

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 3 (1927-1928)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Muss es so sein? : Gegen das Mittagessen als Hauptmahlzeit  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065538>

#### **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:** 20.02.2026

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

# KÜCHEN-SPIEGEL

## MUSS ESS SO SEIN?

*Gegen das Mittagessen als Hauptmahlzeit*

*Von Helen Guggenbühl*

Und wieder wird eine alte Tradition ins Grab geläutet. Das hat zwar an dieser Stelle nichts Ueberraschendes, denn wir haben alle längst eingesehen, dass der Kampf für die Vereinfachung des Haushaltes zum guten Teil ein Kampf gegen die Tradition bedeutet. Aber die Einsicht allein genügt leider nicht, um in unserm Programm weiter zu kommen. Entscheidend ist der Wille zur Tat. Wer bringt genug Energie auf, von heute auf morgen das übliche umständliche und zeitraubende Mittagessen abzuschaffen?

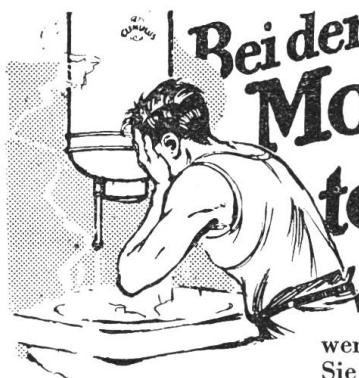
Das Mittagessen als Hauptmahlzeit des Tages muss verschwinden. An seine Stelle tritt der Lunch. (Leider gibt es noch kein deutsches Wort für diese neue Sitte des leichten Mittagbrotes, die für England und Amerika schon lange nicht mehr neu ist.)

Warum in aller Welt muss die Hauptmahlzeit des Tages zur Mittagszeit sein? Etwa damit der schöne lange Tag in zwei Teile geschnitten wird, so dass man weder am Vormittag noch am Nachmittag etwas Vernünftiges tun kann? Oder damit man ganz sicher zum mindesten einmal im Tag gründlich müde ist? Denn ein komplettes Mittagessen: Suppe, Fleisch, Gemüse, Dessert macht unwiderstehlich müde. Deshalb das Schläfchen des Hausherrn auf dem Kanapee, deshalb der Halbschlaf der Schulkinder von 2 bis 3 Uhr. Sie erinnern sich doch sicher ganz genau, wie in der ersten Nachmittagsstunde regelmäßig Ihre ganze Klasse samt dem Lehrer mit bleierner Schläfrigkeit zu kämpfen hatte. «Ein voller Bauch studiert nicht gerne.» Weshalb also das schwere Mittagessen mitten in der Arbeitszeit?

Wieviel Arbeit gibt uns Frauen das Mit-

tagessen! Ein guter Teil des Tagesprogrammes gruppiert sich um dieses Ereignis. Und die Vorbereitungen, das Kochen und Wiederaufräumen füllen gerade die fruchtbarste Zeit unseres Tages aus. Wäre es nicht wünschenswert, die schönen Morgenstunden für geistig angestrengtere Arbeit reservieren zu können als gerade für das Kochen? Weil ein leichter Lunch am Mittag wenig Arbeit gibt, haben wir am Vormittag reichlich Zeit für alles Organisatorische, Einteilen und Durchdenken kommender Arbeit, Schreiben und Lesen. Ungeteilte Aufmerksamkeit ist für diese Arbeiten unmöglich, wenn der Braten alle fünf Minuten gewendet und das Gemüse nachgesehen werden muss. Nach dem Lunch gibt es wenig abzuwaschen und der Nachmittag scheint deshalb doppelt so lang.

