

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 7 (1931-1932)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Moderne Menugestaltung  
**Autor:** Dank, Elisabeth M.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065242>

#### 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:** 14.01.2026

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

# Küchen Spiegel



## MODERNE MENUGESTALTUNG

Von Elisabeth M. Dank

Auch auf diesem Gebiet: Alte Zeit — Neue Zeit. Und der Übergang vollzog sich unter unseren eigenen Augen, vollzieht sich noch heute. Selten lässt sich die einschneidende Veränderung, die die letzten zwanzig Jahre nahezu allen unseren Lebensgewohnheiten gebracht haben, so deutlich erkennen, wie auf dem Gebiet der Menugestaltung.

Man kann heute gänzlich neue Tendenzen in der Speisenzusammenstellung bemerken, Tendenzen, die zunächst nicht im Anschluss an die durch den Weltkrieg bedingte Wirtschaftslage entstanden sind. Traten sie doch hauptsächlich in Ländern auf, die während Weltkriegs- und Nachkriegszeit durchaus in der Lage waren, zu kochen, wie vor dem Kriege. Heute allerdings bringt es die wirtschaftliche Depression mit sich, dass diese « Vereinfachungstendenzen » schon aus Nützlichkeitsgründen überall aufgegriffen werden. Aber — und das verdient festgehalten zu sein — sie sind bereits vor der Weltkrise aufgetreten und durchgeführt worden. Die früher reich und massiv bestellte Speisenfolge wichen vereinfachten, ohne dass finanzielle Gesichtspunkte dafür massgebend waren. Das ist das Interessante.

Wir müssen ja nicht gerade an die berühmte, in den Fuggerdokumenten erwähnte Prager Hochzeit mit ihren hunderten von geschlachteten Rindern, Kälbern und Schweinen, ihren tausenden von Hasen und Hühnern denken; noch weniger an die Zeit Brillat-Savarins, in der der erste Gang eines von ihm ausdrücklich einfach genannten Essens zum Beispiel aus Lendenbraten, Hühnerfrikassée, Kalbsbraten und

gefüllten Karpfen, der zweite Gang aus Puter, blauem Hecht und sechs Zwischengerichten bestand, « den Salat ungerechnet ». Nachher erschienen, für die feineren Gaumen unter den Gästen bestimmt, noch Kalbfleisch mit Reis und Krebssauce, Fischmilch mit Trüffeln, Rebhuhn mit Champignons, Schnepfen, frischer Thunfisch usw. Nein, daran wollen wir nicht denken, ebenso wenig als an die Feste der Römer, bei denen ein Gericht Pfauenzungen nur eine Delikatesse unter hunderten darstellte.

Erinnern wir uns bloss an ein beliebiges Diner, das vor fünfzehn oder zwanzig Jahren in irgendeiner europäischen Großstadt oder auf dem Lande stattfand. Da sehen wir, dass es unter sechs Gängen sicherlich vier schwere, kompakte Gerichte gab. Und dieselben Symptome sehen wir entsprechend in der bürgerlichen Küche auftreten. Bei festlichen Anlässen, bei einem Familien- oder geschäftlichen Diner allerdings, bei dem sich die Kochkunst am ungehemmtesten entfaltete, kann man die damalige Tendenz am leichtesten herausfinden; deshalb wollen wir uns ein solches Diner näher ansehen.

Nach der Suppe gab es Fisch mit Mayonnaise oder einer anderen kunstvollen Sauce, womöglich noch Butterkartoffeln dazu. Dann kam der erste Braten — vielleicht Roastbeef — von komplizierten Gemüsegarnituren umgeben. Als vierter Gang erschien noch ein Braten — zum Beispiel Kalbsbraten oder Wild — und die Hausfrau oder der Küchenchef des Restaurants mussten sich anstrengen, wieder neue und noch kompliziertere Garnierungen zu erfinden. Gewöhnlich bildete das Geflügel den

