Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 9 (1933-1934)
Heft: 1

Artikel: Küchen-Tabellen
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1065919

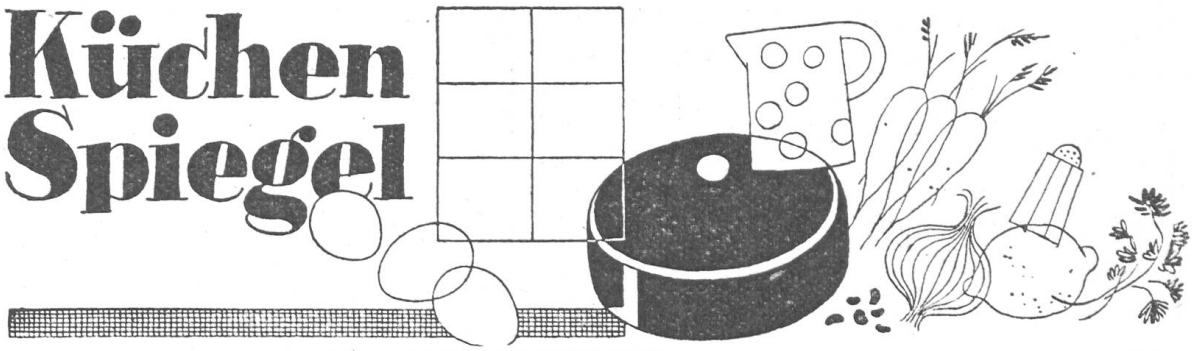
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 02.10.2025

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



KÜCHEN-TABELLEN

Von Helen Guggenbühl

In jedem Bureau hangen Tabellen über Posttarife, Preislisten usw., Tabellen mit Zahlen, die man jeden Tag braucht und die die Arbeit erleichtern.

Obschon bekanntlich die erfahrene Hausfrau alles « im Gefühl » hat, die nötige Mehl- und Zuckermenge für den Kuchen, die Grösse eines Bratens für sechs Personen oder das Quantum der Suppe, ist es doch keine Schande, auch bei den Kochvorbereitungen hin und wieder Tabellen zu Rate zu ziehen.

Erstens sind wir ja selber nicht alle so übermässig erfahren, und zweitens gibt es manchmal Hausangestellte anzulernen, wobei solche Zusammenstellungen viele Erklärungen ersparen können.

Wie viele Kartoffeln brauche ich für acht Personen und wieviel Spinat ? Genügt ein Kilogramm Fisch als Hauptmahlzeit für vier Personen ? Wissen Sie das alles auswendig, oder machen Sie manchmal etwas zu viel, sodass Sie drei Tage lang Resten aufwärmen müssen, oder ein anderes Mal zu Ihrer grössten Verlegenheit fast zu wenig ?

Heften Sie die folgenden Tabellen an Ihrer Küchenschranktüre mit ein paar Reissnägeln fest. Sie haben dann die Zahlen, die Sie jeden Tag in der Küche brauchen, immer vor Augen. Falls Sie sie nicht gern aus dem « Schweizer-Spiegel » herausschneiden, bekommen Sie auf Wunsch einen Abzug der Tabellen gegen Einsendung von 20 Rp. für Versendungs- und Portoauslagen vom Verlag « Schweizer-Spiegel », Storchengasse 16, Zürich, zugeschickt.

Tabelle I gibt Ihnen genaue Angaben, welche Mengen der häufigsten Nahrungsmittel Sie für eine Mahlzeit pro Person zu rechnen haben. Die Erfahrung zeigt, dass für mehrere Personen gewöhnlich im Verhältnis etwas weniger gebraucht wird.

Tabelle II enthält Mengenangaben für das Einkaufen von haltbaren Nahrungsmitteln für eine ganze Woche. Vorräte für mehrere Wochen einzukaufen ist selten empfehlenswert, aber ebenso wenig sollte man für jedes Ei und jedes Pfund Zucker ins Lebensmittelgeschäft gehen müssen.

Vielleicht weicht bei Ihnen wegen besondern Ansprüchen Ihrer Familie die eine oder andere Menge von der angegebenen etwas ab. Tragen Sie in diesem Fall Ihren eigenen Mengenbedarf an der entsprechenden Stelle ein. Ihnen und Ihren Hausangestellten wird dadurch das Einkaufen erleichtert.

