

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 6 (1930-1931)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Rationelle Gasküche  
**Autor:** Escher, F.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1064791>

### **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](#)

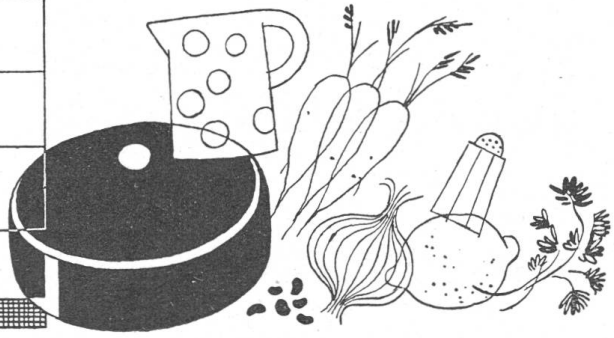
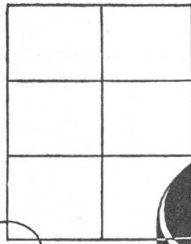
### **Terms of use**

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:** 02.04.2026

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

# Küchen Spiegel



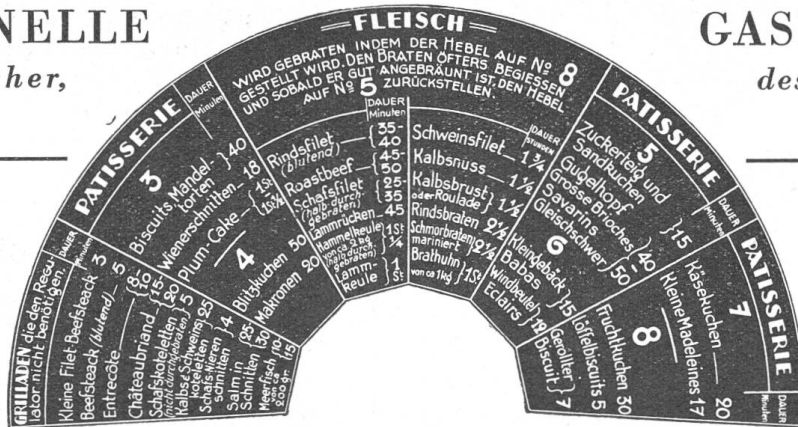
## RATIONELLE

Von F. Escher,  
Direktor

## GASKÜCHE

des Gaswerkes  
Zürich

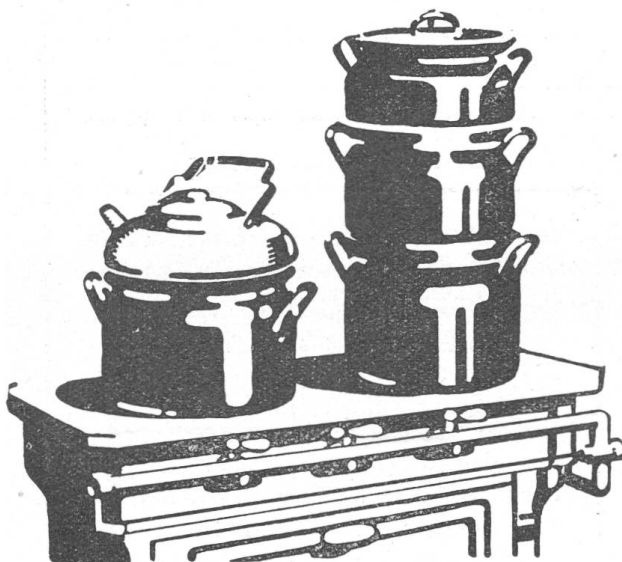
Tabelle  
zum Wärme-  
Regulator,  
der zur ge-  
nauen Ein-



