien besteht das Frühstück fast ausschliesslich aus schwarzem Kaffee. In England dagegen und auch in Holland ist das üppige Gabelfrühstück üblich. Aber die Frühstücksbedürfnisse ändern nicht nur von Nation zu Nation, sondern auch von Mensch zu Mensch. Wenn Sie aufpassen, können Sie sehen, dass nervöse Menschen



meistens wenig essen am Morgen.

Keine andere Mahlzeit des Tages sollte so individuell bereitet werden wie das Morgenessen. Ob viel oder wenig gegessen wird, und was am besten dazu passt, darüber entscheidet die

Lebensweise jedes einzelnen. Ist es deshalb nicht ein Unrecht, wenn bei uns Hans wie Heiri Kaffee mit Butterbrot schlucken müssen und die einzige Variation in der Quantität der Butterbrote liegt?

Es nützt nichts, zu jammern, wenn unsere Buben mit leerem Magen in die Schule stürmen und der Mann mühsam den trockenen Käse hinunterwürgt. Es nützt nichts, jemand am Morgen zum Essen zu zwingen. Ich weiss ein besseres Mittel, mit dem Sie Wunder erleben werden: Mehr Abwechslung!

Wo steht es geschrieben, dass als Erstes der Magen mit heissem Kaffee überschwemmt werden muss? Versuchen Sie es statt dessen einmal mit frischen Früchten, was gerade die Jahreszeit bietet: Beeren mit Zucker, Heidelbeeren mit Milch, Trauben, Birnen! Ausgezeichnet ist auch eine Banane in Scheiben geschnitten und mit dünnem Rahm oder Milch übergossen. Am allerliebsten aber beginnen wir



**Z Y P**

Das bewährte Reinigungsmittel  
beim Waschen und Putzen

Sehr sparsam im Gebrauch und absolut  
unschädlich

Flasche Fr. 2.50 reicht für 1200 l Wasser

In Drogerien zu haben

**Calora**  
A.-G.  
FABRIK ELEKTR. APPARATE  
Küsnacht-Zürich

Elektr. Heizkissen  
Binden, Teppiche  
Autokühlerdecken  
Fuß-Säcke & Schemel

Unübertroffenes Schweizer-Fabrikat  
Zu beziehen bei  
Elektrizitätswerken, Elektro-  
Installations- & Sanitätsgeschäften

Volt: 125  
Watt: 40  
Fab.Nr. 0619  
Bestell-Nr. 802  
Volt-AA

## Kopfschmerzen

Neuralgie, Migräne, Zahnschmerz,  
Erkältungen, Rheumatismus und  
Menstruationsbeschwerden lindern  
die beruhigenden, schmerzstillenden

## Citan-Tabletten

Preis Fr. 2.50 \*

**VICTORIA-APOTHEKE ZÜRICH**

H. Feinstein vormals C. Haerlin, Bahnhofstr. 71  
Tel. S. 40.28. Zuverlässiger Stadt- u. Postversand

das Frühstück mit einer Orange. Essen Sie sie aber nicht auf die übliche Art, in Schnitze zerteilt. Man zerschneidet sie statt dessen quer in zwei Hälften und löst das Fleisch ringsum von der Schale ab. Dazu gibt es speziell gebogene Messer; denn mit einem gewöhnlichen spitzigen Messer würde die Schale zerstört und der Saft könnte ausfließen. Dann schneidet man im Radius der Orange kleine Stücke strahlenförmig gegen die Schale ab, überstreut die beiden Orangenhälften mit Zucker und isst die präparierten Stücke mit einem Teelöffel. Die Orange ist auf diese Art zehnmal so saftig.

Früchte als erster Gang zum Frühstück haben etwas ungemein Heiteres und Erfriechendes. Ausserdem gibt es nichts Gesünderes für die Verdauung als rohes Obst am Morgen. Nach der Frucht ist dann auch der obligate Kaffee und ein wenig Butterbrot erträglich. Warum muss es aber auch immer Kaffee sein? Manchmal würde Tee oder Kakao oder eventuell auch rohe Milch besser schmecken.

