Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 6 (1930-1931)
Heft: 1

Artikel: Vereinfachte Küche?
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1064782

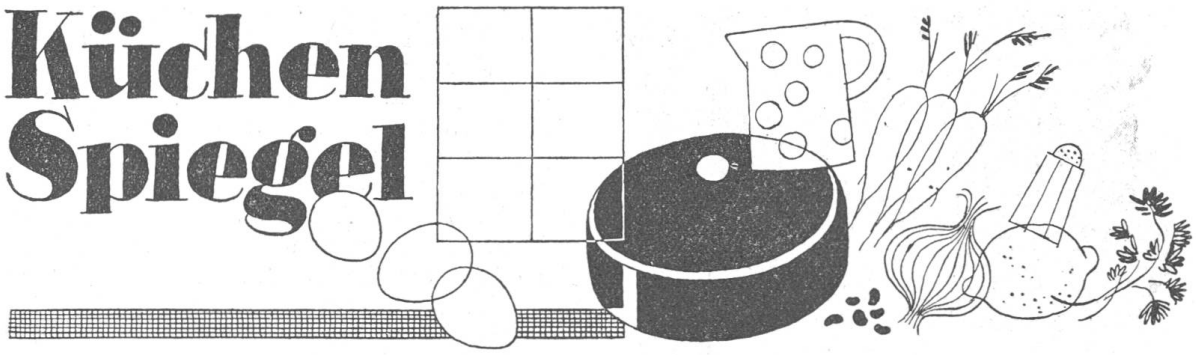
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 10.12.2025

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



VEREINFACHTE KÜCHE?

Von Helen Guggenbühl

Basel, den 25. August 1930.

Liebe Frau Guggenbühl,

Ich habe Ihnen bei einem Besuch, ich glaube, es war vor drei Jahren, gesagt, dass ich mit besonderem Vergnügen den Vereinfachten Haushalt lese. Heute würde ich Ihnen dasselbe sagen. Aber bitte, beantworten Sie mir die folgende Frage, die mir schon lange auf dem Herzen liegt:

Heisst denn das Motto des Küchenspiegels «Wie koche ich kompliziert?» (Siehe zum Beispiel Artikel: Die Eiszeit ist da, siehe Rezepte aus dem kulinarischen Völkerbund). Und wie verhält sich dieses Motto zum Leitgedanken des vereinfachten Haushalts?

Sie kennen mich als moderne Frau, die manche, ausserhalb von ihrem Haushalt liegende Interessen pflegt. Ich persönlich bin dazu gekommen, in meinem Haushalt auch das Kochen zu vereinfachen. Ich vermeide langwieriges Kochen und komplizierte Rezepte. Warum tun Sie nicht desgleichen im Küchenspiegel?

Mit freundlichem Gruss

Ihre Marie Vischer.

Liebe Frau Vischer,

Es vergeht kein Monat, ohne dass mir nicht mündlich oder schriftlich eine ähnliche Frage gestellt wird.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie machen einen ungarischen Braten. Wenn Sie die dafür notwendigen Speckscheiben selber schneiden, statt das durch den Metzger besorgen zu lassen, wenn Sie die Zwiebeln dazu fein sorgfältig zerhacken, obschon sie grob geschnitten zum Fleisch besser schmecken, wenn Sie die Sauce in einem zweiten Pfännchen mit Butter und Mehl fertig machen, statt sie einfach mit zwei Löffeln saurem Rahm zu binden, so haben Sie sich manche unnötige Arbeit gemacht. Oder: Es braucht kaum mehr Zeit, eine doppelte, statt nur die eben verwendbare Quantität Mayonnaise zu machen. Falls Sie die verbliebene Hälfte nach einigen Tagen geschickt in einem Menü verwenden, haben Sie Arbeit gespart.

Dass auch beim Kochen ein bestimmtes Ziel mit den einfachsten Mitteln erreicht werde, dafür trete ich (*mit* Ihnen) unter allen Umständen ein. Artikel wie «Küchenkniffe», «Gas- oder elektrische Küche», «Verwendung des Teewagens während dem Essen» gehören in dieses Gebiet.