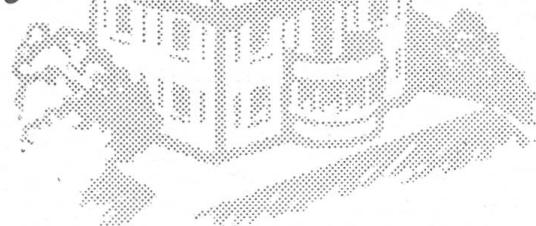
dritten Fleischgang, zu dem Salat und Kompott serviert wurde. Erst nachher erschien das Dessert, im allgemeinen eine kunstvolle Eismasse, gefolgt von allerhand Konfekt, Käse, Obst und Süßfrüchten. Und auf der Käseplatte waren selten weniger als viererlei Käsesorten, sowie alle möglichen Brote und Brezeln vorhanden.

So ass man noch vor fünfzehn oder zwanzig Jahren. Die meisten unter uns erinnern sich selbst daran.

Und heute? Betrachten wir einmal, wie ein modernes Diner, den heutigen Ansichten entsprechend, zusammengestellt ist. Wieder halten wir uns nicht an Hausmannskost, sondern an einen festlichen Anlass, um das Charakteristische leicht sehen zu können.

Man beginnt mit irgendwelchen kalten Hors-d'oeuvres, aber nur mit einer Sorte. Also Lachs oder Pastete oder Kaviar, in einfacherer Gestaltung kalte Eier oder Sardinen oder Hähnchenfilets. Dazu wird ein wenig Toast serviert. Oft aber besteht der erste Gang überhaupt nur aus Obst — Melonen oder Grape-Fruit oder Frucht-Cocktail. Erst als zweiter Gang erscheint die Suppe, nie mehr als erster. Auch sie ist vereinfacht und unkompliziert geworden, genau so wie der Fischgang, der übrigens häufig entfällt. Und wie hat sich erst der komplizierte Fleischgang verändert! Statt des reich garnierten Roastbeef erscheint ein Tournedos, der kaum Handflächengröße erreicht. Die Beilage — Tomaten, Champignons — findet bequem auf seiner Oberfläche Platz. Hier und da werden hauchdünne geschnittene Kartoffeln — Strohkartoffeln — dazu serviert. Das ist alles. Vergebens sieht man sich nach Gemüsegarnierung um — doch halt, jetzt erscheint Gemüse — ein Gemüse. Aber nicht als Beilage, sondern als separater Gang. Der frühere schwere Gang ist also durch einen Gemüsegang — Spargel, Spinat, Artischocken oder Aubergines — ersetzt. Gewöhnlich folgt noch ein Salatgericht — wieder ein separater Gang — den man wie den Gemüsegang nur ungern ausfallen lässt. Die Eismasse bleibt in einfacherer Form bestehen, wenn sie ihren Platz nicht an Obstsalat aus frischen Früchten, zu dem Sahne serviert wird, abtreten muss. Die Käseplatte sollte auch heute immer, wenn auch in vereinfachter Form, serviert werden. Falls die Eismasse ausfällt, so begleit-

*Hausfrauen  
was schätzen Sie  
zu Hause am meisten?*



Auf diese Umfrage einer grossen englischen Zeitung an ihre Leserinnen antwortete der weitaus grösste Teil:

*fliessendes warmes Wasser'*

Das ist ein Wunsch, den jede Frau voll und ganz verstehen kann. Mit dem

**CUMULUS**  
*Boiler*

wird er auf die einfachste Weise erfüllt. Durch blosses Öffnen des Hahns hat die Hausfrau zu jeder Zeit



*Cumulus-Spar-Boiler  
spart Strom und Geld*

fliessendes warmes Wasser in Küche, Badzimmer, Toilette, Waschküche. Verlangen Sie unsern interessanten Prospekt, der viel Wissenswertes für Sie enthält.

