

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 10 (1934-1935)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Worauf es beim Backen ankommt : 10 Regeln  
**Autor:** G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066107>

#### **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:** 15.01.2026

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

# WORAUF ES BEIM BACKEN ANKOMMT

## 10 Regeln von Frau G.

Wir wollen es mit der Hausbäckerei ernst nehmen. Zu allen Zeiten war es für die Familie ein Hochgenuss, wenn die Mutter oder ein anderes Glied der Familie sich im Backen betätigte.

Wenn wir aber hinters Backen gehen, so wollen wir nicht flüchtig und aufs Geratewohl einen Teig zusammenschlagen, wenn möglich noch stets den gleichen! Der Familie sowie den Besuchern macht es viel mehr Spass, wenn wir immer wieder etwas Neues ausprobieren.

Nun gibt es aber gewisse Regeln, die beim Backen immer beachtet werden müssen. Nach meiner Erfahrung sind es die folgenden:

### 1. Regel.

Das Rezept muss unbedingt nachgeschaut werden, selbst wenn man glaubt, es genau auswendig zu kennen. Ich weiss von einem gelerten Pâtissier, dass auch er seine Rezepte stets zur Hand hat. Ich weiss aber auch, dass sehr viele Hausfrauen beim Abmessen mit Tassen und ungenauen Waagen « fechten ». Dann ist es allerdings eine Sache des Zufalls, wenn es richtig herauskommt. Natürlich gibt es Frauen, die es

beim Abwagen « in den Fingerspitzen » haben, aber sie sind Ausnahmen. Also alles haarscharf abwagen und den Teig genau nach Rezept verarbeiten!

### 2. Regel.

Verwenden Sie nicht immer, und wenn, dann nicht zuviel Backpulver! Jeder Feinschmecker spürt beim ersten Bissen, ob in einem Kuchen Backpulver ist oder nicht. Natürlich ist das Backen viel müheloser mit Backpulver, und wenn es pressiert, wird man es gern verwenden, aber es geht auch ohne.

Das Geheimnis, einen Kuchen oder kleines Backwerk ohne Backpulver zum Aufgehen zu bringen, besteht darin, das Eiweiss, falls solches im Rezept vorkommt, vorerst ganz steif zu schlagen, dann es mit Todesverachtung mindestens 5 Minuten weiter zu schlagen, bis es fast flockig wird. Dieses wirklich steife Eiweiss wirkt wie Backpulver. Es gibt natürlich auch Teige, wo man das Eiweiss nicht allein steif schlägt, zum Beispiel bei gewissen Biskuits. Hier werden Eier und Zucker im Wasserbad oder auf dem Dampf geschlagen, bis die Mischung

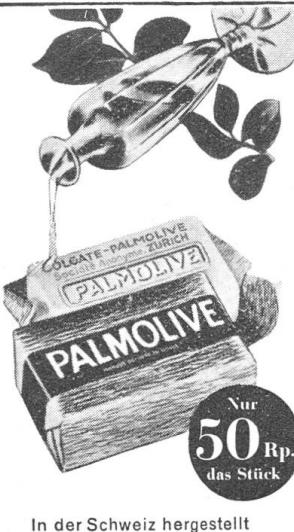


*Ich erwarte von einer  
Toilette-Seife, daß sie  
hält, was sie verspricht*

Darum kaufe ich immer wieder Palmolive.

Es ist oft schwer zu beurteilen, was man glauben soll. Die zarte, oliv-grüne Farbe beweist mir aber, daß Palmolive aus reinen pflanzlichen Ölen — den Ölen der Palme und Olive — hergestellt ist. Der weiche Schaum der Palmolive dringt in jede Pore der Haut ein und hinterläßt ein wohliges Gefühl. Ich liebe sie deshalb besonders für mein Bad.

COLGATE-PALMOLIVE A.-G.,  
TALSTRASSE 15, ZÜRICH



warm ist. Dann schlägt man sie bis zum Erkalten weiter und bekommt dadurch eine prächtige luftige Masse, die herrlich aufgeht und Backpulver verschmäht.

