

Zeitschrift: Schweizer Spiegel

Herausgeber: Guggenbühl und Huber

Band: 7 (1931-1932)

Heft: 7

Artikel: Neue Kochgrammatik in sechs Lektionen. I. Lektion: Das Kochen im Wasser

Autor: Pomiane, Edouard de

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1065264>

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](#)

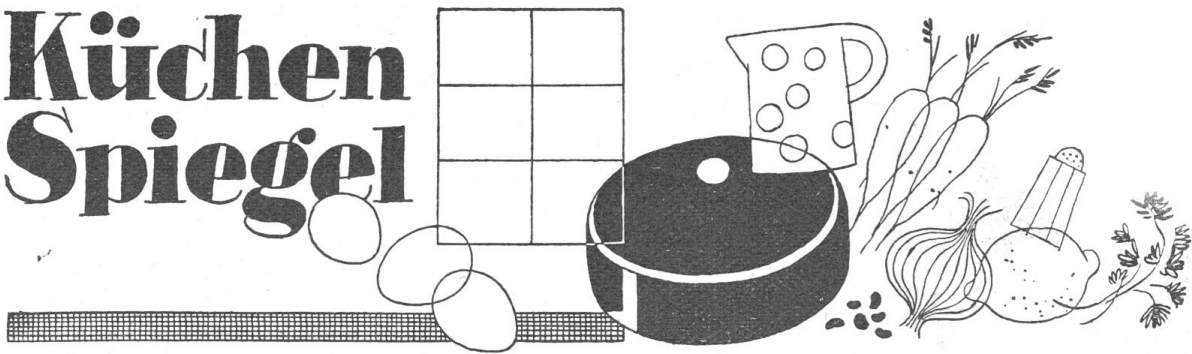
Terms of use

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: 22.01.2026

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

Küchen Spiegel



NEUE KOCHGRAMMATIK IN SECHS LEKTIONEN

Von Edouard de Pomiane



I. Lektion: Das Kochen im Wasser

Bevor wir Fleisch im Wasser kochen, machen wir folgenden Versuch: Wir geben einen Löffel voll gehacktes Rindfleisch in ein Glas mit kaltem Wasser. Das Wasser, welches farblos war, wird nach kurzer Zeit rötlich. Wir ersehen daraus, dass gewisse Bestandteile des Fleisches in das kalte Wasser übergegangen sind. Es ist selbstverständlich, dass das Wasser dadurch auch den Fleischgeschmack annimmt.

Machen wir nochmals den gleichen Versuch, aber mit dem Unterschied, dass das gehackte Fleisch in ein Glas mit *siedendem* Wasser kommt. Das Fleisch wird sofort grau, das Wasser aber bleibt farblos. Was ist vorgegangen? Das Eiweiss an der Oberfläche des Fleisches ist geronnen und diese Schicht des geronnenen Eiweisses verhindert, dass der Saft ausfließt.

Welche praktischen Folgen haben wir nun aus diesen zwei Versuchen zu ziehen?

1. Soll ein Stück Fleisch, welches im Was-

ser gekocht wird, saftig bleiben, so muss es ins heisse Wasser gegeben werden.

2. Muss hingegen ein Teil des Fleischsaftes ins Wasser übergehen, um es zur kräftigen Bouillon zu machen, so geben wir das Fleisch ins kalte Wasser und erwärmen dieses langsam bis zum Sieden.

Da wir nun verstehen, was geschieht, wenn ein Nahrungsmittel im Wasser gekocht wird, so gehen wir sofort zu einem praktischen Versuch über. Machen wir Siedefleisch!

Das Siedefleisch. In einen Suppentopf geben wir ungefähr 3 Liter Wasser mit einer Prise Salz. Dann legen wir 2—3 Pfund Rindfleisch und einige Knochen hinein, geben den Topf aufs Feuer und erhitzen das Wasser langsam. In einem ganz bestimmten Moment, nämlich kurz bevor die Brühe zum Sieden kommt, steigt grauer Schaum an die Oberfläche der Brühe. Dieser Schaum enthält gewisse Eiweißstoffe, die



Der glockenförmige Schnitt bringt Ihr neues Kleid erst recht zur Geltung. Hocosa Maratti-Unterwäsche ist nicht nur elegant, sie ist auch ausserordentlich widerstandsfähig, maschenfest und elastisch.

