Zeitschrift: Schweizer Spiegel

Herausgeber: Guggenbühl und Huber

Band: 11 (1935-1936)

Heft: 4

Artikel: Die Einzelgängerküche : Ratschläge und Menüs für solche, die für sich allein kochen

Autor: Hürlimann, Anni

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1065830

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

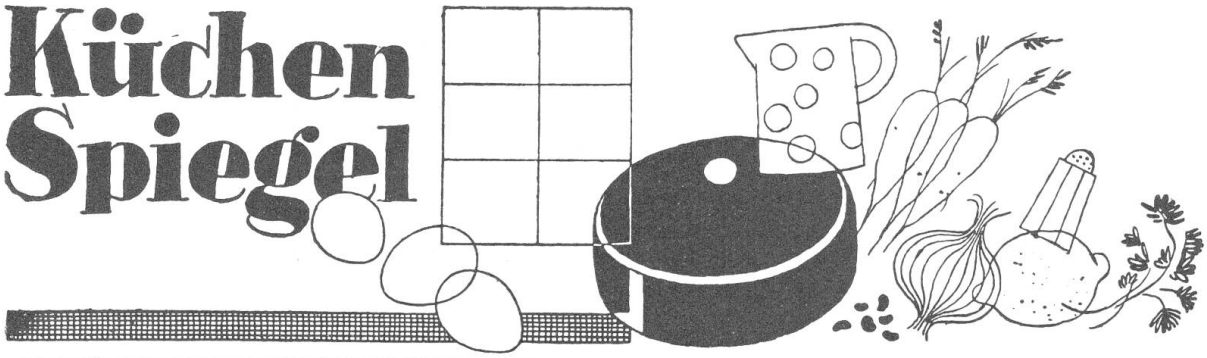
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 30.09.2025

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



DIE EINZELGÄNGERKÜCHE

Ratschläge und Menüs für solche, die für sich allein kochen

Von Anni Hürlimann

Ich glaube, eine gewisse Begabung zum Kochen ist jeder Frau angeboren, nur darf sie dieses Talent nicht verkümmern lassen, und zwar auch dann nicht, wenn sie keine Gelegenheit hat, für andere zu kochen. Für gut zubereitete Speisen sind alle normalen Menschen empfänglich, und auch für sich selbst sollte man sich deshalb etwas Mühe geben, obschon natürlich immer die Gefahr der Gleichgültigkeit oder der Bequemlichkeit sich selber gegenüber besteht, da niemand da ist, der das Essen auf dem Tisch kritisiert oder lobt. Doch daran muss man sich gewöhnen.

Ich lebe ganz allein und führe schon seit fünf Jahren meine eigene kleine Haushaltung. Wegen Geldmangel kann ich nur ganz selten auswärts essen, deshalb habe ich in der Einzelgängerküche schon allerlei Erfahrungen gemacht, gute und schlechte, und ich kenne auch die Versuchungen, denen so ein armer Einzelgänger ausgesetzt ist. Die grösste ist vielleicht die, dass man sich überhaupt nichts ausdenken mag und immer das gleiche isst.

So kenne ich einen Junggesellen, der, um zu sparen, seine Mahlzeiten selber macht. Letzthin erzählte er mir, dass er jeweils am Sonntag eine grosse Portion Makkaroni mache. Die Woche hindurch wärme er einfach jeden Tag einen Teil davon zum Mittagessen auf. Abends gebe es regelmässig Cervelat und Brot. Er merke kaum mehr, was er esse. Hauptsache sei doch, den Hunger zu stillen.

Und von einer Freundin weiss ich, dass sie einmal acht Tage hintereinander von Wurst und Brot lebte, bis ihr das Essen so verleidet war, dass sie seit damals Würste nicht mehr ansehen kann. Auf Anraten einer Bekannten kaufte sie sich dann ein Stück Obstkuchen und nachher wieder eine ganze Woche lang Obstkuchen, bis ihr zuletzt das Essen zum Ekel wurde.

Wer deshalb die Gesundheit und seine natürliche Freude am Essen bewahren will, muss sich aller Bequemlichkeit zum Trotz immer wieder zum Kochen von neuen und vor allem von saisongemässen Gerichten aufraffen.