Wir sind Gewohnheitsmenschen, und es ist möglich, dass uns das erste- und das zweitemal die Frucht am frühen Morgen nicht schmeckt. Meistens gewöhnt man sich mit der Zeit daran, bis einem die Früchte zuletzt unentbehrlich werden.

Aber es kann gut vorkommen, dass wir herausfinden, Kaffee und Butterbrot sei uns doch am zuträglichsten. Dann ist natürlich nichts dagegen einzuwenden, wenn wir ruhig weiter dabei bleiben.

Es ist nicht so selten, dass der Hausherr ein weiches Ei zum Frühstück bekommt. Machen Sie ihm einmal die Ueberraschung, dass Sie dieses Ei durch Zugabe von ein wenig Speck beleben! Es geht nur wenige Minuten: Einige Scheiben mageren Speck in der Bratpfanne glasig und goldgelb braten, den Speck herausnehmen und im entstandenen Fett zwei Spiegeleier backen, dann die Eier, wenn möglich im gleichen Pfännchen, mit dem Speck ganz heiss servieren. Zur Abwechslung: Schinken mit Eier: Den Schinken in der trockenen Bratpfanne (also ohne Butter) etwas braten, ihn herausnehmen und in Butter Spiegeleier machen, dann die Eier auf den Schinken anrichten und ebenfalls ganz heiss servieren.

Wer Eier gern hat, sollte manchmal «verlorene Eier» bekommen. In ei-

nem tiefen Pfännchen kommen zum siedenden Wasser einige Esslöffel Essig. Man schlägt das Ei in eine Tasse, so dass das Gelbe nicht zerfließt, und lässt es vorsichtig ins Wasser gleiten. Sobald das Eiweiss zu gerinnen beginnt, zieht man es vorsichtig über dem Eigelb zusammen und lässt das Ei zirka 5 Minuten im siedenden Wasser.

« Verlorene Eier » sind ausgezeichnet auf Toast. Wenn Sie im Besitz eines elektrischen Toasters sind, macht Ihnen seine Zubereitung keine Schwierigkeiten. Vielleicht haben Sie auch ein Grill-Eisen im Gasbackofen.

Eine schöne und gute Platte gibt « verlorene Eier » auf Toast und darum herum einige Scheiben glasiggebratener Speck. Es gibt ungezählte Zubereitungsarten für Eier, die auf den Frühstückstisch kommen. Eine ganz einfache, ausgezeichnete Sache sind « Eier im Glas ». Zwei weichgekochte Eier werden in ein Fussglas geschlagen, mit Butter, Salz und Pfeffer verrührt und warm gegessen. Auch Rühreier sind gut zum Morgenessen, mit oder ohne Speck.

Wer Toast machen kann, sollte hie und da einen Buttertoast machen. Das Brot auf einer Seite rösten, dann herausnehmen, auf der ungerösteten Seite sorgfältig mit Butter überstreichen und dann fertig rösten.

Ist Ihnen auch schon eingefallen, das obligate Weissbrot gelegentlich durch etwas Neues zu ersetzen? Für den Frühstückstisch sollte eigentlich Schwarzbrot die Regel werden und das weisse Brot die Ausnahme. Ein Butterbrot aus Roggen- oder Grahambrot schmeckt jedermann besser als eines aus gewöhnlichem Weissbrot. Zur Ausnahme wird zwischenhinein weisses Brot doppelt estimiert, und auch eine kleine gelegentliche Mehrausgabe für Semmel oder Milchbrötchen lohnt sich gewiss.


Kennen Sie P u m p e r n i c k e l ? Das ist eine Art Schwarzbrot. Wir bestreichen den Pumpernickel mit Butter und legen ihn auf ein Stück Weissbrot. Am besten ist es, wenn man vor dem Frühstück ein kleines Tellerchen voll solcher Sandwiches macht. Der Pumpernickel kann auch allein mit ein wenig Butter gegessen werden. Bei uns haben die Kinder diesen Pumpernickel sehr gern. Er ist gesund und ausserordentlich gut für die Zähne.

