

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 10 (1934-1935)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Kommen Sie zu einem Teller Suppe?  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066067>

### **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:** 23.02.2026

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



# FRAU und HAUSHALT

## KOMMEN SIE ZU EINEM TELLER SUPPE?

Von Helen Guggenbühl

So oder ähnlich ladet man sich manchmal zum Essen ein. Doch wenn man dann hinkommt, hat der Gastgeber seinen offiziellen Rock an statt dem Hausrock, und seine Frau ist auch gerüstet und noch etwas aufgeregt von den Vorbereitungen. Denn der «Teller Suppe» ist gar kein Teller Suppe, sondern: Vorspeise, Fleisch, Gemüse, Dessert. Und weil das Ganze nicht nur Auslagen, sondern auch viel Arbeit gab, fühlen sich die Gäste eingeschüchtert, und die sorglose Stimmung, die man mitbrachte, geht verloren.

Einerseits ist der Aufwand, der bei einer solchen Einladung gemacht wird, dazu da, den Gast zu ehren. Deshalb muss ein Braten her, und das schöne Tischtuch, und ein frisch geputztes und aufgeräumtes Zimmer. Andererseits aber will man auch ein wenig zeigen, dass man's hat und vermag. Man will repräsentieren. Das ist es, was in solche Ein-

ladungen jenes Unnatürliche hineinbringt, welches so lähmend wirkt und niemand freut. Und zeigt nicht eben diese selbe Wirkung auch das Ausschlagen einer Einladung zum Essen unter dem Vorwand: «Wir kommen lieber nachher, sonst machen wir Ihnen nur Umstände.»

Weil man sich die Sache viel zu kompliziert und zu mühsam macht, verzichtet man zuletzt lieber auf die Strapazen. Deshalb, glaube ich, ladet man sich bei uns in der Schweiz so selten zum Essen ein.

Aber wir wollen doch die Geselligkeit pflegen, heute mehr denn je. Auch dann, wenn wir nicht viel Geld und wenig Zeit haben. Also sollten wir unsere Freunde und Bekannten öfters zum Essen bei uns haben. Damit das möglich ist, müssen wir uns aber getrauen, manchmal wirklich nur zu einem «Teller Suppe», zu einem ganz bescheidenen Essen einzuladen, so dass wir uns unbekümmert

**Des Fleisches allerbeste Kräfte  
sind nicht die Fasern, sondern Säfte!**

Und

**Liebig**

**FLEISCHEXTRAKT**

Ist reine Fleischkraft - ohne wertlose Ballaststoffe - enthält nur das Beste von kräftigem, gesundem Ochsenfleisch. Daher die Ausgiebigkeit einer Messerspitze.

Weitere Liebig-Produkte: Oxo Bouillon und Oxo Bouillonwürfel.



des blossen Beisammenseins freuen können. Denn das ist ja die Hauptsache bei jeder Geselligkeit. Zum Essen und nicht erst nach dem Essen laden wir einander ein, weil es schön ist, manchmal mit Freunden zusammen zu essen, weil das Essen, das wir teilen, eine Gemeinschaft herstellt. Das Essen selber braucht deswegen noch lange nicht besonders üppig zu sein.

Das ist also das erste: Nicht nur zur Ausnahme, so zwei- bis dreimal im Jahr, sondern recht oft Gäste beim Essen haben. Im allgemeinen eine einfache, am besten unsere gewohnte Mahlzeit bieten. Wenn man darüber hinaus zur Ehre des Besuches etwas Besonderes machen will (wer liesse sich nicht gerne ein wenig ehren), so gibt es ungezählte Möglichkeiten, die keine Umstände machen. Zum Beispiel eine nette Blume, ein spezielles Rezept oder die schönsten Teetassen.

Gastfreundlich sein heisst doch eigentlich, andere an seinem häuslichen Leben teilnehmen lassen. Unser Haus, unsere Häuslichkeit soll unseren Freunden offenstehen, so wie sie gewöhnlich sind, und nicht immer nur in Parade, wie das bei einem speziell vorbereiteten Nachtessen doch mehr oder weniger der Fall ist. Ich glaube, gerade das Offizielle, das unserer schweizerischen Geselligkeit anhaftet, macht sie so ermüdend für alle Teile. Richtig wohl fühlt man sich nur in einem Haus, wo man manchmal ganz einfach an den Tisch sitzen und mitessen kann. Es gibt aber viele Familien, und sie sind gerade in bürgerlichen Kreisen nicht selten, wo, abgesehen von den allernächsten Verwandten, sich nie jemals ein Gast ungezwungen an den Familientisch gesetzt hätte. Zwar gibt es auch unter diesen Umständen wohl etwa Besuche, nie aber eine wahre Geselligkeit.