Aber nicht nur Abwechslung, sondern auch Ordnung und Sauberkeit sind angebracht. Man sollte sein schönes Porzellan nicht nur für besondere Gäste, oder zum Aufstellen in der Vitrine brauchen, sondern ebensogut für sich allein. Ein älteres Fräulein lud mich letzthin zum Tee ein und zeigte mir ihre sämtlichen Schätze an Meissnergeschirr und Silberbesteck. Auf unserm Teetisch aber standen lauter alte Scherben, verbogene, verkaute Löffel und ein fleckiges Tischtuch. Man hört ja oft den Ausspruch: «Das genügt schon, es ist ja nur für mich!» Zwar tönt das bescheiden. Es kann aber auch ein Beweis von Geiz sein, denn wer

sich selber nichts gönnt, mag oft auch andern nichts gönnen.

Es ist ein Nachteil der einspännigen Haushaltungen, dass man im kleinen einkaufen muss; denn natürlich kommt alles teurer, als wenn man wie eine Hausfrau mehr aufs Mal kaufen kann. Trotzdem würde ich anraten, in möglichst kleinen Mengen einzukaufen, da die Sachen, falls sie nicht nacheinander aufgebraucht werden, sehr schnell verderben. Es kommt immer noch billiger, wenig zu kaufen und dafür alles verwenden zu können, als die Hälfte des Vorrates wegen Schimmel oder Maden fortwerfen zu müssen.

Für zwei Mahlzeiten aufs Mal zu kochen lohnt sich nur bei Speisen, welche eine längere Kochzeit haben, wie Kartoffeln, Mais, Reis oder Hafergrütze, sowie bei verschiedenen Gemüsen, die man nicht gut frisch aufbewahren kann, die aber das zweite Mal zu Salat oder zu Omeletten verwendet werden können. Zu Salat eignen sich nämlich fast alle gekochten Gemüse. Die Fleischresten können zu Omeletten oder zu Küchli verwendet werden.

Bei allen Nachteilen haben wir Einspänner doch den einen grossen Vorteil voraus, nämlich dass es ausser uns selber niemand erfährt, wenn wir unser Essen verdorben haben. Dieses dürfen wir dann allein geniessen. (Die Katze lässt es gewöhnlich stehen.) So kann es zum Beispiel vorkommen, dass einer denkt, es wäre besonders schlau, die Makkaroni am Abend vorher ins Wasser zu legen, damit sie am Morgen schneller weich seien. Das ist tatsächlich meinem Vetter einmal passiert, und ich kam gerade dazu, wie er in die Schüssel staunte, wo die zu Kleister verwandelten Makkaroni lagen.

Ich finde es unbedingt nötig, dass jeder, der für sich allein kocht, sich auf irgendeine Art, sei es mit Hilfe eines Kochbuches oder durch mündliche Beratung, einige primitive Kenntnisse im Kochen aneignet. Natürlich schmeckt einem in Gesellschaft, namentlich in angenehmer Gesellschaft, alles viel besser, als wenn man allein essen muss. Doch sollte man auch als einziger am Tische mit Appetit essen können, besonders wenn dieser Zustand zum Dauerzustand wird. Sonst verdirbt man sich nicht nur

Gute Hausfrauen wissen was Liebig ist!

Sie kennen seinen Wert, seine Güte, seine Vorteile, weil sie zu rechnen wissen und mit Liebe und Verstand kochen!

Liebig FLEISCHEXTRAKT aus frischem Ochsenfleisch die besten Stoffe — eingedickt.

Weitere Liebig-Produkte: Oxo Bouillon und Oxo Bouillonwürfel

Liebig-Depot für die Schweiz: Jean Haecky Import A.G. Basel 18

Probieren Sie auch den Riesenwürfel
Super Bouillon Liebig

seine Gesundheit, sondern, was ebenso wichtig ist, seine gute Laune.

Ich habe in der Folge einige Menüs aus meiner eigenen, einspännigen Haushaltung zusammengestellt. Sie machen keinerlei Anspruch auf Originalität, sondern sollen einzig und allein die Phantasie meiner Leidensgenossen und -genossinnen anregen.

Fenchelgemüse, in Butter gedämpft

2 Fenchel (halbiert oder vierteilig)	Fr. –.30
1–2 Tomaten	» –.15
2 Kartoffeln, Lauch und Peterli	» –.10
Butter, Reibkäse und ein Stäubchen Mehl	» –.15
	Fr. –.70

Kohl oder Wirz mit Reis

150 g Reis in Öl und Zwiebeln gedämpft und in Wasser gekocht	Fr. –.10
1 kleiner Kohlkopf (entblättert u. in Salzwasser vorgekocht)	» –.10
150 g Schinken oder Speck mit dem Reis auf den Kohlblättern weichgekocht	» –.60
	Fr. –.80

Diese Portion reicht für zwei Mahlzeiten.

