

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 5 (1929-1930)
Heft: 1

Artikel: Küchenkrisen
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1065104>

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: 15.02.2026

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

KÜCHEN-SPÍEGEL

K Ü C H E N K R I S E N

Von Helen Guggenbühl

Es kommt nicht darauf an, in welcher Kochschule ein junges Mädchen sein bisschen Kochen lernt. Der eigentliche Kochlehrer ist doch später einmal der eigene Mann. Von ihm hängt alles ab: Viel Fleisch oder vegetarisch, fette oder magere Küche, italienische oder deutsche Art.

Der Stil der Kleidung einer Frau ist vielleicht zu $\frac{5}{10}$, der Stil ihrer Küche aber zu $\frac{9}{10}$ das Werk ihres Mannes. Welche Frau, die ihren Mann gern hat, bestreitet das?

Die Kenntnisse aus der Kochschule oder dem Elternhaus bilden ja nur das Fundament. Erst die Spezialplättli, die der Gatte wünscht, das Nierchen an der Weinsauce und die guten Mäslüchli geben Ihrem Tische den individuellen Anstrich. Diese Spezialwünsche machen, dass Sie anders kochen als Frau Braun und Frau Braun anders als Frau Schwarz, auch wenn Sie alle drei derselben Kochschule entsprungen sind.

Wenn Ihre Küche auf diese Weise auf Ihren Mann zugeschnitten ist, wird er viele Jahre hindurch restlos zufrieden sein, und trotzdem wird auch in Ihrem Haushalt einmal eine Krisis kommen. Oder stehen Sie schon mitten drin? Ich meine jetzt nicht die Krisis in der Ehe, sondern die in der Küche, die aber, glauben Sie mir, mit der ersten auch etwas zu tun hat.

Woran liegt es nur, dass der Mann, dass die Familie plötzlich nicht mehr recht essen mag? Dass der Appetit an andern Orten auffallend grösser ist als zu Hause? Dabei ist doch alles genau wie früher, das Nierli

regelmässig einmal in der Woche, die Mäslüchli in der Saison mindestens alle 8—10 Tage. Aber sogar die Spezialplatten scheinen allen Reiz verloren zu haben. Warum nur?

Weil im Laufe der Jahre Ihr Stil erstarrt ist. Er ist zum System geworden, das Sie sich aus Bequemlichkeit geschaffen haben, und das langweilig ist wie alle Systeme. Immer und ewig das gleiche ist auch für die Küche nicht gut. Es besteht kein Reiz der Ueberraschung mehr. Auch sind die Menus monoton geworden, da sich beinahe von selber ein allmähliches Fallenlassen der komplizierteren Sachen ergeben hat.

A la bonheur, wenn sich die Familie bei ewig gleichbleibender Küche doch wohl fühlt. Es gibt ja zum Glück immer noch solche Idealisten, die, ohne zu merken, was sie essen, immer gleichmässig damit zufrieden sind.

Bei andern spielt das Essen eine gewisse Rolle im Leben. Und wenn sich bei diesen der Moment einstellt, wo sie mit ihrer gewohnten Küche nicht mehr zufrieden sind, so ist diese Erscheinung ebenso wichtig zu nehmen, wie Unzufriedenheit auf irgendeinem Gebiet. Eine Frau, die sich aufs gute Essen versteht, kann zwar «schlecht essen», ohne dass es ihrer Lebensfreude Abbruch tut. Aber ich weiss, dass es einem im Essen «feinfühligem» Mann einen seelischen Schmerz bereitet, wenn seinen Bedürfnissen nicht richtig entsprochen wird. Nehmen Sie deshalb die chronische Appetitlosigkeit Ihres Mannes ja nicht auf die leichte Schulter!



erfreuen der Eltern Herz — brauchen aber auch viel Sorgfalt und Pflege.

Mit fliessendem warmem Wasser

machen Sie sich diese Arbeit leichter. Wenn Ihre Kinder von draussen kommen, vom Spiel und Trubel, wie rasch sind sie mit warmem Wasser gründlich gewaschen. Ohne Vorbereitungen liefert Ihnen der

CUMULUS Boiler

zu jeder Zeit warmes Wasser für alle Zwecke, im Haushalt, zum Kochen, zur Reinigung und für das Bad. * Dabei ist diese Warmwasser-Zubereitung sehr vorteilhaft, da sie durch den billigen Nachtstrom geschieht. „CUMULUS“ ist der beliebteste



Boiler, Tausende sind im In- und 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.

BASEL

Auskunft erteilen die Elektrizitätswerke und HH. Installateure

Ewig lebt der Zwiespalt im Menschen: Er liebt einerseits das Alte, Gewohnte, und verspürt anderseits den Zug zum Neuen. Die Kunst des Lebens besteht nun darin, zwischen den beiden gegensätzlichen Tendenzen geschickt zu balancieren. Darin besteht auch die Kunst der guten Haushaltsführung. In unserm Falle hiesse das Heilmittel: Abwechslung! Abwechslung muss in die Küche hinein, damit sie wieder Freude macht.