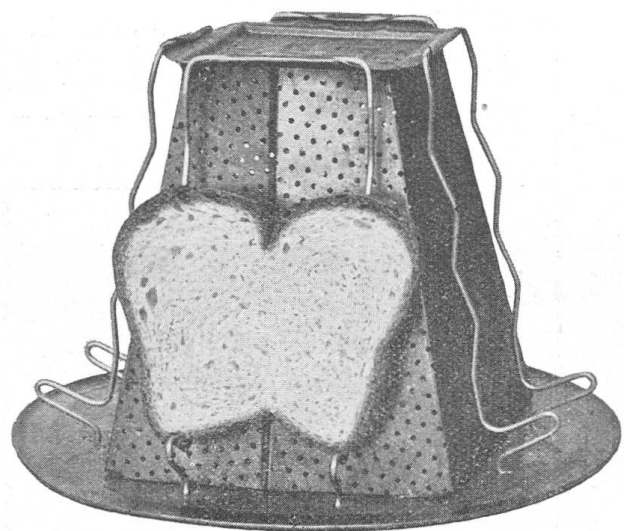
stellung der  
gewünschten  
Temperatur  
im Backofen  
dient

Wenn mit dem Gasherde rationell gearbeitet wird, ist es möglich, bei Bereitung von drei warmen Hauptmahlzeiten täglich und Kaffee am Nachmittag bei reichlicher Küche mit 0,3 bis 0,4 m<sup>3</sup> Gas pro Kopf und Tag inkl. Warmwasserbereitung

zum Aufwaschen, auszukommen. In Zürich z. B. kostet der Kubikmeter Gas 20 Rp., das macht pro Tag und Kopf 6—8 Rp. Es sind mir Familien bekannt, wo man für die vollständige Küche noch erheblich weniger braucht.



Aufeinander gestellte Kochtöpfe zum Gassparen



Der Toaster wird auf die Flamme des Gasherdes gestellt

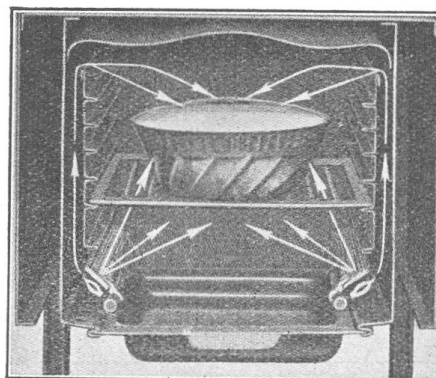
Beim Kochen auf Gas ist auf folgendes zu achten:

Die Flamme soll nie stark über den Topfboden hinauszüngeln; am besten arbeitet man, wenn die Flamme etwa  $\frac{2}{3}$  des Pfannenbodens bestreicht, da die Flammenspitze am heissesten ist.

Als Kochgefässe für Pfannengerichte wie Koteletts, Schnitzel, Omeletten usw. nimmt man wie auf dem Kohlenherd flache Metallpfannen. Diese Pfannen sind in der Regel so gross, dass die Flamme vollständig auf «gross» gestellt werden kann; dann sind diese Gerichte in kürzester Zeit zubereitet und werden schmackhaft. Omeletten usw. werden dann gleichmässig schön angebräunt und sehen appetitlich aus. Als Kochtöpfe für Suppe usw. nimmt man am besten Email- oder Aluminium- oder auch Kupfer- oder Nickel-Geschirr, und zwar zylindrische Gefässe, die so eingerichtet sind, dass sie sich bequem aufeinanderstellen lassen. Man wähle die Kochtöpfe nach Möglichkeit nicht zu klein, da dann der Wirkungsgrad des Brenners am besten ist. Zum raschen Kochen von Reis u. dgl. wählt man zweckmässig breitere Gefässe, in welchen sehr rasch gekocht werden kann. Für Suppen usw. empfehlen sich höhere Töpfe, da Suppen in der Regel länger kochen müssen, und bei kleingestellter Flamme solche Töpfe leicht weiterkochen.