#### 3. Regel.

Eiweiss lässt sich leichter schlagen, nachdem es einige Zeit gestanden hat und ihm eine Prise Salz oder Zucker beigefügt wurde. Eiweiss lässt sich übrigens gut 5–6 Tage aufbewahren, Eigelb hingegen erfahrungsgemäss kaum einen Tag.

#### 4. Regel.

Das Eiweiss soll im allerletzten Moment zum Teig kommen. Es darf aber nicht mit allzu grosser Heftigkeit, sondern möglichst ruhig und sorgfältig darunter gezogen werden. Nicht umrühren, sondern mit einer spatelförmigen Kelle in die Masse einlegen, damit die Luft, die im Eiweiss ist, nicht entflieht. Dann schnell den Teig in die Form und zum Backen in den Ofen.

#### 5. Regel.

Damit der Kuchen nicht klebt, die Form tüchtig ausbuttern.

Am rationellsten ist es, stets ein kleines irdenes Töpfchen mit etwas Butter und einem Pinsel darin speziell für das Ausbuttern der Backform bereitzuhalten. Vor dem Backen erwärmt man das « Tüpfli » ein wenig und dann geht das Ausbuttern mit dem Pinsel sehr rasch vor sich. Da für butterhaltige Teige ein leichteres Einfetten genügt, habe ich in der Nähe des Herdes ausserdem einen fettigen Lappen zum Abreiben und zugleich Einfetten der Kuchenbleche. Dann brauche ich keinen Pinsel und weniger Butter dazu.

#### 6. Regel.

Zum Aussäubern der bebutterten Form schütte man viel Mehl hinein. Vorher lege man ein sauberes Papier unter die Form. Dann klopft und dreht man sie ringsum, um sie gleichmässig mit Mehl zu bestäuben. Nun schütte man das vorige Mehl auf das Papier und von da wieder in den Vorrat zurück. Auf diese Weise geht das Bestäuben viel rascher und gleichmässiger vor sich als wenn nur wenig Mehl aufs mal verwendet wird.

#### 7. Regel.

Zum Backen verwende man statt des



Das grosse Paket 75 Cts.

**Bienna 7** für Wolle, Seide, alle Wäsche

**Schnyder**

Schweizer Firma, seit immer.



Metallit-Stahlkochgeschirr aus der  
**METALLWARENFABRIK ZUG**

## Für Ihren Sohn erst Entwicklung, dann Berufswahl!

Ein Weg: Landerziehungsheim  
**Hof-Oberkirch**  
Kt. St. Gallen



billigen Kristallzuckers den leichteren, etwas feureren Griesszucker, da er sich besser mit den übrigen Zutaten vermischt.

### 8. Regel.

Da die Regeln für das Backen sehr stark vom Backofen abhängen, sollten wir unbedingt bei jedem Kuchenrezept genau notieren, wie lange und bei welcher Hitze das Gebäck im eigenen Herd gebacken werden muss. Durch diese kleine Gedächtnishilfe vermeidet man manchen ärgerlichen Misserfolg. Außerdem kann das Backen auch einmal von jemand anders, zum Beispiel vom Dienstmädchen übernommen werden.

### 9. Regel.

Für das Backen selber gibt es keine allgemeinen Vorschriften. Manche Frauen haben das Backen im Gefühl, andere lernen es mühsam durch Erfahrung. Mit den Kuchen ist es ähnlich wie mit den Blumen: Bei manchen gedeihen sie immer gut, andere Frauen werden auf geheimnisvolle Weise stets vom Missgeschick verfolgt.

### 10. Regel.

Eine Torte ist genug gebacken, wenn sie sich am Rande etwas von der Form löst. Man sticht zur Vorsicht mit dem Zündhölzchen in den Teig und wenn nichts Klebriges daran haften bleibt, ist sie durchgebacken. Man lasse sie eher etwas zu braun werden obenauf, damit sie auf alle Fälle inwendig genügend durchgebacken ist.

