

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 9 (1933-1934)
Heft: 10

Artikel: Die charakterlose Küche
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1066006>

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](#)

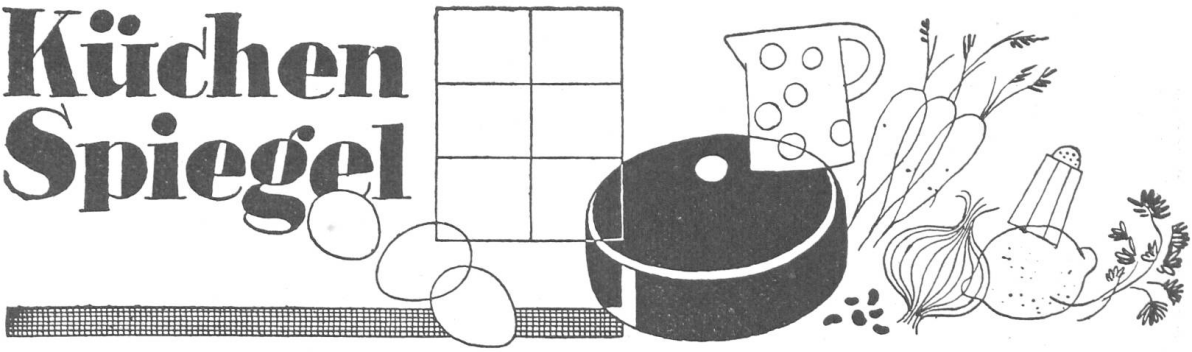
Terms of use

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: 15.02.2026

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

Küchen Spiegel



DIE CHARAKTERLOSE KÜCHE

Von Helen Guggenbühl

Die entartetste Speise, die ich kenne, ist das vegetarische Beefsteak. Wer von dieser dunkelbraunen, in rätselhafter Sauce schwimmenden Masse je schon gekostet hat, kennt den tiefsten Abgrund, in welchen die Kochkunst durch das Abirren vom Pfade des Natürlichen stürzen kann. Von diesem Pseudo-Beefsteak an aufwärts gibt es eine ganze Stufenleiter von unerfreulichen Gerichten, deren Zutaten entweder durch ihre Zusammenstellung oder durch allzu lange Kochzeit zur Unkenntlichkeit entstellt sind, und die sich deshalb durch ihre absolute Charakterlosigkeit auszeichnen.

Auch beim Kochen (wie auf manchen andern Gebieten) scheint mir die Pflege des Natürlichen wichtig zu sein. Der Sinn des Kochens liegt doch nicht darin, dass man in der fertigen Speise ein Reiskorn nicht mehr von einem Spinatblatt unterscheiden kann. Nein, das Kochen soll die Nahrungsmittel ganz einfach leichter verdaulich und schmackhafter machen und gewisse Nachteile des Materials, zum Beispiel Zähigkeit, zum Verschwinden bringen. Ausserdem aber ist es eine schöne Aufgabe der Kochkunst, durch entsprechende Zubereitung den Charakter des ursprünglichen Materials möglichst zu unterstreichen und nicht ihn zu verwischen, wie das so oft passiert.

Das beste Fleisch, das ich je gegessen habe, war, ganz abgesehen von der Romantik seiner Zubereitungsart, ein Stück von einem «Bœuf entier» an der Exposition Coloniale in Paris, vor unsern Augen an einem Spiess gebraten. Das war ehrliches Fleisch, ehrlich zubereitet.

Man wusste, woher es kam und konnte mit eigenen Augen sehen, wie es unter der Hitze langsam gar wurde. Leider sind unsere modernen Küchen für diese Zubereitungsart nicht mehr geeignet. Aber das gute Prinzip, das darin liegt, können wir dennoch hochhalten.

Warum ist denn zum Beispiel die «gute» internationale Hotelküche so sehr zum Sterben langweilig? Weil sie ihre Ehre darein setzt, die Speise so zu präsentieren, dass man sie nicht wieder erkennt. Diese Tendenz zeigt sich auch in den Speisekarten. Was sich unter den Phantasienamen verbirgt, ahnt kein Mensch, und warum das so sein muss auch nicht. Der Hotelküche fehlen die einfachen, kräftigen Gerichte. Sie ist zu kompliziert, zu wenig natürlich und muss deshalb auf die Dauer langweilig werden. Sie ist neutral, und nur Magenleidende oder Leute, die nichts vom Essen verstehen, lieben die neutrale Küche.

