

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 7 (1931-1932)
Heft: 1

Artikel: Was heisst schlecht Kochen?
Autor: Dank, Elisabeth M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1065200>

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](#)

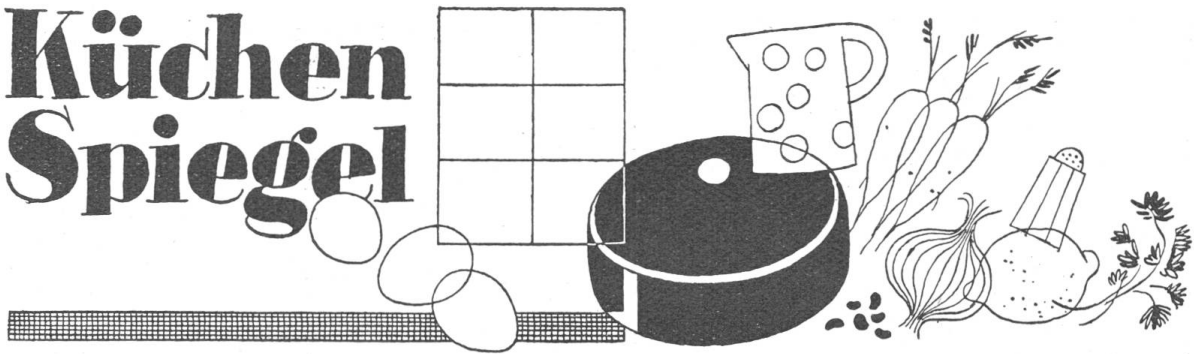
Terms of use

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



WAS HEISST SCHLECHT KOCHEN?

Von Elisabeth M. Dank

Ich habe Frau Dank, die einen grossen Teil ihres Lebens auf Reisen verbringt, und deshalb die Küche aller Länder kennt, und die auch selber Verfasserin eines ausgezeichneten Kochbuches ist, gebeten, mir für den «Schweizer-Spiegel» einen Beitrag über dieses Thema zu schreiben.

H. G.

Schlecht kochen heisst:
(unter anderem!)

Zu wenig, zu spät oder gar überhaupt nicht abschmecken

Man sollte sich klar machen, dass man mindestens soviel mit dem Munde als mit den Händen kochen muss, wenn das Essen wirklich schmackhaft sein soll. Wozu alle guten Zutaten, wenn sie unharmonisch zusammengefügt werden, oder das Fehlen irgendeiner Kleinigkeit, zum Beispiel Salz oder Zucker, den ganzen Effekt verdirbt? Wozu der ganze Aufwand an Geld und Zeit, wenn man aus dem aufgewandten Material nicht das Beste herausholt? Man sage nicht, es handle sich dabei nur um

Kleinigkeiten. Denn gerade diese Kleinigkeiten, die Zutaten, sind die Hauptsache. Ihr Fehlen oder Überwiegen entscheidet die Güte des hergestellten Gerichts. Wer nicht mit Verstand und Geschmacksempfinden kostet, kann im allgemeinen schlecht kochen, auch wenn er manuelle Geschicklichkeit aufweist.

Schlecht kochen heisst:

Milch falsch behandeln

Milch nimmt jeden Geruch und Geschmack leicht an. Man koche sie also niemals in einem Topf, in dem man auch Fleisch oder andere Dinge kocht, sonst hat man ständig schlechte Milch.



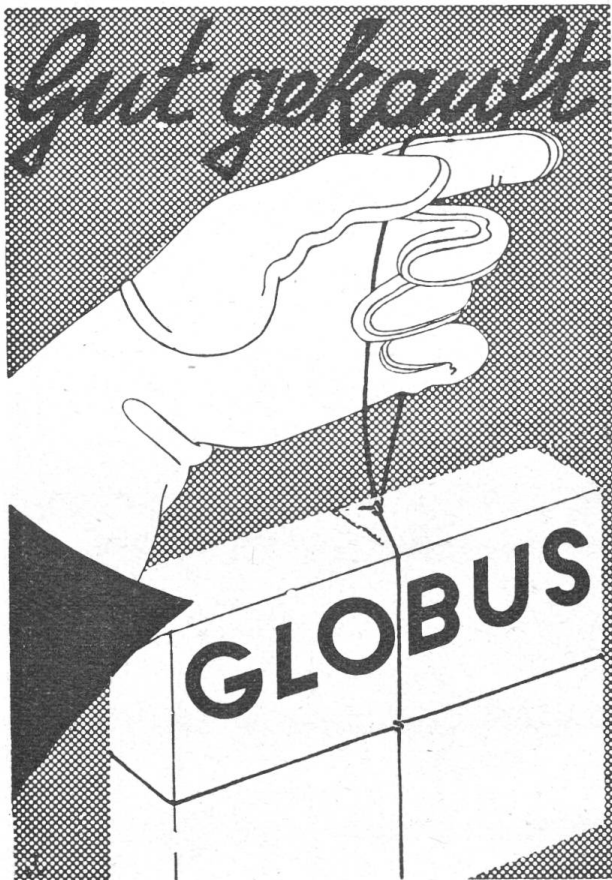


78

Ich
verwende nur . . .