Zum Schluss noch zwei kleine Spezialitäten aus meiner Küche :

### 1. Meringues :

Da ich beim Kochen oft nur das Eigelb brauche, zum Beispiel bei Crèmes oder bei Liaisons für Saucen oder Suppen, habe ich fast ständig Eiweiss im Vorrat. Dieses Eiweiss benütze ich für Meringues-Schalen.

Pro Eiweiss braucht es 50 g Grieszucker. Zu allererst das Blech gut buttern und mit Mehl bestäuben. Dann das Eiweiss steif schlagen und mindestens 10 Minuten nach Steifwerden weiter schlagen. Den Grieszucker mit einem Spatel sorgfältig darunter ziehen, die steife Masse in den

Spritzsack, dessen Blechhülse unten eine kleine runde Öffnung hat, füllen, dann die Meringues in Reih und Glied aufs Blech spritzen und mit Hilfe eines reinen Siebes mit Griesszucker bestreuen. Der vorige Zucker neben den Meringues ist abzuschütteln. Die Meringues sollten so steif sein, dass man das Blech umkehren kann, wobei der Zucker auf dem Blech abfällt, die Meringues hingegen hängen bleiben.

Meringues dürfen in sehr schwacher Hitze nur getrocknet, nicht aber gebacken werden. Bei mir sind sie in einer Stunde gerade recht. Sie halten sich in Blechbüchsen längere Zeit. Es lassen sich daraus reizende Desserts für den Sonntag oder auch für unerwarteten Besuch herstellen. Ich fülle sie manchmal mit Schokoladerahm (geschlagener Rahm vermischt mit Schokoladepulver) oder mit Rahm und eingemachten Früchten, usw. Selbergemachte Meringues kommen billiger als gekaufte. Aus 5 Eiweiss bekomme ich 24 Meringuesschalen.

## 2. Weiche Caramels :

500 Gramm Zucker und 5 Deziliter Rahm zur mittleren Balle kochen. (Mittlere Balle ist ein Fachausdruck. Man taucht zwei Finger in ein Becken mit kaltem Wasser, führt sie schnell in die kochende Caramelmasse und ebenso schnell zurück ins kalte Wasser. Ist die Masse recht, so hat man zwischen den Fingern ein Klümpchen, die mittlere Balle. Ist sie noch nicht genug, so gibt es eine Sauce.) Diese Masse über 100 Gramm Fondant giessen, wenn möglich auf einer Marmorplatte, dann röhrt man alles bis es fest wird und rollt die Masse mit Staubzucker aus. Den Caramelausstecher drückt man nur leicht ein. Geschnitten werden sie erst, wenn man sie braucht, da sie sonst leichter austrocknen.

Fondant ist ein speziell zubereiteter Zucker, der vom Pâtissier zum Glasieren gebraucht wird. Da es umständlich ist, ihn selber zu machen, bezieht man ihn besser in einer Konditorei. Bei uns kostet er per Pfund 80 Rappen. Er sieht aus wie ein dicker weisser Mehlabrei und ist sehr lange haltbar. Vor seiner Verwendung wird er gewöhnlich im Wasserbade erwärmt und je nach Geschmack parfümiert.

## Der Haut ärgster Feind . . .

unser hartes, kalkhaltiges Wasser. Deshalb Balma-Kleie für die Teintpflege, weil sie das Wasser weich macht. Die Haut gewinnt ihre Spannkraft, ihre Reinheit und samtartige Frische überraschend schnell zurück.



**BALMA-KLEIE**

Packung für 5 Anwendungen zu Fr. 1.50 in Apotheken, Drogerien und Parfümerien.