Wie nun das Mittagessen am besten vereinfacht werden kann, das hängt natürlich davon ab, wie sich unsere Familie zusammensetzt. Sind kleine Kinder da, so ist es zur Vereinfachung unbedingt nötig, dass alle dasselbe essen, nämlich ein nahrhaftes Hauptgericht, daneben gekochtes Gemüse und frisches Obst. Das Hauptgericht wird abwechslungsweise eine Suppe (Mehlsuppe mit gerösteten Brotwürfeln, Hafergrützsuppe mit ein wenig frischer Butter, Kostsuppe usw.), eine Mehlspeise (Nudeln, Omelette) oder Eierspeise (Brot- oder Käseauflauf, gekochte Eier in Sauce usw.) sein. Für Erwachsene ist wahrscheinlich neben dem Hauptgericht Salat und nachher Obst, oder auch nur Salat, Butterbrot, Obst und Nüsse am besten? Ein solches Menu befriedigt auch die nicht Rohkostanhängerin. Sie tut es der Einfachheit zulieb, um so bes-



# Beider Morgen-toilette

wenn Sie aus dem Bette kommen, um sich für Ihr Tagewerk zu rüsten, wissen Sie

## warmes fliessendes Wasser

wohl zu schätzen. Sie fühlen sich damit besser gewaschen und in Ihrer Toilette vervollständigt. \*\*\*

Wieviel nützlicher aber ist ein „CUMULUS“ Warmwasser-Boiler erst für die Hausfrau, sie, die jeden Augenblick warmes Wasser zur Hand haben muss — und wie froh sind Sie wieder darüber, wenn Sie abends — ohne Vorbereitungen — eine Dusche oder ein Bad nehmen können! \*\*\*

Dabei ist diese Warmwasser-Zubereitung mit dem

## CUMULUS Boiler

sehr vorteilhaft, da sie durch den billigen Nachtstrom geschieht. Cumulus ist der beliebteste Boiler, über 15,000 sind im In- u. Ausland im Betriebe. Der Cumulus-Boiler ist nach bewährten Grundsätzen und Erfahrungen konstruiert. \* Verlangen Sie unsern Prospekt! Er wird Ihnen gerne kostenlos zugesandt und gibt Ihnen wissenswerten Aufschluss.



## Fr. Sauter A.G. B A S E L

Auskunft erteilen die Elektrizitätswerke und HH. Installateure

ser, wenn es auch noch so gesund ist, wie behauptet wird.

Ein nahrhaftes Hauptgericht ist auch für den Lunch immer dann nötig, wenn mehrere Personen am Essen teilnehmen und ganz besonders, wenn hungrige Kinder da sind. Damit der Lunch das Budget nicht belaste, ist es wichtig, dass er fleischlos sei. Der Lunch mit kaltem Fleisch wäre natürlich noch einfacher in der Zubereitung, aber bedeutend teurer und deshalb nur als Ausnahme, oder wenn nur 1—2 Personen am Essen sind, gestattet. Sehr wichtig ist es natürlich, den Lunch je nach der Jahreszeit anders zu gestalten: in der Tomatenzeit recht viele rohe Tomaten, in der Beerenzeit Beeren, und zwar ungekocht, einfach mit Zucker oder auch mit ein wenig Milch vermischt. Der Lunch, der vor allem aus Obst und Salat besteht, stillt den Hunger, ohne zu ermüden.

Der leichte Lunch an Stelle des üblichen Mittagessens hat so viele Vorteile, dass nach meiner persönlichen Erfahrung jeder Versuch in dieser Richtung glänzenden Erfolg hat. Wir wollen also den Lunch unter allen Umständen auch bei unserer üblichen Arbeitszeit.