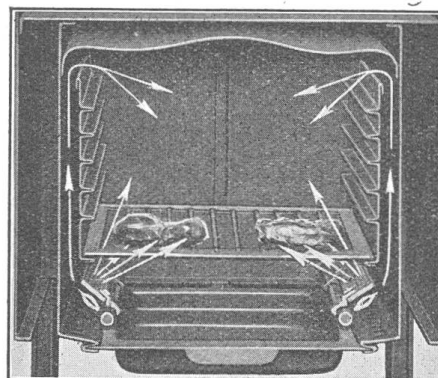
Bei jedem Gasherd ist darauf zu achten, dass der Topf nicht zu nahe auf der Flamme sitzt. Dies ist besonders bei grössern Gefässen sehr wichtig. Die Flamme muss sich richtig entwickeln können. Der Topf sei im allgemeinen vom Brenner etwa 2 cm entfernt. Bei Verwendung grösserer Töpfe wende man den bei den meisten Gasherden vorhandenen Rippenring in der Weise an, dass man die Rippen nach oben kehrt. Dies ist besonders bei ganz grossen Kochgefässen absolut notwendig, da die Flamme sonst nicht genügend Verbrennungsluft erhält. Viele Gasherde haben heute auch auf der Kochplatte nach oben stehende Rippen.

Um beim Gaskochherd möglichst rasch zu arbeiten, muss die Flamme beim Ankochen von Suppen, Gemüse usw. auf «gross» gestellt werden, bis das Gericht kocht. Nachher ist auf «klein» zu stellen, um Gas zu sparen und das Ueberkochen zu vermeiden. Man vergesse nie, einen Deckel auf die Pfanne zu setzen. Ein gut schlies-



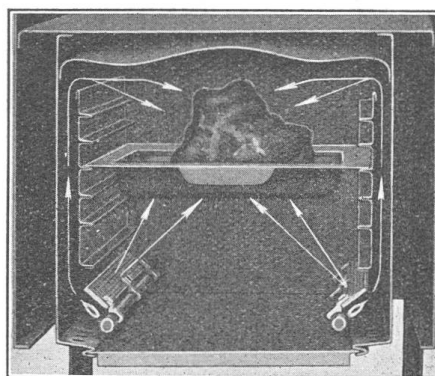
#### Backen

*Man reguliert die Unterhitze je nachdem die Kuchenform mehr oder weniger wärmedurchlässig ist*



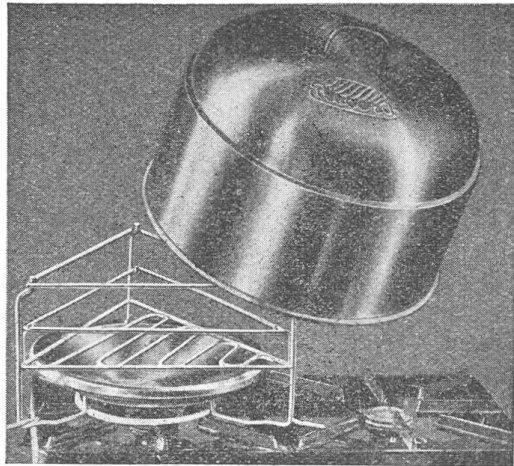
#### Grillen

*Beim Grillen muss man sorgen, dass die Ober- und Unterhitze das Stück gleichmässig röstet*



#### Braten

*Beim Braten arbeitet man mehr mit Oberhitze*



## Ihr Kuchen

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

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



**Elektrische  
Haushaltungsherde  
mit Backofen**

sender Deckel kürzt die Kochdauer sehr wesentlich ab (acht geben, dass Suppe usw. nicht überkocht, in dem Fall Deckel etwas schräg aufsetzen). Sehr vorteilhaft ist es, wenn man zum Fortkochen der Speisen die Töpfe übereinanderstellt. Man kocht auf diese Weise leicht mit einer Flamme drei Gerichte fertig. Wenn man so vorgeht, kann man ein Mittagessen für 6 bis 7 Personen, bestehend aus Suppe, Fleisch, Gemüse und Früchtekompott oder dergleichen mit 400 bis 500 Liter Gas reichlich vollständig fertig kochen.