Kochfett
Nussgold

und bin sehr zufrieden!



Milch darf niemals mehrmals aufkochen, was viel zuwenig beachtet wird. Das ist auch der Grund, warum man so oft schlechten Milchkaffee serviert bekommt. Muss man Milch warmhalten, stelle man sie ins Wasserbad, obwohl auch das ihren Geschmack etwas beeinträchtigt. Niemals lasse man Milch nach dem Abkochen auf der heissen Herdplatte stehen.

Ausserhalb des Herdes wird Milch jeglicher Art am besten in Tongefässen aufbewahrt. Doch kommt es dabei auf peinlichste Sauberkeit, auch häufiges Auskochen und Sonnen der Gefässe, an, da sonst die Milch leicht sauer wird.

Da Milch jeden Geruch annimmt, kann man sich leicht ausmalen, was zu enge Nachbarschaft zum Beispiel mit Zwiebeln oder Fleisch hervorbringt.

Warum wollen so viele Leute zu Hause und auswärts keine Milch trinken? Weil sie oft, sehr oft, schlecht ist.

Da sind wir mitten auf volkswirtschaftlichem und hygienischem Gebiet. Denn der Milchkonsum der Schweiz (auch anderer milchproduzierender Länder) soll und muss mit allen Mitteln aus volkswirtschaftlichen und gleichzeitig aus gesundheitlichen Gründen gehoben werden.

Schlecht kochen heisst:

Kaffee zu schnell aufgiessen

Wie soll Kaffee gut werden, wenn das Wasser nicht langsam durchsickert, sondern « eins, zwei, drei » daraufgegossen wird? Langsam filtrieren lassen! Niemals aus einer Kanne aufgiessen! Der vehemente Strahl bahnt sich sofort einen Weg — und lässt den Kaffee unbenützt zurück. Deshalb giesse man immer mittels eines Schöpföffels ganz kleine Quantitäten auf.

Schlecht kochen heisst:

Alle Arten Fett, Butter, Oel lauwarm verwenden

Jegliches Fett muss siedend heiss sein, sonst misslingt der Backprozess.

Schlecht kochen heisst:

Gemüse überflüssigerweise kochen

Gemüse soll möglichst kurz, lieber aber gar nicht gekocht werden, da sonst die besten Nährstoffe ungenützt abhanden kommen. Gemüse soll möglichst nur gedämpft oder tel quel gebacken werden. Hält man

an gewissen Zubereitungen fest, bei denen Kochen unerlässlich ist, beschränke man die Kochzeit auf das unbedingt notwendige Minimum. Für grob gehackten Kohl zum Beispiel genügen 10 Minuten.

Schlecht kochen heisst:

Salat zu früh anmachen

Welk und traurig sieht das so beliebte Salatgericht dann aus — und schmeckt auch danach. Man bereite den Salat knapp vor dem Essen und lasse ihn niemals in zu warmer Temperatur stehen.

Schlecht kochen heisst:

Fertige Speisen am Herde stehen lassen

Brei, Reis, Kartoffelpurée, warme Saucen, Cremes usw., die man noch nicht auftragen kann, sollen nicht auf der Herdplatte stehen bleiben. Sie brennen dabei leicht an oder trocknen ein. Man bewahre sie im Wasserbad.

Schlecht kochen heisst:

Teig, Brot oder gar Früchte mit einem Messer schneiden, mit dem man Fleisch oder Zwiebel geschnitten hat

Das Resultat ist fürchterlich und im Stand, den besten Obstsalat zu verderben.

Schlecht kochen heisst:

Am unrechten Ort sparen

Drei Speisen aus schlechtem Material herstellen, statt eine Speise so zubereiten, dass wirklich alles an gutem Material hineinkommt, was dazu gehört — das ist schlecht kochen. Was man seiner Familie oder andern Menschen zu essen gibt, soll, und sei es das Einfachste, erstklassig sein. Das heisst nämlich in Wahrheit sparen. Sparbücher oder Bankkonto sind in diesem Fall Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Laune der Familienmitglieder. Auf die Dauer lässt sich der Organismus eben nicht betrügen. Wenn er unbefriedigt ist, resultiert knapp nach dem Essen wieder Hunger- oder Schwächegefühl, mit der Zeit aber Unbehagen und Krankheit. Das Sparen am falschen Ort hat also statt des angestrebten Ziels das Gegenteil erreicht.

Schlecht kochen heisst:

Glauben Sie, die Aufzählung sei nun beendet?

Noch lange nicht.



1/2 KILO
FLOCONS
d'AVOINE
Knorr
HAVERFLOCKEN

Knorr Haferflocken
Kochzeit nur 3 Minuten



Leitung: **Mario**

Einzel- und Gruppenunterricht
nach Original-Noten; bester
Erfolg!

Konzert-Instrumente

in unerreichter Qualität. Alle
Handharmonikaliteratur nur im

Musikhaus Hüni

FRAUMÜNSTERPOST
Zürich