Von dem falschen Grundsatz der Unnatürlichkeit beim Kochen, hat sich leider auch die Privatküche anstecken lassen. Oder setzte nicht jede bessere Kochschule ihre Ehre darein, möglichst komplizierte Gerichte herstellen zu lassen? Da gab es Sachen wie falschen Salm, wo, soviel ich weiss, Kalbfleisch durch umständliche Bearbeitung fischähnlich gemacht wurde, oder zum Dessert üppigen Marzipanschinken. Hauptsache war, dass jede Speise etwas vorstellte, was sie nicht war. Als Spielerei mag das angehen, aber als Prinzip ist es verfehlt.

Neben der gewollten Entstellung und

Die gute Küche



J. Gfeller-Rindlisbacher ^A

BERN

BÄRENPLATZ

BASEL

EISENGASSE

ZÜRICH

LÖWENPLATZ

Restauration zu jeder Tageszeit

Das Haar ergraut, wenn das Pigment, das sich im Innern des Haares befindet, verbleicht und dem Haar seine Farbe verleiht, zu schwinden anfängt. Gegen dieses Ergrauen kann daher nur dann wirksam angeköpft werden, wenn dem Innern des Haares das fehlende Pigment wieder zugeführt wird. Inecto Rapid Insulax auf wunderbare Weise, indem es die grauen Basis aufbaut. Diese auf wissenschaftlicher Basis aufgebaute Haarfarbe gibt dem Haar seine ursprüngliche Farbe wieder. Ein mit Inecto Rapid Insulax gefärbtes Haar eignet sich vorzüglich für die Dauerwellenbehandlung. Alle Damen, die sich des Inecto Rapid Insulax bedienen, stellen sich die Inecto Vorzüge fest - deshalb entzückt dessen hängere fest - deshalb entzückt dessen nach Millionen in der ganzen Welt - Erhältlich in allen besten Parfümerien und Coiffeuren.

INECTO
RAPID
INSULAX

Welches ist die Ursache ergrauter Haare?

FABRIKANT: JEAN LÉON PIRAUD, FRAUENFELD

Neutralisierung der Speise gibt es aber noch eine andere, ungewollte, leider recht häufige. Es ist ganz einfach mangelhafte Sauberkeit, weshalb in gewissen Restaurationsküchen (dazu gehören nicht die erstklassigsten, wohl aber die populärsten) alle Speisen gleich schmecken. Der fadsüssliche Geschmack des Abwaschwassers, der am schlecht gespülten Geschirr und an den Kochtöpfen klebt, durchzieht als roter Faden sämtliche Gerichte der Speisekarte, so dass sich der Tee vom Kaffee, der Spinat von der Röstli und der Rindsbraten vom Schnitzel nur durch die äussere Form, nicht aber durch den Geschmack unterscheidet. Und in den Privathaushaltungen? Wenn man einmal in hundert Küchen die Abwaschlappen auf ihre Sauberkeit hin nachprüfen würde, so käme wenig Appetitliches zu Tage, und manche Frau, deren Wohnung von Sauberkeit strahlt, würde die Probe des Abwaschlappens schlecht bestehen. Unappetitliches Abwaschen - unappetitliches Geschirr - undefinierbar langweiliges Essen. Die Unsauberkeit am Geschirr treibt die Sünde gegen die Natürlichkeit der Speise auf die Spitze, und sehr viele unter uns, die noch nicht abgestumpft sind, leiden darunter, ohne eigentlich den Grund zu kennen, der ihnen die Freude am Essen verdirbt.