Tabelle III ist wichtig für schnelles Ausführen irgend eines Rezeptes. Es ist zeitraubend, beim Abwägen mit Grammsteinen herumzuhantieren. Manchmal ist auch nicht gerade eine Waage zur Hand. Viel schneller misst man mit dem Löffel ab; denn kleine Ungenauigkeiten machen gewöhnlich nicht viel aus.

Tabelle I

Mengenbedarf an Nahrungsmitteln für eine Person

Nahrungsmittel	Mengenbedarf	Anmerkungen
Suppe	1/4 l	für einen Teller
Siedefleisch	250 g	für mehrere Personen im Verhältnis etwas weniger
Fleisch zum Braten mit Knochen	200 g	als Hauptmahlzeit
	125 g	bei mehreren Gängen
Fleisch z. Braten ohne Knochen	150 g	als Hauptmahlzeit
	125 g	bei mehreren Gängen
Fisch	250 g	als Hauptmahlzeit
	150 g	bei mehreren Gängen
Buttersauce zu Fleisch oder Gemüse	0,1 l	
Nudeln	80 g	als Hauptgericht etwas mehr
Kohlgemüse	300 g	
Spargeln	300 g	
andere Wurzelgemüse	250 g	
Spinat	300 g	
Bohnen, grüne Erbsen, Rüben	200 g	
Kartoffeln in der Schale	250 g	als Hauptmahlzeit z. B. für Kaffee mit Kartoffeln etwas mehr
Pilze	300 g	
Obst als Kompott	150 g	
frisches Obst	250 g	

Tabelle II

Mengenbedarf an haltbaren Nahrungsmitteln für 4 Personen pro Woche

Nahrungsmittel	Mengenbedarf	Anmerkungen
Kartoffeln	12 Pfund	reicht als Beigabe für 4 Haupt- und 1–2 Abendmahlzeiten
Nudeln, Reis, Gries	1 Pfund	reicht für 1 Hauptmahlzeit und 1 mal Suppe
Makkaroni	1 1/4 Pfund	
Linsen, Bohnen oder Erbsen	1 Pfund	
Mehl	2 Pfund	für Kuchen- und Wähenteige braucht es entsprechend mehr Mehl
Zucker	3 Pfund	
Kochsalz	1 Pfund	
Salatöl	1 l	
Butter	3 Pfund	
Eier	12 Stück	bei häufigen fleischlosen Mahlzeiten etwas mehr
Konfitüre	1 1/2 Pfund	
Kaffee	1 Pfund	

Tabelle III

Verhältnisse von Mass und Gewicht
(die Löffel sind immer glatt gestrichen gerechnet)

Nahrungsmittel	Gewicht
1 Esslöffel Fett	20 g
1 Esslöffel Mehl	5–7 g
1 Teelöffel Mehl	5 g
1 Teelöffel Kartoffelmehl	5 g
1 Esslöffel Brösmeli	10 g
1 Esslöffel Gries	10 g
1 Esslöffel Salz	15 g
1 Esslöffel Zucker	15 g
1 Hühnerei gross Butter	50–60 g
1 Wallnuss gross Butter	20 g

Die Antworten auf die Rundfrage in der letzten Nummer „Ich wäre am liebsten in den Erdboden versunken" erscheinen in der November-Nummer. Leser und Leserinnen, die noch einen Beitrag schicken möchten, bitten wir es bis spätestens am 8. Oktober zu tun.
Die abgedruckten Einsendungen erscheinen anonym und werden honoriert.

Redaktion des „Schweizer-Spiegel"
Storchengasse 16, Zürich 1.

alla napoletana

Eine vorzügliche Lenzburger Neuheit!

Hero-Sugo ist eine fixfertige würzige Sauce mit gehacktem Fleisch für die rasche Zubereitung von

„Spaghetti al sugo"

nach echt napolitanischer Art, die von Kennern besonders geschätzt wird.

Büchse für 500 gr. Spaghetti = 4 Portionen kostet nur 65 Cts.