Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 10 (1934-1935)
Heft: 12

Artikel: Jeden zweiten Tag kochen
Autor: B.P.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066154

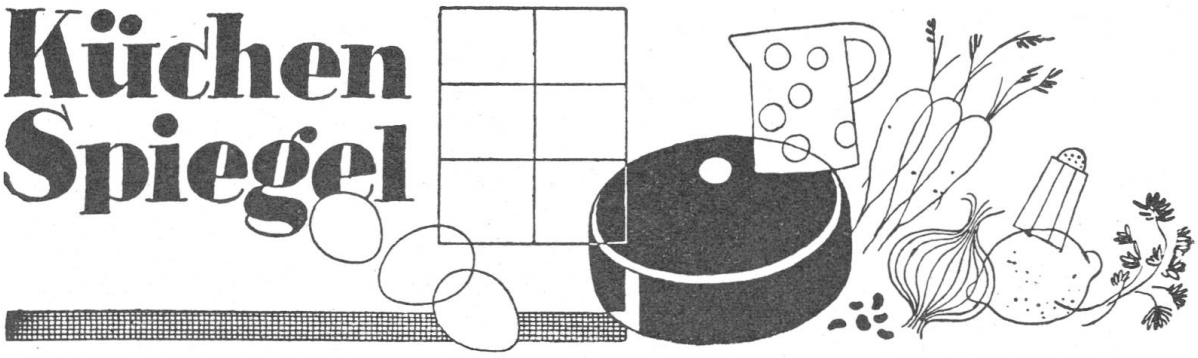
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 25.12.2025

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



JEDEN ZWEITEN TAG KOCHEN

Von Frau B. P.

Als Parole zur Vereinfachung des Haushaltes, tönt das nicht sehr hoffnungsvoll für essenslustige Hausbewohner, die mittags mit Heisshunger, Appetit oder nur auch leisem « Gwunder » zur Familientafel eilen. Es ist auch gar nicht so gemeint, dass man zwischenhinein fasten, mit Brot und Käse vorlieb nehmen oder gar mit buntzusammengewürfelten, mehr oder weniger anregenden Resten sich begnügen soll. Im Gegenteil, die Anregung sollte mehr Abwechslung in den Speisezettel bringen.

Bekanntlich bringt man in der Küche mit Sorgfalt, Phantasie, ein wenig Gewürz und viel Zeit mehr zustande als mit kostspieligern Zutaten. Tatsache aber ist, dass man sehr oft am Morgen im Haushalt nicht aus dem Hasten herauskommt; es gibt ein gar beträchtliches Mass von sehr verschiedenen Arbeiten zu bewältigen. Nun ist es aber viel leichter und angenehmer, mehrere Kochtöpfe zu gleicher Zeit zu beaufsichtigen und verschiedene Speisen ineinandergreifend vorzubereiten, als vom Herd zum Blocher und vom Abstauben weg wieder in die Küche zu sprengen. Darauf beruht der ganze Trick. Ein Tag mehr Zeit zum Kochen, den zweiten mehr zu irgendeiner grössern Putzarbeit.

Noch wichtiger als diese Vereinfachung kommt meines Erachtens als zweites in Betracht, dass das Kochen doch etwas von Kunst an sich hat – oder haben sollte! – und dass man deshalb nicht jeden Tag sich gleich hingebend dazu bereit fühlt. Täglich, jahraus, jahrein, soviel Zeit zu opfern für so vergängliche Kunstwerke, hat, wie mir scheint, etwas gar zu Heroisches an sich. Man möchte manchmal doch ein wenig Distanz bewahren. Oder auch sich der Illusion des « Tischlein deck dich! » erfreuen...

Was aber zum voraus kochen? Unendlich ist die Wahl!

1. Alle Gerichte mit Sauce, sowie Gulasch, Ragout, Rindfleisch im Saft, Kalbsvoressen usw. usw., die, aufgewärmt – so lehren uns die Grossen der Kunst – viel besser schmecken. (Dies ist auch für Sauerkraut der Fall.)