Meistens wird der Hausherr gewohnt sein, zum Mittagessen nach Hause zu kommen. Er muss sich dann einfach daran gewöhnen, statt wie früher zu Mittag erst am Abend das Hauptessen des Tages zu erhalten. In allen Ländern aber, wo sich der Lunch richtig eingeführt hat, kommt der Mann nicht nach Hause zum Mittagessen, und das wäre in vielen Fällen auch bei uns das Richtige. Einmal für die Hausfrau: Sobald der Mann nicht nach Hause kommt, fällt schon die Hälfte der Arbeit weg, weil dann keine besonderen Wünsche, betr. Zeit und Zusammensetzung des Essens Rücksicht verlangen. Dann für den Mann: Die Mittagspause von 12—2 Uhr ist natürlich da und muss irgendwie ausgefüllt werden. Darauf gewöhnt man sich aber sehr schnell. Der Mann isst entweder an der Arbeitsstelle im Bureau für sich, und zwar von zu Hause mitgegebene belegte Brötchen mit Obst. (Im Winter sollte es möglich sein, Tee dazu zu trinken.) Die belegten Brötchen müssen aber immer unbedingt abwechslungsreich sein: Fleisch, Salat, Käse, Wurst, Eier, auf keinen Fall jeden Tag das gleiche. Die vorige freie Zeit, die dem Manne bleibt, wird leicht ausgefüllt. Er trifft Freunde im Café oder spaziert, liest oder arbeitet für sich.

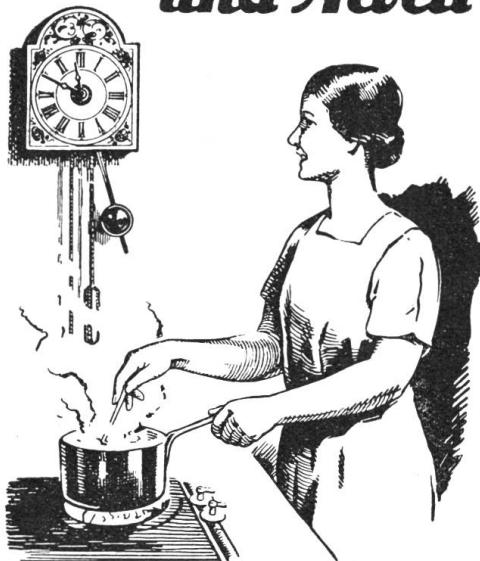
Viel teurer käme es natürlich, wenn der Mann regelmässig in einem Restaurant essen müsste. Es gibt eine segensreiche Einrichtung, durch die der Lunch in jeder Familie von selber zur Notwendigkeit wird: das ist die englische Arbeitszeit, d. h. die kurze Mittagspause von 12—1 Uhr und früher Feierabend um 5 Uhr. Bei allgemeiner englischer Arbeitszeit ist alles auf den Lunch eingestellt. Der Mann kommt über Mittag nicht nach Hause, er hat entweder Gelegenheit zum Essen an dem Ort, wo er arbeitet oder dann wird in jedem Restaurant in der Stadt ein billiger Lunch serviert.

Die englische Arbeitszeit hat überhaupt sehr viele Vorteile. Sie verschafft vor allem der ganzen Familie mehr freie Zeit. Der längere Feierabend wird zum eigentlichen Feierabend, von dem die ganze Familie etwas hat.

Wahrscheinlich wenden Sie ein, dass in der Familie, wo der Mann mittags nicht nach Hause kommt, das Familienleben untergraben werde. Das ist aber eine Täuschung. Ist denn der Kontakt zwischen Mann und Frau, zwischen Eltern und Kindern über die Mittagszeit beim gemeinsamen Mittagsmahl so gross? Stecken nicht noch alle mit sämtlichen Gedanken in der Arbeit? Der Mann bei seinen Geschäftssorgen, die Frau bei ihrem Tagespensum und die Kinder in ihren Schulerlebnissen? Während dem Essen ist doch das Essen die Hauptsache und nach dem Essen verzicht sich der Papa gewöhnlich hinter seine Zeitung, die Mama in die Küche, und die Kinder haben stille zu sein, falls ein Mittagsschlafchen üblich ist. Wo bleibt da das Familienleben?

