

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 5 (1929-1930)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Küchenkniffe  
**Autor:** Bosshart-Frölich, H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065192>

### **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](#)

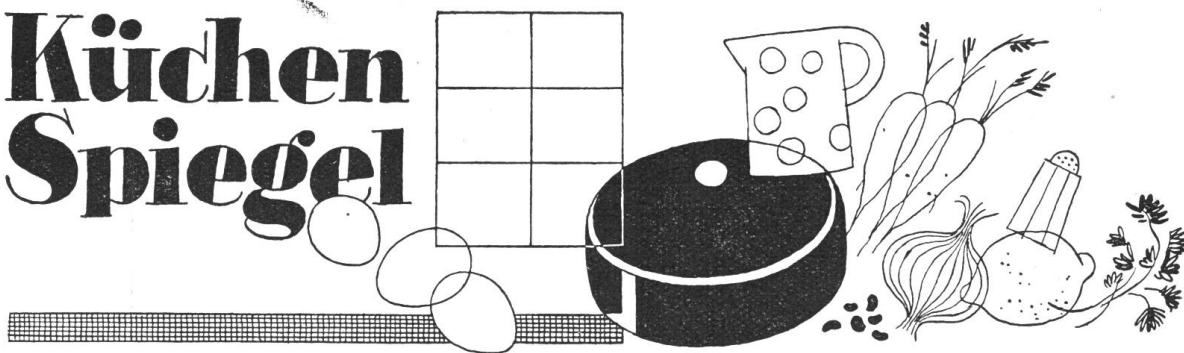
### **Terms of use**

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 Spiegel



## K Ü C H E N K N I F F E

Von Frau H. Bosshart-Frölich

*Im Kochbuch können wir genau nachlesen, wie Omelette zu machen ist. Aber lassen Sie einmal fünf Hausfrauen nach dem gleichen Rezept Omeletten herstellen. Keine wird gleich wie die andere, denn es kommt viel weniger auf das Rezept als auf die individuelle Ausführung an. Wie man es anstellt, dass die Omeletten nicht zu teigig, dass sie gut durchgebacken und nicht zu dünn und nicht zu dick werden, das findet man in keinem Kochbuch geschrieben.*

*Hausfrauenarbeit ist Kleinarbeit. Gerade beim Kochen zeigt es sich, wie sehr die einfachsten und an sich unbedeutenden Handgriffe zu unerwartetem Erfolg verhelfen.*

*Diese Handgriffe lernt die Hausfrau manchmal von einer guten Lehrmeisterin, meistens aber nur durch die eigene Erfahrung.*

*Erfahrung erwirbt man sich nur auf mühsamen Umwegen und mit grossem Zeitverlust. Um den Hausfrauen diesen Weg leichter zu machen, hat die Präsidentin des Zürcher Hausfrauen-Vereins, Frau H. Bosshart-Frölich, unter den Mitgliedern des Vereins praktische Küchenkniffe gesammelt und sie nach Kapiteln geordnet, zusammengestellt. Es freut mich, meinen Leserinnen einen Auszug dieses verdienstlichen Werkes bieten zu können.*

*Helen Guggenbühl.*

### Kräftige Suppen

Wenn ich eine Suppe mache, dämpfe ich zuallererst Peterli und Zwiebeln in Butter oder Oel, dann gebe ich das nötige Wasser und die übrigen Zutaten bei. Fast immer würze ich die Suppe mit ein oder zwei Maggiwürfeln.

Die Suppe sollte erst gesalzen werden kurz vor dem Anrichten, damit möglichst viele Nährsalze des Suppengemüses in die Brühe übergehen.

Meldet sich unerwartet ein Gast und muss die Suppe gestreckt werden, so soll das nicht nur mit Wasser geschehen. Man gebe ein Ei oder etwas geriebenen Käse dazu. Sehr vorteilhaft zum Strecken der Suppe ist ein kleiner Würfel fertiger Ochsenschwanzsuppe.

Lasse ich Gries in Wasser oder in Milch einlaufen, so tue ich das, bevor die Flüssigkeit wirklich kocht. Sie werden sehen, dass Sie damit die Knollenbildung verhindern.

### Gute Kartoffeln

Ich setze die Kartoffeln immer mit kaltem Wasser auf und erwärme sie langsam, damit die in ihnen enthaltene Stärke besser aufquillt.

Alte Kartoffeln erhalten einen besseren Geschmack durch Zugabe einer kleinen Prise Zucker zum Siedewasser vor dem Kochen.

Pommes-frites werden nicht hart, wenn sie in Oel gebacken und nach dem Anrichten 10 Minuten zugedeckt in der Wärme stehen gelassen werden.