Was den guten Gasherd besonders bei der Hausfrau beliebt macht, ist der Gasbackofen. Neuere Gasherde haben den Backofen seitlich oder neben der Kochplatte angeordnet. Es ist dann viel leichter, das Bratgut zu beobachten.

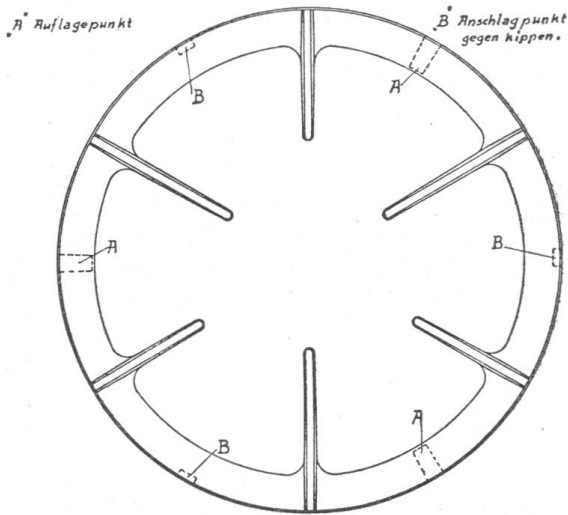
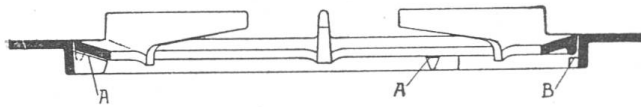
Wenn man den Gasbackofen richtig bedienen kann — und dies ist sehr einfach — so ist das Arbeiten damit eine wahre Freude. Im Gasbackofen kann Unterhitze und Oberhitze so geregelt werden, dass jede Art Gebäck darin gebacken werden kann, man wird nie mehr einen Kuchen erhalten, der oben verbrannt und unten speckig ist. Zum Braten von Fleisch, Geflügel, Fisch usw. eignet sich der Gasbackofen vorzüglich. Besonders zu empfehlen ist die Herstellung von Rostbraten oder grilliertem Fisch im Gasbackofen. Wichtig aber ist, dass man sich bemüht, den Backofen richtig kennen zu lernen, dann wird er nie enttäuschen.

Die heute üblichen Gasbacköfen haben 1, 2 oder 3 Brenner. Die Anordnung von 2 Brennern wird sich wohl am besten für alle Zwecke eignen. Die Brenner sind in der Regel so gestellt, dass sie Ober- und Unterhitze gleichmässig erzeugen. Vielfach sind die Brenner auch durch eine Vorrichtung drehbar, so dass die Ober- und die Unterhitze nach Bedarf verstärkt werden kann. Bei den Bratöfen mit 3 Brennern erzeugt der mittlere Brenner die Unterhitze, die äusseren Brenner die Oberhitze, so dass man es durch Regulieren dieser Brenner ebenfalls sehr leicht in der Hand hat, die Ober- oder Unterhitze nach Wunsch zu regeln.

Beim Braten von Fleisch, Fisch oder Geflügel wird man in der Regel mehr mit Oberhitze arbeiten; der Braten erhält dadurch ein schönes Aussehen. Will man Fisch oder fettes Fleisch besonders zart zubereiten, so schlägt man das Bratgut, nachdem

man es mit Butter, Fett oder Oel bestrichen hat, in Pergamentpapier ein, kneift die Ränder fest um, gibt das Ganze auf den Rost und brät mit milder Hitze, bis das Papier bräunt. Man wird überrascht sein, wie vorzüglich ein solcher « Papierbraten » ist. Gerade für Fische eignet sich dieser « Kniff » ausgezeichnet.