Ganz anders ist es beim Abendessen — oder könnte und sollte es sein — falls es zur Hauptmahlzeit gemacht wird. Der Hausherr kommt früh nach Hause, zieht sich um und entledigt sich mit dem Bureaulkleid auch allen Bureaustaubes und Geschäftärgers. Ohne englische Arbeitszeit ist das allerdings eine Stunde später, aber auch dann lohnt es sich noch. Wenn das Abendessen zum Hauptessen gemacht wird, bekommt der Feierabend dadurch erst seine richtige Farbe. Alle haben die Arbeit hinter sich und geniessen das Essen als Essen. Man lässt sich Zeit, denn es pressiert ja nicht. Nach dem Essen darf man es sich leisten, ein bisschen müde zu sein und nie-

## *Verlorene Zeit und Arbeit*



ist es, sich mit der Herstellung umständlicher Suppen abzuplagen, da sich doch schmackhafte und nahrhafte Suppen rasch und leicht aus Maggi's Suppenwürfeln herstellen lassen.

## *Maggi's Suppen*

sind in 40 verschiedenen Sorten erhältlich.

Fabrik von  
**Maggi's Nahrungsmitteln in  
Kempttal**



# Hinein schlüpfen und sich wohl fühlen

Hatten Sie es bisher so bei der Anprobe von neuen Schuhen? Probieren Sie doch einmal Prothos-Schuhe! Nach der Fussform in verschiedenen Formen und Weitungen anatomisch richtig hergestellt, ermöglichen Prothos-Schuhe die genaueste Anpassung an Ihren Fuss. Durch die spezielle Ausarbeitung des Leistens und durch verstärktes Gelenk verleihen sie Halt und Stütze.



eine Familie von Schuhen für Damen, Herren, Kinder, vom Stiefel bis zum feinsten Spangenschuh in gediegenen natürlichen Formen. Verlangen Sie den Gratis-Prospekt.

**Prothos A.-G., Oberaach**

mand wird ärgerlich, wenn die Kinder lärmten. Eine Stunde nach dem Essen ist man verhältnismässig wieder frisch und jetzt hat man erst noch den ganzen Abend vor sich zum Beisammensein. Diese langen Abende fördern das Familienleben in Wirklichkeit viel mehr als die kurze Mittagspause.

Auch für die Geselligkeit ist das Abendessen als Hauptessen förderlich. Warum laden Sie so selten jemand zum Mittagessen ein? Eben weil weder für Sie noch für den Gast das Mittagessen mitten in der Tagesarbeit ein Vergnügen ist. Sie haben also meistens abends Gäste. Ist die Hauptmahlzeit am Mittag, so gibt es an dem Tag, wo Sie Gäste erwarten, zwei grössere Essen, also eines zuviel und damit unnötig viel Arbeit. Haben Sie die Gewohnheit des Lunch, so machen Sie auch für die Gäste das gewöhnliche Abendmenu, einfach mit einer vergrösserten Auflage und mit einer kleinen Ausschmückung. Es gibt also tatsächlich keine «Umstände», und die Gäste fühlen das sehr genau und fühlen sich umso wohler dabei.

In einem Haushalt ohne Dienstmädchen ist der Lunch eine ganz besondere Erleichterung. Ich weiss aus eigener Erfahrung aus der Zeit, da ich in Amerika mit zwei kleinen Kindern die ganze Haushaltung allein besorgte, wie schön es ist, um 11 Uhr mit aller Hausarbeit samt Kinderwäsche fertig zu sein. Da die Kinder noch ihr besonderes Essen hatten und ich nur kalt ass, gab es mittags überhaupt nichts abzuwaschen. Das ist das Geheimnis, weshalb die amerikanische Hausfrau so viel freie Zeit hat. Um 12 Uhr mittags ist sie schon so weit wie die Schweizer Hausfrau drei Stunden später.

Es ergibt sich von selber, dass nach dem Lunch das Abendessen etwas früher sein muss, also zwischen 6—7 Uhr.