**Fr. Sauter A.G.  
B A S E L**

Auskunft erteilen die Elektr.-Werke  
und Installateure



**Ich**  
kuche selbst im  
**Zürcher  
Zunfthaus  
Zimmerleuten**  
Rathausquai 10  
**Ch. H. Michel**  
Telephon 24.236

## 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

Bei  
allen

**Erkältungskrankheiten  
und  
rheumatischen Schmerzen**

nimm

**ASPIRIN-  
Tabletten**

In allen Apotheken erhältlich

Nur echt in der Originalpackung mit dem Bayerkreuz



ten Konfekt oder Torten den schwarzen Kaffee.

Man kann den Unterschied zwischen den zwei Speisefolgen beinahe mit Händen greifen. Obst, Gemüse, Salat und wiederum Obst anstelle schwerer Fleischgerichte — das ist die vorherrschende Tendenz. Und diese Veränderung ist überall zu finden. Hätte man es sich vor zwanzig Jahren träumen lassen, dass ein «richtiges» Diner mit Obst beginnt?

Wohl stimmt es, dass diese Tendenz vom Westen kommt — wohl stimmt es, dass man in Amerika auf Obst und Salat mehr Gewicht legt, als irgendwo anders in der Welt. Aber doch hätte sich diese Tendenz, die zur Vereinfachung, zum Leichterwerden der Nahrung hinneigt, in Europa nicht durchsetzen können, wenn der Europäer nicht schon aus sich selbst heraus einen ähnlichen Drang verspürt hätte.

Eine überaus rasch wachsende und grosse Anzahl von Menschen verlangt, auch abgesehen von rein vegetarischen oder Rohkostbestrebungen, heute eine Kost, die Fleisch vom Vordergrund in den Hintergrund treten lässt. Man will viel Salat, viel Gemüse, viel Obst, sei es im Restaurant, als eingeladener Guest oder bei sich zu Hause.

Auch im Hause isst man anders als früher.

Langsamer vielleicht, als die bei festlichen Anlässen gepflegte Kochkunst, die eher «mit der Mode» gehen soll und muss, stellt sich die Familienküche, diese Hüterin der Tradition, um. Viel Gemüse und Obst, Flocken mit Milch oder Sahne, leichte geschlagene Crèmes werden nicht mehr bloss in erster Linie als für Kinder wichtig angesehen. Die Erwachsenen verlangen dieselbe Kost für sich, mögen sie daneben Fleisch essen oder nicht. Das Fleisch ist eben nicht mehr Alleinherrscher. Man will — die Gemässigten teilweise, die Radikalen gänzlich — auch andere Kost.

Und alles tendiert zum «Leichten» hin. Man möchte nach dem Essen satt und befriedigt, aber unbeschwert aufstehen. Nicht nur die «nach Linie» Strebenden denken so. Nein, auch dem Gourmet schmecken heute die schweren Gerichte nicht mehr. Er will neben der Sättigung Freude und Anregung, genau wie ein Gourmet alter Zeiten. Aber er will nicht mehr Übersättigung.

Wer hätte sich früher zum Beispiel die Fülle der verschiedenen Salate vorgestellt,

wie sie uns heute geläufig sind? Kaum gibt es etwas, was wir nicht als Salat essen. Spinat, Karotten, Spargel, Reis, Artischocken, Kohlrabi, Schwarzwurzeln und vieles andere werden neben den altbewährten Pflanzen als Salat gegessen.

Und gar die vielen Zubereitungsarten!

Mit Zitrone oder Essig, Salz und Öl; überstreut mit Dill oder Melisse oder gar einer Kräutersymphonie; mit Käse und Paprika; mit Nüssen und Honig; mit saurer Milch; mit Kümmel und Kräutern; mit Zwiebeln und Kapern; mit Sahne — man könnte die Aufzählung der heute anerkannten und bereits erprobten Möglichkeiten beinahe ins Ungemessene fortsetzen und variieren.