Zum Grillen von Bratwürsten, Koteletts, Fischen usw. legt man das Bratgut auf den Rost und sorgt dafür, dass Ober- und Unterhitze das Stück gleichmässig rösten. Grillspeisen sind besonders leicht verdaulich und bekömmlich.



*Rippenring zur Wahrung des richtigen Topfabstandes*

Beim Backen von Kuchen achte man wohl darauf, dass Ober- und Unterhitze gleichmässig sind; je nachdem die Kuchenform mehr oder weniger wärmedurchlässig ist (metallene oder irdene Form), reguliert man die Unterhitze. Ist dieselbe auch bei richtiger Regulierung der Brenner noch zu stark, so schiebe man in kurzem Abstand unter die Form eines der beigegebenen Eisenbleche. Bei kleinem Backwerk empfiehlt es sich immer, in einem gewissen Abstand unter das eigentliche Backblech noch ein gleiches Blech als Isolierblech einzuschieben,



## Der Roman für den Weihnachts- fisch

**ABD-EL-KADER** · Von John Knittel  
Roman aus dem marokkanischen Atlas. (1.—6. Tausend)  
Geb. Fr. 6.—, Leinen Fr. 8.—

Dieser bedeutende Roman handelt von den in heissen Kämpfen um ihre Freiheit gegen die Franzosen sich aufreibenden Volksstämmen der marokkanischen Hochebenen, deren heldenhafter Führer, Abd-el-Krim, noch heute in Verbannung lebt. Ein aktuelles Buch, ein Buch von der Heldenhaftigkeit eines Volkes und der hingebenden Liebe zweier Menschen.

ORELL FÜSSLI VERLAG ZÜRICH UND LEIPZIG

## In Ihrem Heim das Ideal Ein Perser-Teppich von Vidal



**Zürich**

Orell Füssli - Hof

Bahnhofstrasse 31

*Meine Frau und ich  
fröhlich und gestärkt!*

Aus 1793 Konsumenten-Zuschriften:

... Ihnen hiemit wiederholt meine äusserste Zufriedenheit über dieses Produkt (Banago) auszusprechen, welches sich speziell als Frühstück besonders hervorragend eignet. Meine Frau und ich könnten uns das Frühstück ohne Banago kaum mehr vorstellen, fühlen uns wohl dabei und gehen fröhlich, gestärkt an die Tagesarbeit. W. M. L. 1733

91

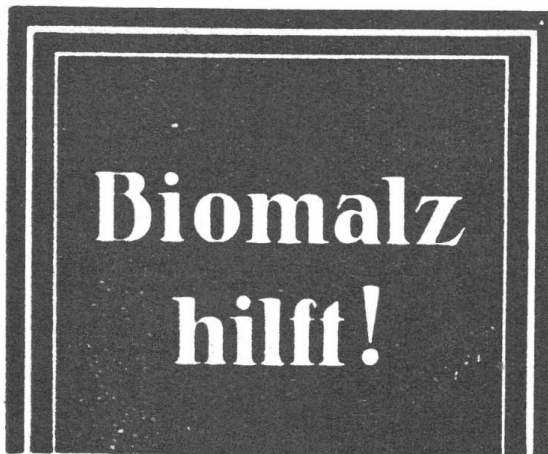


*stark und arbeitsfroh  
macht*

**BANAGO**



BANAGO à -95 und 1.80, NAGOMALTOR à 2.- und 3.80,  
MALTINAGO (500 gr) à 2.50. In besseren Detail-Geschäften.  
NAGO OLTEN.



Biomalz stärkt, kräftigt die Knochen und Muskeln, ernährt die Nerven, regt den Stoffwechsel und den Appetit an und bedeutet für jeden Gaumen einen Hochgenuss.