Heisse Kartoffeln lassen sich angenehmer schälen, wenn man sie einen Augenblick in kaltes Wasser eintaucht.

### Besseres Gemüse

Wird Blumenkohl oder anderes Gemüse gekocht, so legt man es vorher in lauwarmes Salz- oder Essigwasser, damit das Un-

geziefer herauskriecht. Diese Regel gilt auch für Blumenkohl, der zu Rohkostsalat verarbeitet wird.

Blumenkohl, Spargeln, Schwarzwurzeln werden schneeweiss, wenn man sie vor dem Gebrauch in Zitronenwasser einlegt.

Kohl, Salat, Blumenkohl ist oft trocken und welk. Schneide am Strunk eine Scheibe ab und stelle das Gemüse in eine niedere Schüssel mit etwas Wasser. Das Gemüse erholt sich in kurzer Zeit und ist leichter weich zu kochen.

Junger Spinat soll nicht lange gekocht, sondern nur abgebrüht und mit heisser Butter, in der Brösmeli geröstet wurden, begossen werden.

Rhabarber braucht weniger Zucker, wenn er eine halbe Stunde in heisses Wasser eingelegt wird. Das Einweichwasser ergibt ein gutes, durststillendes Getränk.

Eingemachte Salzbohnen werden mit kaltem Wasser aufgesetzt.

#### Der Pot-au-feu und anderes Fleisch

Gesottenes Rindfleisch bleibt saftiger, wenn man es in der Fleischbrühe erkalten lässt.

Ein Braten soll erst gesalzen werden nach dem Anbraten, denn das Salz entzieht Saft und verhindert das schöne Anbraten. Grosse Bratenstücke bleiben saftiger als kleine.

Der Braten wird schmackhafter, wenn man ihn nach dem Anbraten erkalten lässt und ihn erst später fertig kocht. Im Sommer ist das eine gute Methode, um das Fleisch auch ohne Eisschrank einen Tag länger aufbewahren zu können.

Beefsteak, Koteletten, Schnitzel werden geklopft und mit dem Messerrücken bearbeitet; wendet man sie vor dem Braten in Mehl, so bräunen sie sich weniger schnell, falls man dem heissen Fett einen Löffel Wasser zugibt.

Fleisch mit besonders ausgeprägtem Geruch (zum Beispiel Schafffleisch) oder auch Fleisch, das nicht tadellos frisch ist, ist geniessbar, wenn man es gründlich mit Senf einreibt, eine Stunde stehen lässt und dann bratet.

Rindsleber soll vor dem Braten eine Stunde in Milch eingelegt werden, damit sie zart wird.

Fisch verliert seinen allzu starken Fischgeruch, falls man ihn mit Zitronensaft einreibt oder in Milch legt.

# Koch mit Gratius

## KOCHFETT

# Biomalz hilft!



Gesund sein und reines, kräftiges Blut haben, heisst schön sein. Jeden Tag 3 Löffel Biomalz und Ihre Bekannten staunen, wie gut und rosig Sie und Ihre Kinder aussehen.

Um jede Woche dich zu amüsieren,  
Musst du den Nebelspalter abonnieren!

Komplette  
**KÜCHEN-**  
Einrichtungen bei  
**ERPF & Co.**  
ZÜRICH  
in besonders vorteilhaften Zusammen-  
stellungen mit  
**10% RABATT**  
franko nach auswärts  
Verlangen Sie darüber unsern Katalog



*Therma-*  
**strahler**

Der Wärme-Spender  
für Jedermann.

Elegant, unverwundlich, billig  
in der Anschaffung und billig  
im Betrieb!

*"Therma" A. G. Schwanden (Glarus)*

**DAS IST JA VIEL EINFACHER**



Sterilisieren gibt  
viel Arbeit u. Kos-  
ten. Wenn Sie aber  
die heissgekochten  
Früchte einfach in  
die vorgewärmte  
**Bülicher Flasche**  
einfüllen, so sparen  
Sie dabei Zeit und  
Geld

Detailpreise der  
kompl. Flaschen mit Verschluss  $\frac{1}{2}$  Lit. Fr. 0.75  
1 Lit. Fr. 0.90  $1\frac{1}{2}$  Lit. Fr. 1.10 2 Lit. Fr. 1.25  
Von 24 Stück an 10-15 Rp. billiger  
Verlangen Sie die hübsch illustr. Gratisbroschüre  
**Das Einmachen der Früchte und Gemüse**  
herausgegeben von der Glashütte Bülach

*Die maschinelle*  
**Waschküche**



Ad.  
**Schulthess**

& Co. Zürich, Mühlebachstr. 62.  
r Prospekt gratis · Musterwaschküche

### Gelungene Saucen

Ist die Sauce nicht braun genug geworden, so färbt man sie durch Zugabe einer braunen Brotrinde oder eines Löffelchens starken Kaffees dunkler, ohne dass der Geschmack der Sauce leidet.