Hocosa Maratti wird aus der besten Schweizer Kunstseide hergestellt, die heute auf den Markt kommt.

Verzieht sich nicht beim Waschen. Nicht nur maschenfest – auch elastisch.

**Alles mit und ohne Spitzen
In jedem guten Fachgeschäft**

**Allein-Fabrikanten:
Hochuli & Co., Safenwil**

das Fleisch abgegeben hat und welche durch die Hitze geronnen sind. Trotzdem dieser Schaum Nährstoffe enthält, muss er entfernt und weggeschüttet werden, denn lassen wir den Schaum darin, so wird die Suppenbrühe trübe und unansehnlich.

Nachdem verschiedene Male abgeschäumt wurde, beginnt die Suppe zu kochen. Jetzt geben wir das Gemüse (Rüben, eine Zwiebel, Kohl, Lauch, Sellerie) bei. Dadurch hat sich die Brühe abgekühlt. Wir warten deshalb bis sie wieder zu sieden beginnt und stellen erst dann das Feuer so klein, dass die Brühe gerade noch schwach kocht. Das ersieht man daraus, dass ungefähr jede Sekunde ein kleines Luftbläschen aus der Brühe steigt. Man deckt die Pfanne zu und kann nun einer andern Beschäftigung nachgehen. Nach drei Stunden ist die Brühe ausgezeichnet und das Fleisch gar gekocht.

Legen wir aber Wert auf eine besonders gute Brühe und verzichten wir auf schmackhaftes Fleisch, so geben wir nur soviel Wasser zum Fleisch, dass dieses eben davon bedeckt wird, und lassen 5 Stunden kochen. Auf diese Art erhalten wir ein Consommé. Das Fleisch kann nur noch als Hackfleisch zu irgendwelcher Nebenspeise verwendet werden.

Schon jetzt haben wir manches angewandt, was wir vorhin lernten. Wir haben das Fleisch so gut als möglich für die Suppe ausgekocht dadurch, dass das Wasser ganz langsam erwärmt wurde. Etwas ist wichtig: vergessen Sie ja nicht von Anfang an zu salzen, denn erstens wäre die Suppe sonst fade, und zweitens wäre sie trübe. Diese Trübung wird durch gewisse Eiweißstoffe veranlasst, die das Fleisch an das nicht gesalzene Wasser abgibt, währenddem die gleichen Stoffe in gesalzenes Wasser nicht übergehen.

Der im Sud gekochte Fisch. Ganz ähnlich verhält es sich beim Fischkochen. Was ist eigentlich ein Fischsud? Es ist eine kräftige, säuerliche Flüssigkeit. Sie wird entweder durch Weisswein oder durch ein wenig Essig sauer gemacht.

Wir kochen in gesalzenem Wasser Zwiebeln, Thymian, Lorbeer, Schalotten, Sellerie und Pfeffer. Alle diese Gemüse und Gewürze setzen wir kalt auf und lassen den Sud eine halbe Stunde kochen.

Kommt der Fisch in den kalten oder in den heissen Sud? Da die Flüssigkeit durch

Wein oder Essig sauer gemacht wurde, so bringt sie durch diese Säure das Eiweiss in den Geweben des Fischfleisches auf alle Fälle zum Gerinnen. Wir können also den Fisch in kalten oder warmen Sud geben.

In den kalten Sud geben wir ihn, wenn wir es mit einem grossen Stück zu tun haben. Es ist nämlich sehr schwierig, die Zeit, die ein Fisch zum Kochen braucht, ganz allgemein festzusetzen. Das hängt ab von der Art des Fisches. Es gibt Fische, die zart und deshalb schnell gekocht sind. Andere haben zähes Fleisch und müssen länger gekocht werden. Wir geben also einen 3—4 Pfund schweren Fisch in den kalten Sud, so dass er den Fisch bedeckt. Wir erwärmen langsam, und sobald der Sud zu sieden beginnt, stellen wir das Feuer ganz klein und lassen den Fisch in der Flüssigkeit 20 Minuten lang ziehen. Dann nehmen wir ihn sorgfältig heraus und legen ihn auf eine erwärmte Schüssel.

Sind die Fische hingegen klein, so gibt man sie besser in siedendes Wasser. 10 Minuten Kochzeit per Pfund sind hier genügend.