Ist es aber nicht ungesund, abends viel zu essen? Ganz sicher ist es das, wenn man unmittelbar nach dem Essen ins Bett geht. Das mag ja auch für ländliche Verhältnisse zutreffen. Aber in diesem Fall ist der Lunch ohnehin verfehlt, denn wer um 4 oder 5 Uhr aufsteht, muss das Mittagessen als Hauptmahlzeit bekommen. Wenn man hingegen zwischen 7 und 8 Uhr aufsteht, ein grosses Frühstück und mittags einen kleinen Lunch zu sich nimmt, so kann man um 6 Uhr ruhig auch den aller-

grössten Hunger stillen, denn mit einem gesunden Magen empfindet man um 10—12 Uhr, wenn man zu Bett geht, keine Beschwerden mehr von diesem Essen.

Jedesmal, wenn ich zufälligerweise um 12 Uhr mit dem Tram heimfahre, bedaure ich die vielen Leute, die die Strassenbahnwagen überfüllen und nach Hause hasten, um nach einer Stunde wieder den gleichen Weg zurückzulegen und um müder als vor der «Mittagserholung» im Geschäft anzufangen.

Shaw sagte einmal, damit eine Frau glücklich werde, solle sie einen Mann heiraten, der beruflich ausserhalb des Hauses arbeite. Das ist nicht so unrichtig. Ist es nicht manchmal viel schöner, sich nicht schon beim Mittagessen, sondern erst nach der täglichen Arbeit zu treffen? Es ist dann leichter auszukommen, da man manchen kleinen Aerger nicht zu teilen braucht, weil er bis am Abend vergessen wird.

« Man muss doch etwas Warmes im Magen haben am Mittag », jammern alte Basen. Glauben Sie ihnen nicht! Ein vorwiegend kaltes Mittagessen schadet so wenig wie frisches Obst statt dem heissen Kaffee als erstes beim Frühstück.

In Amerika, wo der Lunch allgemein üblich ist, spielt er noch eine ganz besondere Rolle. Einmal ist er für die jungen Leute das moderne Stelldichein. Wie manche Heirat wird da eingeleitet, indem der Prokurist zusammen mit der Sekretärin zum Lunch geht! Beim Lunch lernt man sich kennen. Beim Apple-pie with Ice-Cream tauscht man die ersten Liebesbekenntnisse aus. Der Lunch fördert da überhaupt die Kollegialität. Viele, die im gleichen Geschäft tätig sind, nehmen regelmässig den Lunch zusammen und lernen sich dadurch näher kennen. Sogar die wichtigsten Geschäfte werden beim Lunch besprochen und abgeschlossen. « Let's have Lunch together » ist die ultima ratio, wenn bei geschäftlichen Unterredungen Schwierigkeiten entstehen.

Wenn wir Frauen endlich einmal in der Mehrzahl für den leichten Lunch eintreten würden, dann hätten wir sicher das grosse Mittagessen bald abgeschafft. Wie bei allen neuen Versuchen wird es aber leider auch beim Lunch bedenklich lange gehen, bis man ihn wirklich einzuführen versucht. Warum? Manchmal nur aus Angst vor der Opposition der männlichen Familienglieder. Ich glaube aber, wenn die Änderung so



Raucher! Doppelt ist der Genuss mit Gaba Tabletten, der Rachen ist vor Entzündung geschützt, der Atem rein!

Fr. 1.- & Fr. 1.50

**Das Neueste  
in Stoffen** bietet unsere  
neue Kollektion in Seiden-,  
Woll- und Waschstoffen

**Bestellschein**  
Auf Postkarte kleben  
oder in Couvert stecken

**GRIEDER & CIE, ZÜRICH**

Bitte um Franko-Zustellung  
Ihrer neuesten Muster von:

Adresse: \_\_\_\_\_

39

Weil die Auswahl sehr reich ist, bitten  
wir um möglichst genaue Angabe, ob  
Seide, Wolle oder Baumwolle, einfarbig  
oder gemustert gewünscht wird, für  
Blusen, Kleider oder Garniturzwecke

ganz allmählich und mit dem nötigen Humor durchgeführt wird, würde sich mancher Gegner des Lunch dazu bekehren lassen.