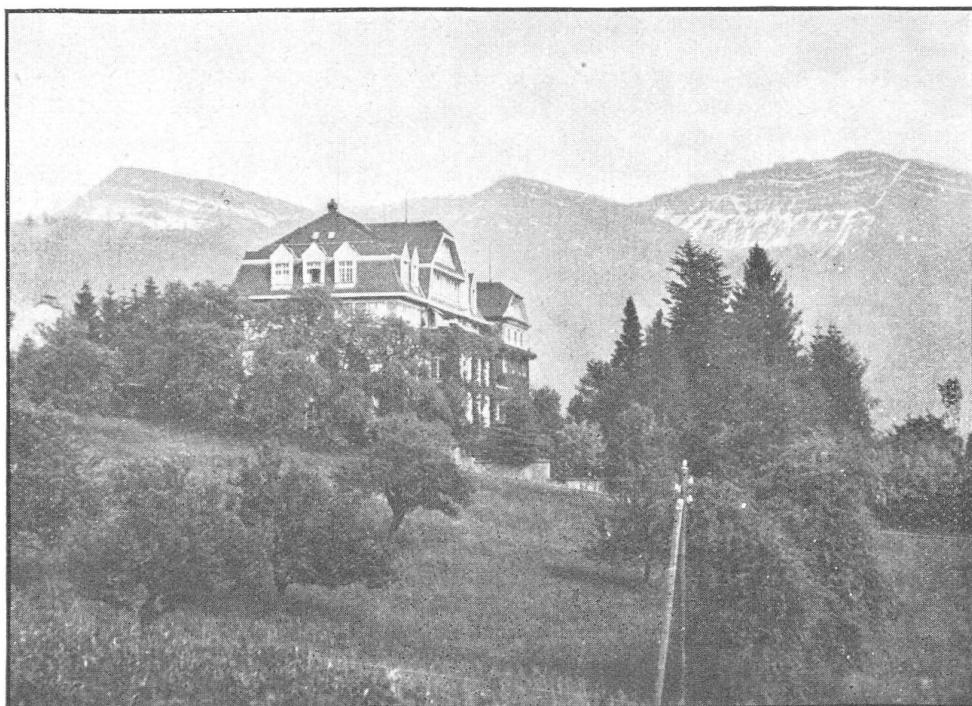
**Der Waschtag**  
ist eine gefährliche Klippe im Eheleben.  
Laden Sie ihn von Anfang an ab auf die bewährte

**Waschanstalt Zürich AG.**  
**Zürich-Wollishofen Tel. 54.200**

## 2 Qualitäts-Artikel für den Herrn



# Sommerkurse für Freizeit und Bildung



Ansicht des  
Landerziehungs-  
heim  
Hof-Oberkirch

**W**ir laden wiederum zu einer Reihe von Freizeitkursen ein, welche den Teilnehmern gehaltvolle Ferienwochen vermitteln wollen. Die Kurse pflegen ein schlichtes, offenes Gemeinschaftsleben. Sie wollen nicht nur der körperlichen Erholung in einer landschaftlich schönen Gegend dienen, sondern ebenso sehr der geistigen Anregung. Gemeinsame Wanderungen, Pflege von Spiel und Musik wechseln mit Vorträgen und Diskussionen.

**V**om 10. bis 17. August 1935 wird ein solcher Ferienkurs unter Leitung von

**Dr. Adolf Guggenbühl, Herausgeber des « Schweizer-Spiegels »**

in Hof-Oberkirch stattfinden. Das Thema lautet: Schweizerische Gegenwartswartsprobleme. In gemeinsamen Besprechungen sollen lebensnahe Probleme, welche auf die geistige Situation der Gegenwart Bezug haben, diskutiert werden (die schweizerische Form der geistigen Krise, das 19. und das 20. Jahrhundert, Freiheit und Autorität, über schweizerische Eigenart usw.). Der Kurs ist für Teilnehmer beider Geschlechter und jeden Alters geeignet.

**D**er Kurs findet in dem landschaftlich sehr schön gelegenen Landerziehungsheim Hof-Oberkirch (bei Kaltbrunn) statt, das in den Ferien teilweise frei steht. Sport- und Spielplätze, grosses Schwimmbassin usw. sind vorhanden. Die Verpflegung ist gut und reichlich.

**D**ie Kurskosten betragen je nach Unterkunft (Massenlager oder Einzelzimmer) für sieben Tage Fr. 40 bis 52, Kursgeld und Pension inbegriffen.

Anfragen wolle man an die unterzeichnete Stelle richten, wo auch Auskunft über die übrigen von andern Referenten durchgeföhrten Sommerkurse erteilt wird.

**Vereinigung für Freizeit und Bildung, Cäcilienstrasse 5, Zürich 7.**