Und das zweite: Abwechslung. Obschon wir, wie wir gesehen haben, im allgemeinen bei Einladungen für Einfachheit sind, so heisst das nicht, dass man das ganze Jahr hindurch den gleichen Leuten das gleiche einfache Essen aufstellen soll. Das wäre genau so falsch, wie sich jedes Mal für sie in grosse Unkosten zu stürzen. Nach Schema ist alles öd und langweilig, so oder so. Auch bei unserem Grundsatz zur Einfachheit brau-

Man ahnt es ...  
er trägt

*cosy*



Spörtler tragen die Cosy-Combinaiison, die auch der raschesten Bewegung freies Spiel lässt. Verschiedene Sportsmannschaften wurden mit dieser hochklassigen Cosy-Qualität ausgerüstet. Cosy hält warm, ohne lästig-warm zu geben.

**Trinkt VOLG-Apfeltee!**

(Die erfolgreiche Freundin zum „Mauerblümchen“:)

**Sag' Deiner Mutter, du benötigst**

**BANAGO\***



**\*Kraftgetränk zum Frühstück & Abendbrot**

**Beim Einkauf**  
 vergisst die erfahrene Haus-  
 frau nie den guten (automatisch  
 kiloweise abgefüllten und ver-  
 packten) **GRIESZUCKER**  
 der Zuckermühle Ruppertswil.  
 Es ist praktisch, ihn in der Küche  
 immer griffbe-  
 reit zu haben.



**ZUCKERMÜHLE  
RUPPERTSWIL**

**KEIN PAKET ZU GROSS ES HEIM ZU TRAGEN !**



Sorgfältig ausgewählt und sach-  
 kundig gemischt von den Blättern  
 hochgelegener Plantagen wirkt kein  
 Getränk wohltuender als der Thee—  
 und kein Thee ist besser als

**PICCADILLY  
BRAND**

Reduzierte Preise Ceylon 1-lb Frcs. 1.60  
 China 1-lb Frcs. 2.—

erhältlich bei MERKUR A.G. und in allen  
 feinen Colonialwaren-Geschäften.

**GENERALVERTRETER MUSSO & CO., ZÜRICH**

## Bei Erkältungen der Luftwege

inhaliert mit THERMA-Inhalatoren und  
 Bronchitiskesseln !

Erhältlich bei allen Elektrizitätswerken und Elek-  
 tro-Installationsfirmen

**Therma**  
 AG. Schwanden-Gl.

chen wir manchmal ein kleines Festessen,  
 einen gemeinsamen, feierlichen Akt. Ir-  
 gendein Anlass kann der Anstoss dafür  
 sein. Ein Familien- oder ein anderes Fest,  
 oder aber auch nur, wenn es die momen-  
 tane Stimmung gerade verlangt.

Dann kann ein besonderes Essen ge-  
 kocht werden, mit einigen Gängen und  
 allem Silber auf dem Tisch, das man be-  
 sitzt, wenn man daran Freude hat. Dann  
 dürfen wir aber nicht zu einem « Teller  
 Suppe » einladen, sondern müssen bei  
 der Einladung sagen, was wir mit dem  
 Nachtessen wollen. Man wird sich etwas  
 anders anziehen als zum gewöhnlichen  
 Essen und bringt auch eine andere Stim-  
 mung mit.

Man sollte also bei Einladungen zum  
 Essen genau unterscheiden zwischen  
 einem geselligen Beisammensein einer-  
 seits und zwischen dem mehr festlichen  
 Anlass, wo einmal « Umstände » erlaubt  
 sind. Es gibt in der englischen Sprache  
 einen Ausdruck, welcher diese beiden  
 Arten von Einladungen korrekt ausein-  
 anderhält. Es ist das « formal » und « in-  
 formal » dinner. Beim einen wie beim  
 andern weiss man genau, woran man ist.