*Bergmann's*  
**Silienmilch=**  
**Seife**  
MARKE:  
2 BERGMÄNNER  
ist unübertrefflich für die Hautpflege  
**Bergmann & Co.**  
**Zürich**



Ein  
**KINDERSPIEL**  
die Krawatte zu knüpfen,  
wenn sie sich geschmeidig  
durch den Kragen ziehen lässt,  
wie es bei den von uns gebüg-  
elten Doppelkragen der Fall  
ist  
**WASCHANSTALT**  
**ZÜRICH A.-G.**  
Zürich 2 (Wollishofen)  
Kunden in der ganzen  
Schweiz

**Guigoz**  
Greyerzer-Milch in Pulverform.  
Gerinnt auf die gleiche Weise wie Muttermilch. Ihre Fettkügelchen sind sehr klein, deswegen wird sie so leicht verdaut und assimiliert.  
Die beste Milch für Säuglinge.  
Erhältlich in allen grössern Geschäften.

**"ARGUS"**  
  
**ZÜRICH**  
**DETEKTIVE-AUSKUNFTE**  
BAHNHOFSTRASSE 88  
TELEPHON SELNAU 7211  
BRUNNER AG

Wo steht es geschrieben, dass wir jahraus, jahrein «Emmentaler» essen sollen? Neben den bekannten Sorten gibt es auch ausgezeichnete schweizerische Spezialitäten Käse, die man viel zu wenig kauft, trotzdem man sie in jeder Käsehandlung bekommt.

Eine Speise zum Morgenessen, die nicht warm genug zu empfehlen wäre, ist die Hafersuppe. Sie ist gesund und billig und deshalb ganz besonders für die kinderreiche Familie geeignet. Die Hafersuppe ist bekanntlich ein ganz altmodisches Gericht, das glücklicherweise wieder zu Ehren gekommen ist, seitdem man von neuem seinen grossen Nährwert erkannt hat. Es ist gewiss ein Segen für die Kinder, wenn man sie von klein auf an ihre tägliche Hafersuppe gewöhnt. Wenn sie als gewöhnliche Hafersuppe nicht gern genommen wird, so hat sie sicher jedes Kind als Porridge gern.

Die Haferflocken am Abend in kaltes Wasser einweichen, am Morgen dieses Wasser zum Kochen bringen, die Haferflocken wieder hineingeben und mit einer Prise Salz 20 Minuten kochen lassen. Den Porridge auf Teller anrichten, mit Zucker bestreuen und mit kalter, wenn möglich roher Milch begiessen.

Es gibt speziell vorbereitete Haferflocken, die nur 3 Minuten gekocht werden müssen, aber sie sind viel teurer.

Eine gute Abwechslung zur Hafersuppe wären die verschiedenen Breakfast-Foods, die aus Amerika kommen. Dem Namen nach kennen Sie sie sicher (Corn Flakes, Grape nuts usw.). Sie sind zweifellos sehr gesund und angenehm zum Essen, aber für regelmässigen Gebrauch noch viel zu teuer.

Wenn im Sommer die Milch sauer wird, bereitet man sich einen guten Quark daraus und gibt ihn mit ein wenig Schnittlauch bestreut zum Frühstück.

Es ist schwierig, im Winter frisches Obst mit Abwechslung zu geben. Es darf dann auch gekochtes sein, z. B. Bratäpfel mit ein wenig roher Milch übergossen. Gekochte gedörrte Zwetschgen sind zwar nicht jedermanns Sache, aber um so besser, wenn die Kinder sie gern essen.