Das Kochen der Gemüse. Die Gemüse werden in gesalzenem Wasser gekocht. Wenn Sie wünschen, dass das Gemüse fest bleibt, so geben Sie es in die siedende Flüssigkeit. Ist das zum Kochen verwendete Wasser kalkhaltig, so kommt eine Messerspitze Natron hinein. Grüne Bohnen oder Röslikohl werden dadurch eine schöne grüne Farbe annehmen.

Das Gemüse muss von Zeit zu Zeit probiert werden. Ist es weich, so übergiesst man es auf einem Sieb mit kaltem Wasser, damit ihm die grüne Farbe erhalten bleibt.

Aber Kohl, Rüben und Spinat, überhaupt die meisten Gemüse, sind viel besser gedämpft, denn bei dieser Art des Kochens geht nichts verloren.

Nicht nur Siedefleisch oder einige Gemüse werden im Wasser gekocht. Man kann auf ähnliche Art auch Fleisch zubereiten, das man «blutig», also nicht ganz durchgekocht serviert. So ist eine gesottene Hammelskeule, welche man eine Viertelstunde pro Pfund in der Suppenbrühe ziehen lässt, ein ausgezeichnetes Fleischgericht. Oder kennen Sie bœuf à la ficelle? Das ist ein Rinds-faux-filet, per Pfund eine Viertelstunde lang gekocht. Ein wahrer Leckerbissen! Probieren Sie es!



So gut

schmecken ihm

Knorr
Haferflocken

in Cellophane-Packung
Kochzeit 3 Minuten.



ASTRA

Fett- und Ölwerke
AG., Steffisburg

SPEISEFETT
ASTRA
MIT BUTTER

SPEISEFETT
ASTRA
GRAISSE COMESTIBLE

Herrlich knusprig und nicht fettdurchtränkt sind Schenkeli, Rosenküchli u. Berliner, die in „Astra“ gebacken werden. Sie halten sich lange frisch und sind leicht verdaulich. „Astra“ ist hart in Tafeln, als Weichfett und „mit Butter“ erhältlich.

REKLAME FÜR REKLAME

Ich hätte gerne für 5 Rappen Ibidum-Bonbons

DER vertrauensvolle 6jährige geht vertrauensvoll in den Laden, um nach ein paar Minuten unter Tränen wieder herauszukommen, begleitet vom huronischen Gelächter seiner Kameraden, die ihn angeführt haben.

ABER manchmal waren es nicht nur die Kameraden, die aus der Naivität der Kinder Profit zogen. Wie manchmal kamen wir vom Posten zurück, und die Mutter betrachtete seufzend unsere Einkäufe, die entsprechend unserer Warenkenntnis ausfielen: „Kindern kann man doch alles anhängen!“

HEUTE ist der Einkauf einfacher geworden. Der inserierte Markenartikel garantiert die gleichbleibende Qualität. Man muß die Waren gar nicht mehr kennen, man kann jedes Kind zum Einkaufen schicken. Man kann sogar durch das Telephon bestellen, nicht nur Teigwaren, nicht nur Schokolade, sogar einen Eisschrank oder ein Radio.

Der Markenartikel hat in den Detailhandel ein Element der Garantie gebracht, von dem man früher nicht träumte.

„Schweizer-Spiegel“

**Die politischen Mächte
haben versagt!**

**Die geistigen Führer
unserer Nation
haben jetzt das Wort!**

Über die grossen Fragen
unserer Zeit schreiben die
bekanntesten deutschen Schrift-
steller in der Wochenzeitung

Die Literarische Welt

Fordern Sie noch heute Ihr
Freiabonnement an. Sie er-
halten 4 Wochen kostenlos

„Die Literarische Welt“

Gutschein

An die

**Literarische Welt, Verlagsges. m. b. H.
Berlin W 50, Passauer Str. 34 S**

Senden Sie mir die wöchentlich erscheinende
30-Pfennig-Zeitschrift

„Die Literarische Welt“

kostenlos für die Dauer eines Monats

Name _____

Ort u. Straße _____

Beruf _____

Falls ich Ihnen nach der dritten Nummer nicht mit-
teile, dass ich auf den Weiterbezug verzichte, bitte
ich um weitere Übersendung bis auf Widerruf zum
Preise von Mk. 1.20 monatlich plus 20 Pfennig
Bestellgeld