Sie gehen noch weiter. Sie sagen, in den «Vereinfachten Haushalt» gehört auch die vereinfachte Küche. Aehnlich wie Sie das lästige Fussbodenputzen auf 15 Minuten täglich reduzieren, so reduzieren Sie das lästige Kochen auf ein Minimum.

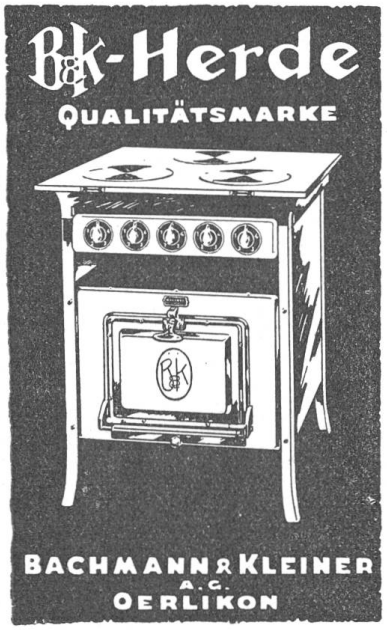
Hier bin ich anderer Meinung. Die Erfahrung hat mich etwas gelehrt, was ich auch nicht immer wusste: Es gibt in einem Haushalt verschiedene Pflichten, die sich nicht ungestraft vereinfachen lassen. Das Kochen braucht unter allen Umständen Zeit, Sorgfalt und Liebe. Das ist die neuentdeckte, alte Weisheit.

500 GRAMM „EINHORN"-SPAGHETTI

(lange blaue Packung mit roter Etikette) ungebrochen in 3 Liter kochendes Wasser stellen, leicht salzen, vom Feuer wegnehmen **bevor** sie weich sind, 10 Minuten zugedeckt aufquellen lassen, abspülen, anrichten, ein Stück frische Butter obenauf — so einfach, aber Sie werden sich wundern wie gut das schmeckt!

EINHORN-PRODUKTE

NAHRUNGSMITTELFABRIK AFFOLTERN a. A.



Elektrische
Wand- und Stehboiler
jeder Grösse

Gewiss gibt es vereinfachtes Kochen. Denken Sie nur an die amerikanische Küche. Aber gerade der Amerikanerin, die uns so oft als Vorbild hingestellt wird, wollen wir uns nicht gerade in dem Punkt anpassen, wo wir ihr voraus sind. Vom Essen und vom Kochen verstehen wir mehr als sie. Armer Amerikaner! Vor lauter «Armour-ham» und «Campbell's Soup», vor lauter Konservenprodukten kann er nicht mehr zwischen gut und schlecht unterscheiden.

Doch trotz der erkannten Wahrheit müssen wir nicht verzweifeln. Trotz allem gibt es einen Weg, sich auch das gute Kochen zu erleichtern.

Steht es denn in den Sternen geschrieben, dass es Suppe, Fleisch, Gemüse sein muss? Wir reduzieren die Anzahl der Speisen. Wir beschränken uns auf die Suppe, legen aber mit den nötigen Extra-Zugaben auch unsere ganze Phantasie hinein. Oder wir stellen ein Eintopf-Fleischgericht auf, und würzen es ausser dem Salz auch mit Liebe. Wir servieren einen nahrhaften Gemüseauflauf, vergessen aber nicht, ihn mit einiger Garnitur zur Augenweide zu machen.

Und für den Besuch? Es ist ein häufiger, aber leider meistens verfehlter Versuch, durch eine Häufung der gewöhnlichen Speisen den Besuch zu ehren. Der gebackene Fisch und der Rindsbraten werden aber kaum interessanter, wenn sie, statt wie gewöhnlich als getrenntes Essen, für den Besuch gemeinsam auftreten. Wir bleiben auch für Besuchsessen unserem Prinzip der Reduktion treu. Statt aber als Besonderes die Anzahl der Speisen zu erhöhen, legen wir mehr Wert auf sorgfältige Auswahl und spezielle Qualität des Einzelgerichtes. Wir kochen nicht aussergewöhnlich viel, aber ein aussergewönliches Gericht.