Nun versteht aber die Frau das Prinzip des Wechselns nicht so gut wie der Mann. Treu und konservativ wie wir sind, neigen wir eher zur Beständigkeit. Im Mann aber schlummert die Passion zur Abwechslung, und zwar vor allem in zwei Gebieten: in der Liebe und im Essen. Moral, Sitte und unser eigenes Interesse verhindert die Männer nach Möglichkeit, ihrem Variationsbedürfnis in ersterer Beziehung nachzuleben, um so mehr sollten wir versuchen, das zweite zu befriedigen. Wir wollen dem Manne gern die Suppe wechseln, wenn es ihm Freude macht, sind die Folgen doch bedeutend harmloser, als wenn er die Frau wechselt.

Es gibt nun zwei Wege, wenn man den Stil der Küche zu verändern wünscht: Entweder man verwendet soviel als möglich neue Rezepte und belebt den Tisch durch völlig neue Speisen. Oder man geht noch gründlicher vor, indem man nach einem ganz neuen Prinzip kocht, das heisst man wählt z. B. Rohkost oder vegetarische Küche. Es ist selbstverständlich, dass das nicht von einem Tag auf den andern vor sich gehen kann. Man macht das allmählich, unauffällig, damit die Widerstände nicht wach werden. Eine solche vollständige Umwandlung des Kochens ist für die Frau ausserordentlich zeitraubend und unbequem, da der ganze Betrieb umgestellt werden muss. Aber vielleicht ist es das beste Ausweg, so dass der Erfolg überreichlich die Mühen entschädigt.

In solchen Fällen will nun der « Vereinfachte Haushalt », und für die Probleme der Küche insbesondere der « Küchenspiegel » helfen. So oft sind wir Frauen (welch grosses Glück!) mit irgend etwas in unsern Arbeitssystemen nicht recht zufrieden. Wir

möchten es anders machen, aber wie? und wo? und wann? Denn Krisenzeiten, die denen in unserer Küche entsprechen, tauchen auch im allgemeinen Haushalt auf. Wie sehr täte es manchmal not, nicht nur den Stil der Küche, sondern auch den Stil der ganzen Haushaltsführung zu ändern!

Gewiss, der « Vereinfachte Haushalt » hat bei seiner Gründung vor vier Jahren den Grundsatz in sein Banner erhoben: Rationalisierung für die Haushaltsführung. So gilt es auch heute noch. Aber, heute wie schon damals, stellen wir uns bewusst in einen Gegensatz zu andern ähnlichen Bestrebungen. Wir wollen nicht nur rationalisieren um der Rationalisierung willen.

Was will also der « Vereinfachte Haushalt »? Gewiss, er will den Weg zur Vereinfachung der Haushaltsführung zeigen, er will den alten Traditionen den Heiligschein nehmen und den Frauen eine freiere Einstellung zum ganzen Haushaltsbetrieb geben. Nicht nur unsere Methoden wollen wir durch die Rationalisierung verbessern, sondern auch den Inhalt unserer Hausarbeit verändern, wenn das nötig ist, also nicht nur neue Technik, sondern neues Ziel.

Ein Beispiel: Wir können das Reinigen der Parkettfußböden vereinfachen, indem wir die beste Methode studieren, um mit möglichst wenig Arbeit einen tadellos glänzenden Parkettboden zu erhalten. Wir können aber auch versuchen, unsere ganze Einstellung zum Fußbodenputzen zu ändern, indem wir uns z. B. sagen: Ich will gar keine glänzenden Parkettböden, es genügt mir vollkommen, wenn der Boden einigermaßen sauber ist. Ob er glänzt oder nicht, ist mir gleichgültig. Viel wichtiger ist mir z. B. ein schön gedeckter Tisch. Das Interesse wechselt also das Objekt.

Dass die alten Methoden unserer Haushaltsführung hinfällig sind, braucht niemand mehr zu beweisen. Aber auch sein Inhalt ist nicht gottgegeben auf ewige Zeiten.

Wir müssen auch wohl unterscheiden lernen, was eigentlich zu vereinfachen ist. Im vereinfachten Haushalt werden etwa nicht speziell höchstens zwei Gäste geladen, um Arbeit zu ersparen. Wir laden ruhig 15, 20 Personen ein. Das Problem des Verein-



Eine reizende Annonce

liest man gerne, auch übers Kochen, nicht wahr? Darin sind ja die Frauen von Natur erfindereich. So wird man Ihnen auch von Maggi's Würze sprechen dürfen, die allen faden Suppen, Saucen und Gemüsen wohltuend nachhilft. Wirklich eine glückliche Erfindung: Maggi's Suppenwürze in Flaschen von typischer Form mit dem Namen Maggi und der Fabrikmarke Kreuzstern auf gelb und roten Etiketten.