Die ganze Einladungskunst beruht  
 eigentlich darin, dass man sich genau  
 überlegt: Ist hier einer formelle oder  
 unformelle Einladung am Platz. Dabei  
 ist es durchaus nicht so, dass die for-  
 melle Einladung eine Form ist, die eigent-  
 lich nur für wohlhabende Leute passt.  
 Um formelle Einladungen handelt es sich  
 einmal selbstverständlich immer dann,  
 wenn ein Fest gefeiert wird, aber auch,  
 wenn ein neuer Verwandter oder ein neuer  
 Nachbar das erste Mal auf Besuch kommt,  
 wenn ein wichtiger Geschäftsfreund, den  
 man nicht sehr gut kennt, zum Essen ein-  
 geladen ist. In allen diesen Fällen ist es  
 ganz selbstverständlich, dass die Einla-  
 dung einen formellen Charakter tragen  
 muss. Das heisst nicht, dass sie steif sein  
 muss, aber immerhin erfordert sie einen  
 etwas grösseren Aufwand. Es handelt  
 sich in diesem Fall um eine kleine Zere-  
 monie, man will den Gast durch eine  
 gewisse Feierlichkeit ehren.

Diese Unterscheidung zwischen formel-  
 len und unformellen Einladungen wird  
 gefühlsmässig auch im bescheidensten  
 Milieu gemacht, nur ist man sich oft  
 über die Differenz nicht recht klar, es

herrscht eine gewisse Begriffsverwirrung, und das ist eigentlich das Unerquickliche. Im allgemeinen, kann man sagen, machen wir Schweizerfrauen den Fehler, zuviel formelle und zu wenig informelle Einladungen durchzuführen.

Und zum Schluss noch ein drittes: Der unerwartete Essensbesuch. Gastfreundliche Menschen scheuen sich nicht, auch zu ungewöhnlichen Zeiten und bei irgendeiner Mahlzeit überrascht zu werden. Es rutschen am Tisch alle näher zusammen, ein Teller mehr wird aufgestellt und das Essen geht weiter. Ist nicht genug da, so sind zwei Eier schnell gekocht. Wenn man aber meint, der unerwartete Besuch müsse unbedingt etwas Besonderes bekommen, so wird die soeben noch friedlich um den Tisch versammelte Familie völlig durcheinander und dadurch in die grösste Aufregung kommen.

Nun gibt es aber Kreise, wo es als grobe Taktlosigkeit empfunden wird, wenn jemand zur Essenszeit unerwartet seine unliebsame Aufwartung macht. Warum eigentlich? Man möchte meinen, die Zusammensetzung unseres Mittagessens sei das grösste Geheimnis, das ängstlich gehütet sein muss. Warum auch diese lächerliche Angst davor, andere wissen zu lassen, was man gewöhnlich isst und wie man lebt, warum auch dieses Misstrauen, jemand näher in sein privates Leben eindringen zu lassen? Dadurch wird von vornherein jede Geselligkeit unmöglich gemacht, und man könnte ebensogut im Urwald wohnen.

Die Auskunftszentrale des «Schweizer-Spiegel» beantwortet nicht nur Fragen, die Mode und Kosmetik betreffen, sie gibt auch an Abonnenten gern unentgeltliche Auskunft über Fragen aus dem Gebiete der Kochkunst und insbesondere der neuzeitlichen Ernährung.



**wisa gloria**

wird von den  
meisten Schweizerärzten  
für ihre eigenen Kinder bevorzugt. Wählen  
auch Sie nur den wirklich vornehmen und  
hygienischen Kinderwagen WISA-GLORIA.  
Katalog und Ernährungslehrbuch gratis  
Wisa-Gloria Werke A.G. Lenzburg

SCHWEIZER KÜCHENSPEZIALITÄTEN

**Rezepte aus allen Kantonen**

Von Helen Guggenbühl

Ein schönes Geschenk • Preis Fr. 5.80

SCHWEIZER - SPIEGEL - VERLAG



### Vor 5 Jahren war sie noch schlank

Da war nicht nur der „Papi“ über ihre jugendliche, mädchenhaft schlanke Figur entzückt, sondern alle Männer haben ihr bewundernd nachgeblickt. Jetzt wiegt sie 148 Pfund, und mit der Bewunderung ist es aus. Das macht sie unglücklich. Dabei ist es so einfach, die lästigen Fettansätze wieder zu beseitigen. Redunal ist ein ebenso harmloses wie sicher wirkendes Mittel, das Gewicht zu reduzieren. Es hat Tausenden, denen der Arzt es empfahl, die jugendliche Schlankheit wieder zurückgegeben.

Wenn Ihr Gewicht zunimmt, beginnen Sie sofort mit der Redunalkur.

## REDUNAL

Etwa 400 Arztzeugnisse liegen in meinem Büro zur Einsicht für jedermann auf.

Lassen Sie sich nichts anderes aufreden und verlangen Sie ausdrücklich Redunal! — Redunal verbürgt Erfolg.

Schachtel Fr. 4.50; Kurpackung Fr. 10.50 in Apotheken

Hersteller: FOFAG, Volketswil, (Zürich)