Die Dose mit 600 gr Inhalt, für 8 Tage ausreichend. Fr. 3.50

da sonst das Kleinbackwerk auf der Unterseite leicht zu stark gebräunt wird. Wichtig ist beim Arbeiten mit dem Backofen, dass derselbe richtig vorgewärmt ist, damit der Brat- und Backprozess gleich beginnt und nicht ein Ablaufen oder Wegschmelzen des Fettes erfolgt, bevor das Braten oder Backen beginnt. Doch soll keinesfalls mit zu grosser Hitze gebacken werden, damit der Backprozess langsam vor sich geht und der Kuchen gründlich durchgebacken wird. Bei zu grosser Hitze kommt es leicht vor, dass der Kuchen inwendig speckig bleibt. Die Vorwärmezeit beträgt 10 bis 15 Minuten, und zwar soll man mit der gleichen Flamme vorwärmen, mit der man backen will. Das Regulieren der Hitze geschieht am besten durch Beobachten der Flamme und Einstellen auf die gewünschte Flammengrösse. Es ist dies richtiger, als wenn man sich die Hahnstellung merkt. Ganz gross gestellte Flammen braucht man selten, weil normales Backwerk in starker Hitze nicht gut wird und man riskiert, dass der Kuchen dann ungleich aufgeht und schief oder einseitig wird. Bemerkt man, dass der Backofen auch bei sorgfältiger Einstellung der Flammen ungleich heiss ist, d. h. der Kuchen auf einer Seite bräuner wird als auf der andern, so dreht man die Form während des Backens ein- oder zweimal. Bei flachen Kuchen, Obstkuchen und dergleichen arbeite man mit stärkerer Unterhitze und schiebe den Kuchen ziemlich tief ein, da der Teig bei diesem Backwerk unten stärker durchbacken werden muss. Man lasse sich beim Backen gehörig Zeit, denn rasches Backen gibt in der Regel unscheinbares Gebäck. Ist das Gebäck fertig, so nimmt man es aus der Form und stellt es auf einen Drahtteller, damit es gehörig abdampfen kann. Der Anfänger scheue sich nicht, durch kurzes Öffnen des Backofens den Backvorgang zu kontrollieren. Dies schadet nichts, natürlich soll aber der Backofen nur sehr wenig aufgemacht werden.

Gerade der Backofen ist in letzter Zeit erheblich verbessert worden. Heute werden im Gasbackofen Temperaturregler eingebaut, die ein genaues Einhalten der für die bestimmten Gerichte erforderlichen Hitze ermöglichen. Die Spezialrezepte sind dem Regler genau angepasst. Wie aus oben abgebildetem Schema ersichtlich, ist bei Verwendung des Wärmeregulators die Backzeit genau bestimmt.

CRNY



*Fri  
Fri  
Nudeln*

## **Frische Eier**

und zwar weit mehr als das schweiz.  
Lebensmittel-Gesetz vorschreibt, werden  
für Fri-Fri Nudeln verwendet. Darum  
sind Fri-Fri Nudeln auch so zart u. delikat.  
Hergestellt werden sie in einer der ältesten,  
jedoch neuzeitlich eingerichteten Teigwa-  
renfabrik A. Rebsamen & Cie., Richterswil.  
In gleich guter Qualität: Fri-Fri Hörnli,  
Spaghetti, Maccaroni.

**A. REBSAMEN & CIE**  
**RICHTERSWIL**

*Crem.*  
*Waschanstalt &*  
*Kleiderfärberei*  
**Sedolin**  
*Chur*



## schöne frauen lieben

schöne wäsche. darum findet „isa“ mit ihren eleganten formen, den herrlichen spitzen immer mehr anhängerrinnen. nehmen sie das feine gewebe in die hand, lassen sie die finger darüber gleiten und fühlen sie wie weich und schmiegsam diese gute tricotwäsche ist. welche freude für sie, „isa“ zu tragen! dabei ist „isa“ dauerhaft. sie haben keinen ärger wie mit den viel billigeren qualitäten, bei welchen die maschen herunterfallen.

im nächsten spezial-geschäft können sie „isa“ ungeniert ansehen.

eleganter durch

*Isa*

tricot-wäsche

**fabrikanten: jos. sallmann & co., amriswil**



**Alle Tage**

ereignen sich unzählige unfälle. Wer trägt die folgen? Jeder unfall bedeutet einen materiellen verlust. versichern sie sich zu rechter zeit.