Ist die Sauce zu braun geraten, so koche man eine dünne Zwetschge mit. Sie entzieht ihr den bitteren Geschmack.

Mehl sollte nie in einer Aluminiumpfanne, sondern in einer Eisenpfanne geröstet werden. Die Aluminiumpfanne könnte, falls sie nicht erste Qualität ist, durch das Rösten sich verbiegen. Das Mehl wird schneller und gleichmässiger braun bei Zugabe von etwas Zucker oder des nötigen Quantums Salz. Aber nicht vergessen, dass die Speise dadurch schon gesalzen ist!

Beim Ablöschen des gerösteten Mehles soll die Pfanne vom Feuer gezogen und das geröstete Mehl unter starkem Wasserstrahl abgelöscht werden.

Rindsbratensauce wird kräftig, wenn man eine halbe Stunde vor dem Anrichten etwas geriebenen Käse beigibt. Sie wird dicklich durch das Mitkochen einer Brotschneide. Die Zugabe von Mehl erübrigt sich in diesem Fall.

Eine gute Buttersauce soll luftig und glatt sein. Das erreichen Sie, wenn Sie genügend Butter dazu verwenden, die Sauce mit dem Schneebesen rühren und das geröstete Mehl mit kleinen Güssen Wasser oder Milch ablöschen. Die Buttersauce sollte mindestens 20 Minuten kochen, je länger je besser, am allerbesten im Wasserbad.

### Das verpönte Zwiebelnschneiden

verliert seinen Stachel, wenn man sich zu helfen weiss. Stecken Sie einen Bissen Brot in den Mund und halten Sie ihn ganz vorn an den Zähnen, damit der Zwiebelsaft nicht eindringen kann. Oder: die Zwiebel schief gegen sich schneiden, damit der Saft nach einer andern Richtung spritzt.

### Verdorbenes wieder gut machen

Angebrannte Gerichte werden verbessert, indem man sie so schnell wie möglich in eine saubere Pfanne schüttet, ein feuchtes Tuch über die Pfanne legt, das Tuch nach einiger Zeit auswascht und wieder darüber legt und das gleiche drei- bis viermal wiederholt. Das Tuch absorbiert den schlechten Geruch der Speise.

Versalzenen Speisen entzieht man das über-

flüssige Salz mit einem über die Pfanne gespannten und mit Mehl bestreutem Tuch.

Geronnene Mayonnaise wird wieder glatt gemacht, indem man sie in eine andere Schüssel schüttet und sie mit einem Kaffeelöffel kaltem Wasser oder einem weitem Eigelb frisch anrührt.

#### Die schwierige Mayonnaise

Rühre sie immer mit dem Schneebesen, und zwar zuerst das Eigelb allein, das mit einem Kaffeelöffel Rahm, Zitronensaft oder einer kleinen zerdrückten Zwiebel vermisch werden kann. Alle diese Zugaben verhindern das Gerinnen.

Mayonnaise wird fest, wenn man auf ein Ei einen Teelöffel Mehl beifügt.

Eine Erleichterung beim Rühren ist es, wenn am Zapfen der Oelflasche eine nicht zu feine Längsrinne eingeschnitten und die Flasche auf einem höhern Gegenstand gelegt wird, so dass das Oel von selbst in die Schüssel tropft.

Gut haltbar wird Mayonnaise, wenn in die fertige Sauce ein Löffel heisses Wasser kommt.

#### Guter Teig für ein gutes Gericht

Halbbitter und geriebener Teig wird knusprig und schmackhaft bei Verwendung von Arachidöl.

In den Knöpfleteig gebe ich etwas Gries und lasse ihn zwei Stunden stehen. Die Knöpfli werden nicht teigig und leichter verdaulich.

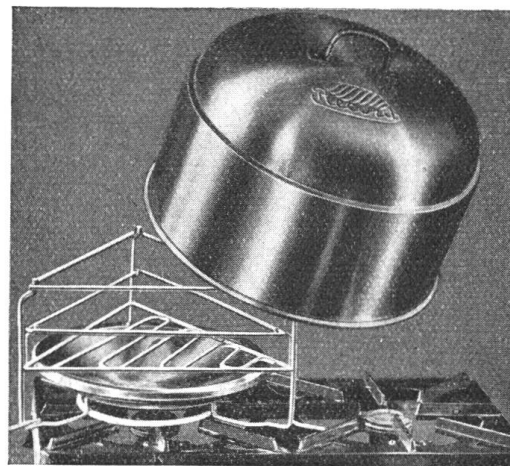
Den Omelettenteig bereite ich mit heisser Milch zu, oder verrühre einen Esslöffel Oel darin, dann brauchen die Omeletten weniger Fett zum Backen. Ich backe die Omeletten für meine grosse Familie in zwei Bratpfannen gleichzeitig. Ich muss dadurch weniger lang am Herde stehen.