2. Alle Gratinplatten, nach französischem Muster, aus vorgekochten Makkaroni, Fleisch, Gemüse oder anderem, die mit Béchamel-, Tomaten- oder andern Saucen bedeckt, in feuerfesten Platten im Backofen eine schmackhafte leichte Kruste bekommen. (Reibkäse nicht vergessen!)

3. Die dicken italienischen Gemüsesuppen (die fast als Eintopfgericht gelten können), oder auch

4. Die Gemüsepuddings (Rezept: Gedämpftes, gut ausgepresstes Gemüse je nach Geschmack mehr oder weniger zerkleinert, ungefähr 300 g netto, 2 Deziliter dicke Béchamel, 2–3 Eier gut geschlagen, Gewürz, in eingefettete, panierte Puddingform im Wasserbad oder Backofen gekocht.) Beide munden in

heisser Jahreszeit als kalte Speisen sehr gut, können aber auch leicht aufgewärmt werden.

5. Vergessen wir zum Schluss die verschiedenen Süßspeisen nicht, die für Kinder so gesund, auch verständnisvolle Männer befriedigen, und die man zu oft nur auf dem Sonntagsmenü trifft, weil sie zu viel Arbeit geben und weil sie meistens zum voraus gemacht werden müssen!

Ausgenommen einige sehr heisse Tage, wo sich überhaupt nichts ausser im Kühlschrank aufbewahren lässt, kann man das ganze Jahr hindurch gekochte Speisen viel besser 24 Stunden aufbewahren als rohe.

Die Hausfrau, die von ständigen Resten geplagt wird, fürchtet vielleicht, bei einem solchen Betrieb von den unbeliebten Restplättchen überflutet zu werden. Um das zu vermeiden, wäre es natürlich am einfachsten, die Hauptgerichte wenn immer möglich knapp zu halten und durch andere Beigaben (Dessertkäse usw.) zu ergänzen. Das gibt auch, ohne grosse Spesen, mehr Abwechslung im Speisezettel. Überhaupt bringt gerade ein « zum voraus Kochen » die Möglichkeit eines mehr variierten Kochens mit sich und damit auch die Auferstehung der Resten in unkenntlicher Form zu neuer Schmackhaftigkeit! Kleinigkeiten, wie grüner Salat oder ähnliches, werden selbst am « kochfreien » Tag nicht immer zu umgehen sein, aber dazu braucht es ja nur ein paar Minuten. Sonst hat man ausser vielleicht den Backofen anzuzünden, bis 12 Uhr nichts in der Küche zu tun, und bringt doch ein gutes, originelles Essen auf den Tisch. Man braucht nur ein wenig vorzudenken und vorzuarbeiten, dann geht es ganz gut, aber natürlich nicht starr nach Schema F, sondern als behende Variation.

Schädigen Sie Ihre Zähne nicht mit rauhen Zahnpasten

Es gibt Zahnpasten, welche zwar reinigen, aber auch kratzen. Andere sind unschädlich aber unwirksam. Pepsodent steht an erster Stelle, sowohl in Bezug auf Wirksamkeit als auch auf Unschädlichkeit.

1. Es ist unerreicht in Bezug auf das Entfernen von fleckigem, zerstörendem Film.
2. Es verleiht dem Email eine glänzendere Politur — einen strahlenden Glanz.
3. Es ist unschädlich . . . das ist das Wichtigste von allem. Unschädlich, weil es weich ist; doppelt so weich als die Poliermaterialien, welche gewöhnlich verwendet werden.

Das neue Reinigungs- und Poliermaterial in Pepsodent ändert das Aussehen der Zähne in wenigen Tagen. Erst kürzlich entdeckt, ist es vollständig verschieden von all den Substanzen, welche heute gebraucht werden.

Den Film zu entfernen ist und bleibt die Hauptaufgabe von Pepsodent. Heute löst Pepsodent diese Aufgabe besser denn je.

Versuchen Sie Pepsodent - die hervorragende wissenschaftliche Zahnpasta unserer Zeit.

Pepsodent

Die spezielle Film-entfernende Zahnpaste

NEUE PREISE Fr. **1.10** TUBE Fr. **1.80** GROSSE TUBE

5015-D-SZ