Der erste gemeinsame Eindruck des Tages sollte lieblich sein. Das wilde Chaos des Frühstückstisches, Konfitüre, Zuckerbüchse, Käsglocke, Brotteller, alles durcheinander, ist selten ein einladender Anblick. Es ergibt sich aber sehr leicht eine schöne und zweckmässige Anordnung, wenn z. B. Kaf-

# Schaffhauser Wolle

*weich und ausgiebig*



**DIE DAUER IHRER KLEIDUNG VERLÄNGERN SIE**  
durch  
**FÄRBen** oder **CHEMISCH REINIGEN**  
sorgfältige Behandlung. Prompte Ausführung jeder Privatsendung  
**FÄRBEREI RÜTHLISBERGER & Co., Chem. Waschanstalt**  
**BASEL II**

fee, Tee, Zucker, Milch auf einem Tableau in der Mitte des Tisches vereinigt werden und alles andere in einem bestimmten System, eventuell mit Hilfe eines Serviertsches, aufgestellt erscheint. Die Möglichkeit, auf einer Veranda oder gar im Freien zu essen, sollte nie unbenutzt bleiben, ganz besonders am Morgen.

Das Frühstück wird nur eine richtige Mahlzeit, wenn die Familie gemeinsam essen kann. Das ist aber unmöglich, solange unsere Kinder bis hinunter zum Erstklässler um 7 Uhr früh in der Schule antreten müssen. Das ist ein Uebelstand in verschiedener Beziehung, den auch wir Mütter bei jeder Gelegenheit bekämpfen sollten.

Es kann vorkommen, dass selbst unter günstigsten Umständen kein Bedürfnis nach einem Frühstück besteht, und dass nur eine Tasse Kaffee und nichts anderes dazu gewünscht wird. Dann gibt es nichts zu verbessern, denn wenn es Bedürfnis ist, so kann es auch nicht ungesund sein.

Unser verbessertes Frühstück soll unsere Kasse nicht mehr belasten als das gewöhnliche Morgenessen. Wir müssen deshalb günstige Kombinationen treffen. Heute: Eier im Glas, Tee und Brot; morgen: Orangen, Kaffee und Butterbrot, ein andermal Porridge, Kaffee, Pumpnickel. Oder wir führen an zwei bestimmten Tagen der Woche das gute Frühstück ein oder auch nur jeden Sonntag. Auf jeden Fall wird auch die kleinste Verbesserung eine willkommene Abwechslung sein.

Ein Frühstück, das statt aus Kaffee und Butterbrot aus Orangen, Speck, Eiern und Tee besteht, scheint keine Vereinfachung zu sein. Wenn wir aber den angefangenen Weg konsequent zu Ende gehen, bedeutet er dennoch Vereinfachung. Bei einem reichlichen Frühstück kann dann das Mittagessen zum leichten Lunch werden. Also etwas mehr Arbeit beim Frühstück und viel weniger Arbeit beim Mittagessen, und was am meisten wert ist: Nach dem Frühstück ein gutgelaunter Mann und richtig ernährte Kinder, und nach dem Mittagessen weder ein auf dem Kanapee schlummernder Gatte, noch müde Kinder.

**SYKOS** 

Der berühmte Kaffee-Zusatz 1/4 Kq. O. 50

**DER RETTER  
AUS FUSSNOT**

ist die natürlichste, fortschrittlichste aller Fussstützen „Pneumette“ mit dem regulierbaren Luftkissen. Nur 16.50 und 18.50 mit Garantie. Kommen Sie bald oder verlangen Sie Gratisprospekt.

E. Meyer, Bahnhofstr. 70, Zürich

**PNEUMETTE**



**Waz**

Die erprobte  
**ZAHNBÜRSTE**  
Überall erhältlich.

Gr. 1 für Kinder,  
„ 2 „ Jugend,  
„ 3 „ Damen,  
„ 4 „ Herren



Die  
**Bubiköpfe**

von arm und reich, wäscht  
**Hessol-Shampoo**  
sauber und seidenweich.

**THYMODONT**

Verwenden Sie zur Zahn- und Mundpflege die erstklassigen, langjährig erprobten, auf wissenschaftlichen Grundlagen beruhenden  
Schweizer-Präparate  
**Thymodont**  
Zahnpasta - Mundwasser  
nach Dr. E. Faesch  
Verlangen Sie aber ausdrücklich  
**Thymodont**  
Wenn nicht erhältlich, zu beziehen durch  
Laboratorium Thymodont, Basel!