**Waadtländische Versicherung** auf Gegenseitigkeit

Man hat nun auch Uhrwerke konstruiert, die nach einer bestimmten Zeit — die im Rezept angegeben ist und die dann eingestellt wird — die Gaszufuhr absperren.

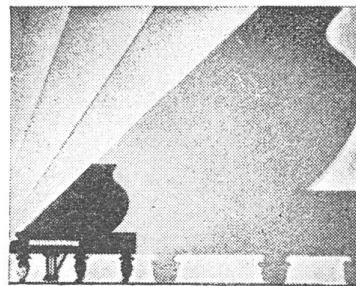
Man muss dann natürlich den Teig genau nach Vorschrift anrühren (genau die bestimmte Flüssigkeitsmenge, Milch usw. zusetzen), die gefüllte Kuchenform in den Ofen stellen, den Backofen anzünden und den Regulator und den Absteller einstellen. Ist alles in Ordnung, mag man ruhig spazieren gehen; man findet nach der Rückkehr den Kuchen tadellos gebacken im Ofen vor. So macht es die Amerikanerin.

Hat man irgendwelche Bedenken über das richtige Funktionieren des Gasbackofens, so wende man sich an das Gaswerk; dessen Instruktionspersonal wird jede gewünschte Auskunft erteilen. Auch sind bei den Gaswerken Backrezepte erhältlich, die genaue Anleitung über den Gebrauch der Wärmeregulatoren geben.

In einem Backofen mit guter Oberhitze lässt sich auch leicht *T o a s t* machen. Da aber beim Rösten von Brot in kleinern Mengen der Backofen nicht genügend ausgeñützt ist, so ist es empfehlenswerter, den Toast auf einem kleinen Toaster herzustellen, den man auf jede Flamme eines Gasherdes aufstellen kann. Dieser Toaster ist ein kleines billiges Apparätchen, auf dem je 4 Scheiben Brot gleichzeitig geröstet werden können. Mit solch kleinen Apparaten kann man sich auch auf veralteten Gaskochern viel Freude machen.

Grosse Neuerungen an einem alten Gasherd anzubringen, lohnt sich in der Regel nicht. Die alten Gasherde haben oft zu grosse Brenner, oder dann ist die Einstellungsmöglichkeit der Brenner keine gute. Wenn ein Gasherd stark ausgebrannt ist, ist es meist zweckmässiger, ein neues Modell anzuschaffen, das durch Sparsamkeit im Betrieb die Ausgabe rasch wieder einbringt. Auf jeden Fall soll man, wenn ein Gasapparat angeschafft wird, sich nicht mit einem Kocher begnügen, sondern sich gleich einen richtigen Gasherd mit gutem Backofen anschaffen, denn der Backofen wird der Hausfrau stets am meisten Freude bereiten.

Die Redaktion des «Schweizer-Spiegel» bittet, bei unverlangt eingesandten Manuskripten, Anfragen usw., Rückporto beizulegen. Die Blätter sind nur auf einer Seite zu beschreiben.



1830  
1930

Bezaubernde Tonfülle,  
mustergültige Ausführung  
und bescheidene Preise sind  
markante Vorteile unserer  
Instrumente.

**Schmidt  
Flohr** 

*A. Schmidt-Flohr A.G. Bern Pianos u. Flügel*

GRAND PRIX BARCELONA 1929

Schweizer Porzellan



Der Frauen Freude

Der Tafel Zier

Lassen Sie sich durch eine Porzellanhandlung  
Muster vorlegen!