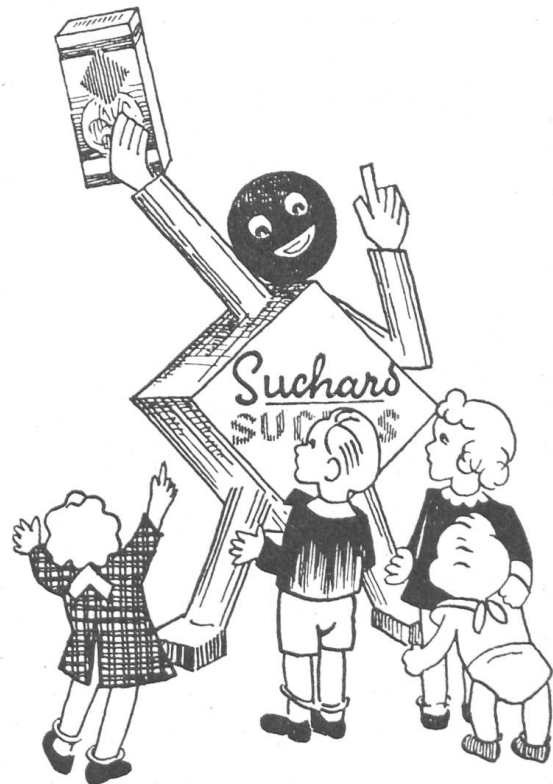
Wie das Parfum dazu da ist, den natürlichen Geruch der Haut angenehm zu unterstützen und nicht, ihn zu betäuben, so soll die Sauce den natürlichen Geschmack der Speise heben. Jede Frau weiss, wie wichtig das Parfum ist, das sie verwendet, und wenn sie ausserdem noch etwas vom Kochen versteht, so weiss sie ebensogut, dass eine schlecht geratene oder unpassende Sauce, oder zuviel oder zu wenig davon, das beste Gericht verdirbt. Die Sauce ist der Rahmen, der je nach dem Gericht, einmal kräftig und fett, ein andermal bloss als leise Andeutung vorkommen soll. Nur in ganz seltenen Fällen darf eine Sauce den Geschmack der Speise bestimmend beeinflussen. Leute, die zu allem und jedem möglichst viel « Tunke » lieben - für sie ist ohnehin jede Kochkunst verschwendet. Statt der Sauce kann man auch viel öfters, als es immer noch geschieht, frische Butter servieren. Zu Beefsteak

oder Fisch Kräuterbutter, zu Teigwaren statt einer Sauce zur Abwechslung Butter und Käse separat. Warum ist das Essen in vielen einfachen Restaurants so eintönig? Weil zum Huhn, zum Roastbeef und zu Schmorbraten, zu allen dieselbe wässrige Bratensauce serviert wird, die alle Speisen gleich charakterlos macht.

Die moderne Ernährungslehre hat in ihrem Kampf gegen das allzu lange Kochen der Speisen, gegen das unnötige Auslaugen der Gemüse viel erreicht. Die kurze Kochzeit macht aber unser Essen nicht nur gesünder, sondern auch besser. Ebenso hat die Rohkost den grossen Vorzug der Natürlichkeit (obschon man, wie bei aller Natürlichkeit, auch hier zu weit gehen kann), denn die Zeiten, wo man glaubte, alles Natürliche sei ungesund, sind gar nicht so fern. Noch vor zwanzig Jahren kannte ich eine Obstgegend, wo das Rohessen der Äpfel und Birnen verpönt war. Hingegen machte man Schnitze, Gedörrtes und Eingemachtes. Man bekam das ganze Jahr hindurch Obst in jeder Form, nur nicht im Herbst, wenn es reif war, roh. Und wenn man es ausnahmsweise wagte, dann natürlich sorgfältig geschält und entkernt.

Wieviel besser und unterhaltender ist alles und besonders das Obst, wenn man es natürlich isst. Die Natürlichkeit lässt sich sehr wohl unterstreichen durch die Art des Präsentierens. Frische, grüne Reben- oder andere Blätter auf der Obstplatte, die Früchte, wenn möglich ungewaschen und Erdbeeren, so wie sie aus dem Garten kommen in einem mit Blättern gepolsterten Körblein serviert. Wie gut sind auch alle die Beeren, Him-, Brom- und Johannisbeeren, roh mit Zucker und eventuellem flüssigen Rahm serviert! Sie müssen natürlich ganz reif und ganz frisch sein.

Jede Frau, die gut kocht, hat ihren eigenen Stil, zur Freude ihrer Familie und ihrer Gäste. Sie kann ihn aber bestimmt heben, wenn sie das Prinzip der Natürlichkeit beim Kochen noch mehr pflegt, als sie es bis heute getan hat. Wie und wo sie das tun soll, wird sie in der Praxis selber am besten herausfinden.



SUGUS

Ob alt, ob jung,
ob gross, ob klein,
Es stimmen alle überein:
Die SUGUS
schmecken wirklich fein!

**Das durststillende
Weichkaramel**

*Ferien in
Sennrütli wirken 3fach!*

1. herrliche Natur, 2. zukömmliche Höhenlage, 3. Ihrem Zustand individuell angepasste Verpflegung. Dazu die physik.-diät. Behandlung. Prospekt verlangen! Wollen Sie das ganze Jahr hindurch noch die günstige Wirkung Ihrer Ferien an Ihrer Gesundheit, an Ihrer Schaffenskraft spüren, dann schreiben Sie um Aufklärungsschrift No Z 54

Sennrütli 900m.ü.M.
KURANSTALT DEGERSHEIM