Dasselbe Gericht mit Lauch oder Lattich anstatt Wirz und einem Stückchen Fleisch anstatt Speck ist ebenfalls gut. Man kann aber auch das Fleisch weglassen und einfach Reibkäse und ein Stückchen frische Butter dazu geben. In diesem Falle würze ich mit zwei Bouillonwürfel (Salz weglassen).

Rübli mit Wienerli oder Speck

1 kleine Zwiebel in heissem Fett dünsten	Fr. –.05
500 g Rübli in Stängeli oder Scheibchen geschnitten, beigeben	» –.20
Peterli und Kümmel	» –.03
etwas Salz oder ein Bouillonwürfel	» –.04
1 Paar Wienerli, zuletzt beigegeben	» –.30
	Fr. –.62

Schafs- oder Schweinsragout mit Gemüse

Kleine Stücke Schaf- oder Schweinefleisch werden mit einer Zwiebel braungebraten, dann das Wasser und ein wenig Salz zugesetzt und in Würfel geschnittene weisse Rüben, Karotten, Kartoffeln, 1 Tomate, etwas Blumenkohl und zuletzt grüne Erbsen und Paprika beigegeben. Das Ganze kommt auf Fr. 1.50, reicht aber für 2–3 Portionen.

Schnell gemacht, billig und gut sind auch

Rühreier mit Erbsli, oder mit Tomaten

2 Eier à 15 Rappen	Fr. –.30
½ Büchse Erbsli	» –.45
Butter	» –.15
	Fr. –.90

Gedämpfte Zichorien mit Spiegeleiern

Butter	Fr. –.10
2 Brüsseler Zichorien	» –.30
1 Tomate	» –.10
1 kleine Zwiebel und Ei	» –.15
	Fr. –.65

alles halbiert in Butter dämpfen, dann anrichten und warmstellen, mit einem Spiegelei servieren.

Käseschnitten und Salat

1 Ei	Fr. –.15
Mehl und Milch	» –.05
geriebener Käse	» –.10
aus diesen Zutaten ein Teiglein machen, und 6 kleine Brotscheiben	» –.10
darin wenden; in heissem Fett gebacken	» –.05
Salat	» –.15
	Fr. –.60

Mais mit Obst

150 g Mais mit Salz, Milch und Wasser gekocht	Fr. –.10
mit Butter und Käse abgeschmelzt	» –.15
gekochtes Obst oder Konserven	» –.20
	Fr. –.45

im Sommer Gries anstatt Mais in einer Form erkaltet und gestürzt, mit gekochten oder frischen Früchten serviert.