Die Männer lassen sich ja Gott sei dank in noch bedeutend wichtigeren Sachen von uns Frauen beeinflussen.

### Empfehlenswerte Pensionen, Pensionate und Kurse

#### BRAUNWALD

Ideal ob Grand Hotel gelegenes, neues Ferien-Chalet, komfortabel mit Bad, 5 Betten und 1 Kinderbett. Juli und August, Januar und Februar noch zu vermieten. H. Utzinger, Schwanden.

#### SOLBAD SCHÜTZEN Rheinfelden

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

F. KOTTMANN.

Prospekte

#### Ecole nouvelle ménagère Jongny sur Vevey

#### Erholungsheim Mogelsberg, Toggenburg

Bei mässigem Pensionspreis und liebervoller Aufnahme, finden hier erholungsbedürftige Personen eine ruhige und angenehme Erholungsstätte. Vollständig neu eingerichtet. Mit allen wünschbaren sanitären Einrichtungen versehen. Das ganze Jahr geöffnet. Tel. Neker 109  
Jakob Elmer

### Wer nur einmal

im Jahre Ferien hat, nützt diese kostbare Zeit zur Stärkung der Gesundheit aus und verlangt Prospekt von der

#### Kuranstalt Sennrüti Degersheim

F. Danzeisen-Grauer,  
Dr. med. v. Segesser.

## HEIRATS-GESUCHE

Sie wissen, dass der «Schweizer-Spiegel» in der Aufnahme der Inserate äusserst vorsichtig ist. Wir haben uns trotzdem im Interesse unserer Leser und Leserinnen entschlossen, einer Rubrik für Heiratsgesuche Raum zu gewähren. Wir behalten uns jedoch vor, Inserate, die auf uns den Eindruck der Unseriösität machen, zurückzuweisen. Das Wort in dieser Rubrik kostet Fr. —.30

#### Junger Akademiker

von ausgezeichneter Qualifikation und besten Umgangsformen sucht sich eine feinsinnige, gütige und gesunde

#### Lebensgefährtin

(Schweizerin von 18—24 Jahren), die es ihrem Manne ermöglicht, seinen Studien zu leben oder die doch auf dessen Verdienst nicht angewiesen ist. Seriöse Zuschriften erbeten unter JA 24 an den Verlag.

#### Einen lieben Menschen,

der für eine verwandte Tochter der still ersehnte Lebenskamerad werden könnte, suche auch ich. — Einem edelgesinnten, gebildeten, aber bescheidenen Manne, in gesicherter Stellung (es darf auch Witwer mit einem kleineren Kinde sein) möchte die warmfühlende, grosszügige Tochter im gemütlichen Heim eine Lebensgefährtin im besten Sinne sein. Briefe sind unter B. B. H. an den „Schweizer-Spiegel“ zu richten.

#### HEIRAT

Junge Dame aus gutem protestantischem Schweizerhaus, heiter, liebenswürdig und musikalisch, wohl befähigt, einem gediegenen Haushalt vorzustehen und in guten finanziellen Verhältnissen wünscht Bekanntschaft mit sympathischem Herrn, 30—35 jährig, in sicherer Position, am liebsten Akademiker.

Spiesser, Pauperisten und Sentimentale ausgeschlossen. Wer aber Freude hat an einem freundlichen Heim und genug Ernst wie Humor besitzt, um eine Ehe froh und leicht zu gestalten, schreibe an den Verlag des „Schweizer-Spiegel“ unter Chiffre Nr. 45.