Dasselbe gilt von Obstsalat, der heute immer mehr an die Stelle von Kompott tritt. Keine Zusammenstellung, die nicht versucht würde. All die verschiedenen Früchtekombinationen geben wiederum Gelegenheit zu den mannigfaltigsten Zubereitungsarten. Der Obstsalat wird entweder bloss mit geläutertem Zucker übergossen oder mit Sahne serviert, mit Schokolade oder Nüssen bestreut, mit Kirsch oder Curaçao befeuchtet, mit Vanillecrème übergossen. Auch hier könnte man immer mehr Variationen aufzählen.

Kompliziert?

Eigentlich doch nicht. Bekömmlich, anregend, interessant, reizvoll — aber kompliziert?

Denken wir, wenn schon nicht an den berühmten Pfarrer von Bregnier, der vor hundertfünfzig Jahren bei einer alltäglichen Mahlzeit Suppe, Rindfleisch, eine Hammelkeule, einen Kapaun und Nachtisch verzehrte, denken wir an all die schweren sättigenden Gerichte, die wir noch genannt haben — denken wir auch an unser solides Diner vor fünfzehn Jahren zurück.

Trotz Salaten und Obstsalaten, trotz Kräuter-, Sahne- und Milchzubereitungen ist unser Essen heute bedeutend unkomplizierter als es war.

In der Zeit des Sports, der beruflichen Frauenarbeit, der kurzen Kleider — ganz abgesehen von Weltkrise, ganz abgesehen auch von den neuen medizinischen Erkenntnissen auf dem Gebiete der Ernährung — musste sich die alte Speisenzusammenstellung wandeln.

Auch in der Menugestaltung lässt sich die moderne Zeit erkennen.



45 verschiedene Teigwarengerichte enthält unsere vielseitige Rezeptsammlung. Jedem Paket

**Rutishauser's**

**Frischeierteigwaren**

„mit den 3 Kindern“

liegt ein Rezept bei.

Willkommene Abwechslung für Ihre Küche.

Jedes gute Lebensmittelgeschäft führt sie.

# 1. Brief an eine Braut

Meine liebe Elsbeth!

Du kannst Dir nicht vorstellen, wie Deine alte Gotte sich bei der Nachricht freute, Dein Herz habe nun seinen Gspanen gefunden und Ihr wolltet im Frühling heiraten.

Natürlich hängt Dir jetzt der Himmel voller Geigen, aber als eine Frau, die das Leben bald hinter sich hat, sage ich Dir: Heirate nicht, um selbst glücklich zu werden, sondern um Deinen Gatten glücklich zu machen.

Biete Deinem Herzallerliebsten ein schönes, frohes Heim. Habe Verständnis für ihn: geize nicht mit kleinen Konzessionen -- dann wird auch Dein künftiger Gatte nicht kleinlich sein. Denke nicht ans Ausgehen, wenn er abends, müde vom Geschäft, heimkommt. Zittere nicht gleich um die Vorhänge, wenn er ein Pfeifchen raucht; sag nicht, er sei langweilig, wenn er die Zeitung liest. Gönne ihm genügend Schlaf -- genügend Schlaf ist das halbe Leben!

Und weil wir gleich vom Schlafen reden: kaufe punkto Betten nur das Beste. Ein Drittel seines Daseins verbringt der Erdenbürger im Bett, folglich ist hier nur das Beste gut genug -- Rosshaar!

Rosshaar gibt warm, man liegt gut und es muss nur selten aufgearbeitet werden. Rosshaar hält sozusagen ewig und ist deshalb, trotz den höhern Anschaffungskosten, weitaus das billigste Matratzen-Material.

Gerade beim Bett trifft das Sprichwort zu: "Wie man sichbettet, so liegt man!" Nimmst Du gutes Material, so schlafst Du gut, nimmst Du schlechtes, so schlafst Du schlecht.

Das sind Ratschläge, die Dir prosaisch erscheinen mögen, aber befolge sie, denn es meint es niemand besser mit Dir als

*Dein alter Gott*