Kartoffelsalat

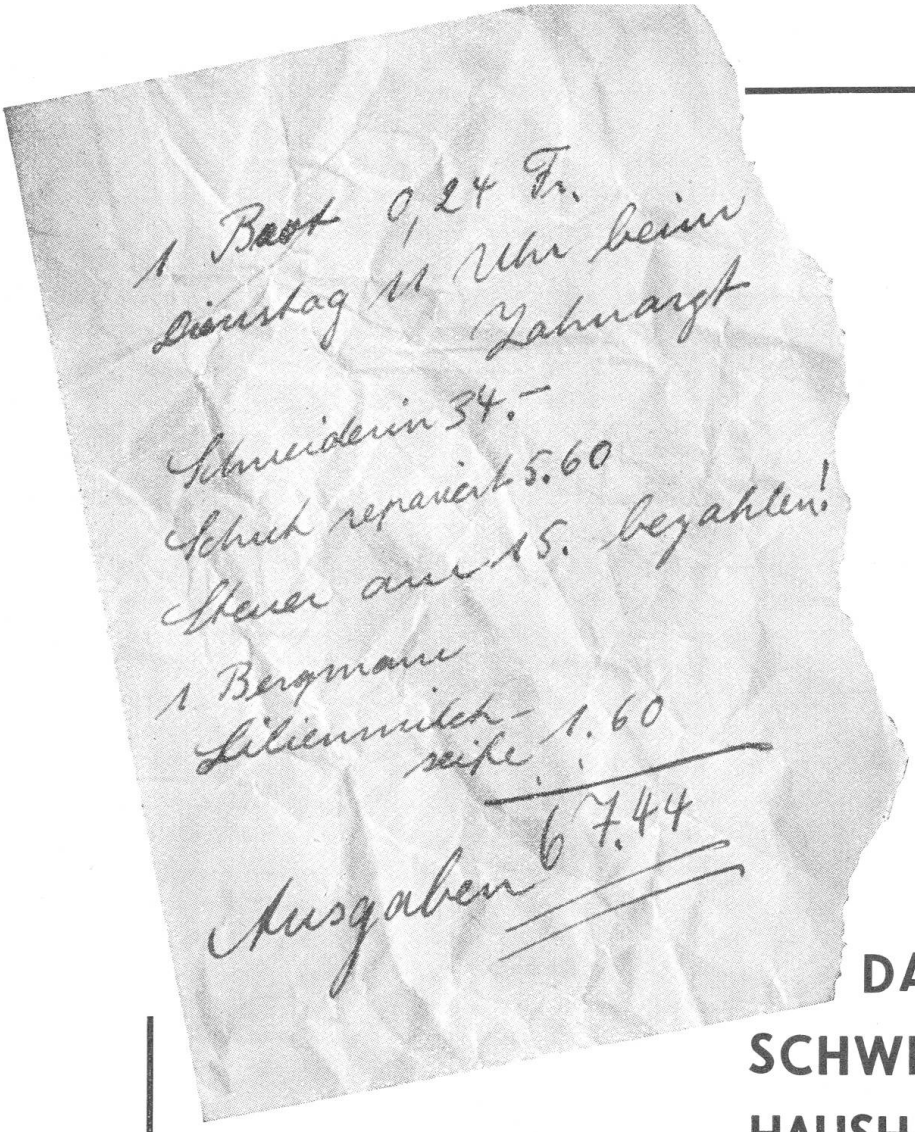
250 g Kartoffeln, gekocht	Fr. –.10
Öl, Essig, Gewürze	» –.10
1 Paar Wienerli	» –.30
	Fr. –.50

Wir warnen vor Selbstbestrahlung bei Vorliegen einer ausgesprochenen Erkrankung ohne vorherige Befragung des Arztes. Kranke gehören in die Hände des Arztes und nur in solchen Fällen, wo der Arzt bei Kranken die Bestrahlung angebracht hält, sollten die Bestrahlungen benutzt werden

Verlangen Sie heute noch die neue illustrierte Broschüre Nr. 843 mit Preisen von

Quarzlampen Gesellschaft m. b. H., Hauptpostfach Zürich Nr. 819

Vorführung und Verkauf in den Elektro- und medizinischen Fachgeschäften



Stimmt die nebenstehende Rechnung?

Es gibt heute noch tausende von Hausfrauen, die sich auf diese primitive Art über ihre Ausgaben Rechenschaft geben. Es kommt sie an Geld und Ärger teuer zu stehen.

Einer Hausfrau, die das Schweizer-Spiegel-Haushaltungsbuch führt, kann das nicht passieren.

DAS SCHWEIZER-SPIEGEL-HAUSHALTUNGSBUCH

Die Einbanddecke der Ausgabe 1936 ist abwaschbar!

hat sich bewährt! Seine drei Vorteile

1. Ermöglichung der Aufstellung eines Budgets und monatliche automatische Kontrolle über Zuviel- oder Zuwenigverbrauch am Schlusse jedes Monats,
2. Anpassung für jede Verhältnisse, gleichgültig, ob neben dem Kassenbuch noch ein Postcheck- oder Bankkonto geführt wird und dort der Mann noch einen Teil der Auslagen direkt bezahlt,
3. es sind keine Buchhaltungskenntnisse notwendig, und der Zeitaufwand ist gering,

haben zur Folge gehabt, dass sich seine Anhängerinnen von Jahr zu Jahr mehren.
Endlich ein vernünftiges, praktisches Haushaltungsbuch! Es kostet in Leinen gebunden Fr. 2.80. Die Ausgabe 1936 ist soeben erschienen! Die Zusendung erfolgt gegen Nachnahme oder vorherige Einzahlung auf Postcheck VIII 9419.

SCHWEIZER-SPIEGEL VERLAG ZÜRICH