Glauben Sie mir, eine ausgezeichnete, reichliche Huhnsuppe (enthaltend das ausgebeinte Huhnfleisch), nur von einem Fruchtdessert mit Rahm gefolgt, oder eine echte Bortsch (russische Nationalspeise), als «Ein-Topf-Essen», eignet sich ausgezeichnet für eine Einladung. Wie viele Teller, Schüsseln und Pfannen, welche Arbeitslast vor und nach dem Essen ersparen wir uns bei einer grössern Einladung mit diesem Prinzip, ohne gegen den guten Geist der Küche zu sündigen!

Nun, es gibt Ausnahmen. Wahrscheinlich schüttelt Tante Amalie den Kopf über das « moderne » Essen, und ich kenne mehr als einen Herrn, der eine Mahlzeit, die sich nicht aus Suppe, Fleisch, Gemüse zusammensetzt, als menschenunwürdig betrachtet. Wir lassen uns aber durch menschliche Eigenheiten nicht vom rechten Pfade ablenken.

Heute, im « Vereinfachten Haushalt », feiern wir genau so gern schöne Familienfeste, wie als die Grossmutter noch jung war. Nicht wahr, es fällt uns nicht im Traume ein, mehrgängige Festessen für einen feierlichen Anlass zu verbieten? Im Gegenteil! Ein oder zwei üppige, mehrgängige Spezialessen pro Jahr bringen Schwung in die Familie und in die Küche. Nur keine starren Prinzipien!

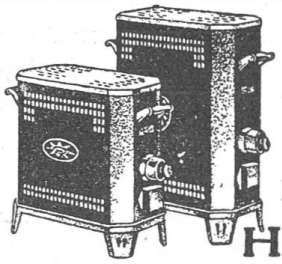
Es gibt leider Zeiten, wir alle kennen sie, wo man weder Zeit noch Lust hat zum Kochen. Geben wir das offen zu, durch die Wahl der einfachsten Speise, des primitivsten Menüs. Wir blamieren uns nicht, wenn wir die Regel nicht vergessen: Je einfacher das Gericht, desto sorgfältiger muss man kochen.

Nehmen wir das Schnellgericht Spaghetti. Sie müssen unbedingt die richtige Konsistenz haben. Wir bringen sie zu Tisch, frisch aus dem Wasser gezogen. Wir servieren heisse Teller, frische Butter und Reibkäse, so dass sich jedes seine Mischung selber machen kann. Der Erfolg wird uns in unserem guten Grundsatz stärken.

Das Programm des Küchenspiegels für den neuen Jahrgang ist der Ausdruck unserer Einstellung zur häuslichen Kochkunst. Der Küchenspiegel will:

1. Zeigen, wie die Methoden auf verschiedenen Gebieten des Kochens am besten vereinfacht werden.
2. Durch die Spezial-Rezepte des kulinarischen Völkerbundes es ermöglichen, die langweilige Öde der Kochschul-Speisezettel zu unterbrechen.
3. Durch Artikel von Hausfrauen oder Fachleuten zeigen, wie man auch die alltäglichen Gerichte manchmal einfacher, aber immer besser, machen kann.

Wir zeigen die vielen Möglichkeiten, an Ihnen liegt es, sie für ihre Küche richtig zu verwerten.


ELEKTRISCHE HEIZÖFEN
Therma
sichern Ihnen schnellste und bequemste Heizung.
„Therma" A.-G. Schwanden (Glarus)

Kleiderstoffe
Modedessins in vielseitiger Auswahl und guten Qualitäten
Fabrikpreise
Muster auf Verlangen bereitwilligst u. franko
Tuchfabrik
Schild AG Bern

Besuchen Sie die Berner Kaffee- und Küchliwirtschaften J. Gfeller-Rindlisbacher A.-G.

Gute z'Dieri sorgfältig zubereitete Mittag- und Abendessen

Bern
Bärenplatz 21

Basel
Eisengasse 9

Zürich
Löwenplatz

sowie das Kurhaus

Blausee
im Kandertal

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