MAGGI'S WÜRZE



in Originalflaschen oder nachgefüllt, in jedem Lebensmittelgeschäft erhältlich.



Kauft

Blinden-Arbeiten

**Bürsten- und Korbwaren
Türvorlagen
in den Blindenheimen**

St. Gallen Heilig- Zürich, St. Jakobstrasse 7
kreuz und Dankesberg
Horw b. Luzern Basel, Kohlenberg
Vereinigte Blindenwerkstätten in Bern und Spiez

Gegen Verstopfung Emodella

Ein Abführmittel, welches
seine Wirksamkeit auch bei
langem Gebrauch nie
einbüßt.

Aus Pflanzensäften, daher milde,
unschädlich und doch wirksam.

In allen Apotheken Fr. 2.25 und
Fr. 3.25. / Von der Gaba A.-G.,
Basel hergestellt.

Der korpulente Herr süßt

seinetäglichen Getränke wie Kaffee, Tee, Limonade
mit **Hermes Saccharin-Tabletten**
wodurch er sich vor weiterem Fettansatz durch
Zucker bewahrt. Das Produkt wirkt nur süßend,
ist absolut unschädlich und ohne Nebengeschmack

*Wir liefern gratis hübsche flache Saccharin-Dös-
chen, die bequem in der Westentasche mitgeführt
werden können.*

HERMES A.-G., ZÜRICH 2

fachens setzt da erst beim Kochen ein. Wir schauen darauf, für die zwanzig so einfach zu kochen, dass die Arbeit doch nicht zu gross ist.

Manche Frauen haben dem « Vereinfachten Haushalt » vorgeworfen, er sei oft ungerecht in seiner Vorliebe für alles Neue. Ich weiss nicht, ob das richtig ist.

Gewiss ist das Festhalten am Alten schön und recht, und wahre Pietät ergreifend. Aber wir Frauen neigen von Natur aus reichlich dazu und brauchen in unserer Tendenz nicht unterstützt zu werden. Vielmehr unterstützen müssen wir die Neigung, uns allen Einflüssen offen zu halten.

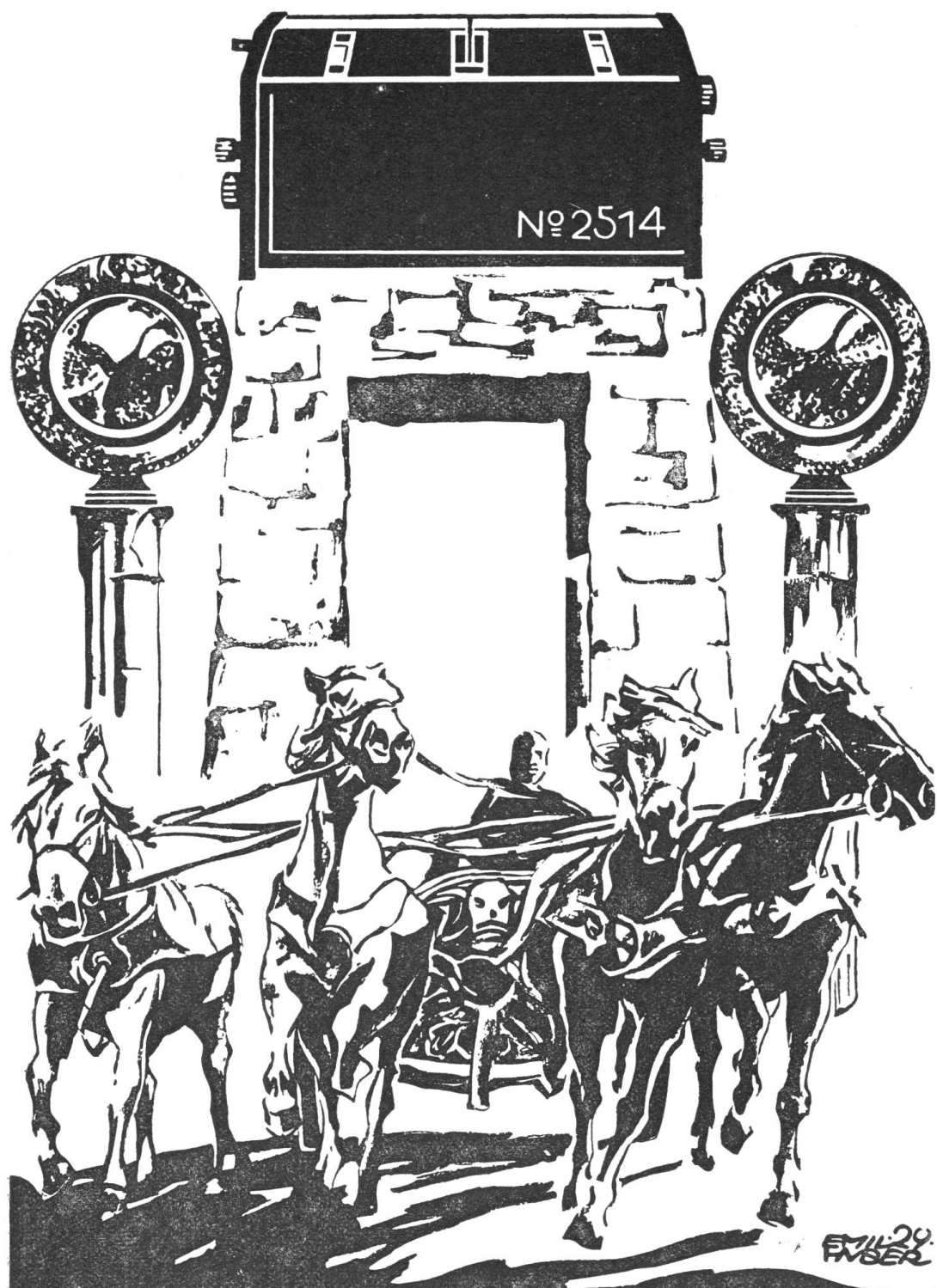
Es ist unterhaltend, eine Haushaltung zu führen, wenn wir hie und da den Stil unserer Küche, und, wenn es die Zeit will, den Stil unserer ganzen Haushaltung ändern. Gibt es einen lebendigeren Frauenberuf als den der Hausfrau?