Immer wieder passiert es Ihnen, dass die Rosinen sich am Boden Ihres Kuchens ansammeln. Wälzen Sie die Rosine vor dem Gebrauch leicht in Mehl; sie werden so im Kuchen gleichmässig bleiben.

#### Das Ei

Weiche Eier sind besonders gut, wenn man sie mit kaltem Wasser zugedeckt aufsetzt, vom Siedepunkt an eine Minute kochen und 4 Minuten im heissen Wasser stehen lässt.

Ich schlage Eiweiss schneller zu Schnee bei Zugabe von einem Teelöffel frischem Wasser oder Zucker oder Salz.



## IHR FRUCHTKUCHEN

Komplett schmeckt ausgezeichnet  
Fr. 22.— im „RECORD“  
Prospekt B1 gratis u. franko gebacken!

**MAGAZINE zum GLOBUS**  
Zürich - Basel - St. Gallen - Chur - Aarau

## Kochgeschirre

aller Art aus

Stahl, Messing, Kupfer, Aluminium usw.  
fabriziert in hochwertiger

**QUALITÄT**

Elektr. Kochgeschirre Marke **HK DURO**



**Heinrich Kuhn Metallwarenfabrik Rikon**  
(Tösstal)

Erhältlich in allen bessern Haushaltungsgeschäften

# Unfall ist Zufall



Im Durchschnitt ereignen sich 50% aller Unfälle ausserhalb des Berufes. Überraschend gross ist die Zahl der Unfälle dort, wo wir uns am sichersten fühlen - zu Hause

**Wer von seinem  
Erwerbseinkommen  
abhängig ist, kann eine  
Unfall-Versicherung  
nicht entbehren!**

Wenden Sie sich  
um kostenlose Beratung  
an die



**„ZÜRICH“ Allgem. UNFALL**  
und Haftpflicht-Versicherungs-Aktiengesellschaft  
Generaldirektion in ZÜRICH Mythenquai 2

Quirlt man zu helles Eigelb mit etwas Salz und lässt es stehen, so färbt es sich dunkler.

Sollen aufgeschlagene Eier aufbewahrt werden, so giesst man etwas Wasser darüber, damit sich keine Haut bildet.

## Ueber das Backen

Backfettüberreste verlieren den üblen Geruch, indem man eine Zwiebel oder ein Apfelstückli darin bräunt.

Unreines Backfett wird abgekühlt. Man giesst ein Liter warmes Wasser dazu und lässt alles erkalten. Es bildet sich oben eine Fettplatte. Das Unreine, das sich im Fett befand, setzt sich im Wasser ab.

Wer hat nicht schon mit Herzklopfen zugegesehen, wenn beim Butteraussieden die Butter trotz heftigem Rühren, ja trotz Wegstellen des Butterhafens vom Feuer, stieg und stieg und überlief. Drücken Sie den Deckel auf die Pfanne, so dass die Butter nach dem Ablöschen des Feuers nicht entweichen kann, oder werfen Sie bereitliegende geschälte rohe Kartoffeln hinein; dann wird die teure Butter im Kochtopf bleiben und nicht den Küchenboden garnieren.

Wurde der Backofen zu heiss, so stellt man am besten ein Gefäss mit kaltem Wasser hinein.

Bevor man eine heisse Auflaufform zum Servieren auf einen Teller stellt, bestreut man den Teller mit feinem Salz, damit er nicht springt.

## Das Schälen

von Rüben und Randen geht leichter, wenn sie noch ganz heiss sind.

Tomaten legt man vor dem Schälen einen Augenblick in heisses Wasser.

Landjäger, Bauernschüblinge usw. lege man 2—3 Minuten in kaltes Wasser.

## Ersatz für den Eisschrank

Das feuchte Tuch spielt beim Aufbewahren von Gemüse eine wichtige Rolle. Gurken, Rettiche, Kopfsalat, alle werden in ein feuchtes Tuch gewickelt, um sie frisch zu halten. Fleisch und Aufschnitt lege ich zwischen zwei Teller und decke sie mit dem feuchten Tuch zu.

Angeschnittener Salami mit der Schnittfläche in Paraffin getaucht, hält sich gut.

Weisses Fleisch lege man in Milch ein, rotes Fleisch muss mit Oel eingerieben werden, damit es frisch bleibt.