Sobald wir von Zeit zu Zeit aktiv eingreifen in die Regeln der Haushaltung, sobald wir uns nicht nur im technischen Können vervollkommen, sondern danach trachten, uns die zielmässige, geistige Beweglichkeit zu bewahren, fühlen auch wir Hausfrauen uns mitten im Strome des Lebens.

Und das macht uns glücklich und zufrieden.

Heute denken immer noch sehr viele junge Mädchen « es gibt nichts Langweiligeres als eine Haushaltung zu besorgen ». Sie halten es für einen Hemmschuh für die geistige Entwicklung der Frau, weil es ihnen altmodisch und starr scheint. Dass es so sein kann, hat man ja oft gesehen, aber muss es so sein?

Die Führung einer Haushaltung ist durchaus nicht eine « ungeistige », prosaische Angelegenheit, wie uns leider das Aussehen mancher Hausfrau glauben macht. Die Kultur einer Zeit besteht doch nicht nur in Literatur und Kunst, in Theatervorführungen und Vorträgen. Sie äussert sich ebenso sehr im Kleinen, im sogenannten täglichen Leben. Denken wir nur z. B. an die Geselligkeit. Galten nicht die Formen der Geselligkeit von jeher als ein Gradmesser der Kultur eines Landes, und wird nicht gerade die Geselligkeit in erster Linie durch die Frau des Hauses und die Art der Haushaltungsführung bestimmt? Es gibt keine geistige Strömung, welche nicht sofort ihre Auswirkung auf die Haushaltungsführung zeigt, wenn nur die Frau ihre Aufgabe richtig versteht und für alles Neue offen ist.



In mächtigem Siegeszug
eilt **PHILIPS** Radio dahin



werden Sie aus sportlichen Kämpfen hervorgehen, wenn Sie Ihre körperliche und geistige Spannkraft durch den dauernden Genuss von

EVIUNIS-LEBENSMITTELN

erhöhen, denn nur diese enthalten den freigelegten Phosphor-Vitamin-Komplex der grünen Pflanze. In Aussehen und Geschmack unterscheiden sich die EVIUNIS-Lebensmittel von gewöhnlichen Lebensmitteln durchaus nicht. Der Preis ist annähernd der gleiche.

EVIUNIS - Lebensmittel erhielten auf der Internationalen Bäckerei- und Konditorei-Ausstellung, Lausanne 1929, die Goldene Medaille mit Ehrenmeldung und auf der Ersten grossen Ausstellung für Hauswirtschaft und Kochkunst, Ravensburg 1929, die Goldene Medaille und einen Ehrenpreis.

Bis jetzt sind in einschlägigen Geschäften folgende EVIUNIS-Lebensmittel erhältlich:

Cacao, Chocolate, Biscuits, Waffeln, Diät-Biscuits, Zwieback, Kindernährpräparat, Teigwaren, Speisefett, Traubensaft, Apfelsaft, Süssmost, Süsswein, Orangeade, Citronade, Sportgetränke, Malz, Weissmehl und Brot.

Aufklärende Broschüre
kostenlos durch

CRISTALLO A.-G.
T H U S I S

EVIUNIS
Lebensmittel
die das Leben verlängern