

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 11 (1935-1936)
Heft: 5

Artikel: Küchenfehler von Frauen
Autor: Keller, Hans
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1065846>

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>

KÜCHENFEHLER VON FRAUEN

Von Hans Keller (Kochlehrer in Barcelona)

Beim Kochen sehe ich in den Haushaltungen in erster Linie organisatorische Mängel. Klein ist die Zahl der Hausfrauen, die heute wissen, was sie morgen zum Mittagessen kochen. Der kleine Familienstand sollte sich zwei Menüs, eines für das Mittag- und das andere für das Abendessen ersparen, da man in der Haushaltungsküche abends meist ein kurzes Mahl bereitet, indem vom Mittagessen her noch Resten irgendwie verwendet werden. Aber die Hausfrau sollte doch die «grosse kulinarische Linie» des kommenden Tages vor sich sehen, wodurch sie sich den Einkauf, die Bestellung und prompte Belieferung mancher Rohstoffe für den kommenden Tag sichern und erleichtern kann. Auch lässt sich über seine Zeit besser verfügen, wenn sie eingeteilt ist.

Die Spezerei-, Gemüse- und Fleischwarenläden sind täglich von 11 Uhr bis 11.45 Uhr von ungedulden und hastig bedient sein wollenden Hausfrauen belagert, die noch «rasch» in letzter Stunde oder Minute für das Mittagessen etwas einkaufen wollen, während unterdessen zu Hause vielleicht die Suppe oder ein Gemüse anbrennt! Dies alles könnte vermieden werden, wenn man tags zuvor in aller Ruhe wenigstens die drei Hauptgerichte des nächsten Tages in groben Zügen als Menu skizzieren würde. Zum Beispiel Siedefleisch, Kohl mit Speck, Kartoffeln. Suppe, Salate, Früchte und andere Beigaben lassen sich aus vorhandenen Resten herstellen oder rasch kaufen. Hingegen ist es nötig, in der Metzgerei auf den andern Morgen punkt 9 Uhr ein saftiges Stück Siedefleisch und



SBRINZ-REIBKÄSE

Schweizerische Milkkommission

Wenn Käse in Suppen und an Gerichten, dann vom schweizerischen Reibkäse Sbrinz. 3 Vorzüge: vollfett, würzend und nicht fadenziehend.



Wer gut rechnet, kauft



**„3 KINDER“
Frischeier-Teigwaren**

An der Ausgiebigkeit und
am Nährwert gemessen,
sind sie die billigsten.
Verlangen Sie ausdrück-
lich diese Marke!

TEIGWARENFABRIK FRAUENFELD A.-G., FRAUENFELD

Neuzeitliches Waschen

geht durchs

Telephon 54,200

Ganzer Zeitaufwand auch für die grösste Wäsche
nur eine Minute. Das Weitere besorgt die modern
eingerichtete



**Waschanstalt Zürich A.G.
Zürich-Wollishofen**



Wir leben im Zeitalter der

Spezialisten!

Cachets von Dr. Faivre

unübertroffen bei:
**Kopfweg
Zahnweg
Rheumatismen
Neuralgien**
und anderen Schmerzen



12 Cachets Fr. 2.-
1 Cachet 0.20
in allen Apotheken

den Speck zu bestellen. Ausserdem schaut man nach, ob genügend Kartoffeln, Öl, Fett, Muskat usw. vorhanden sind, um sich tags zuvor in Ruhe alles Fehlende kaufen zu können.

Weshalb kommen bei uns in bürgerlichen und Arbeiterfamilien relativ wenig Linsen, Erbsen und trockene (weisse) Bohnen auf den Tisch? Nicht, weil sie etwa verpönt sind, sondern weil man sie bekanntlich tags zuvor (!) einweichen muss. Das heisst, man muss also heute schon an die Linsen denken, wenn man morgen Mittag solche essen will! Alle Menschen sind gleich – auch alle Hausfrauen sind sich ähnlich! In Spanien, wo Hülsenfrüchte fast täglich genossen werden, gibt es viele Läden, die nur fertig gekochte Bohnen, Kichererbsen (Garbanzos), Linsen usw. verkaufen – eben weil man auch dort keinen « Tagesbefehl » für die morgige Küchenarbeit ausdenkt und entwirft, sondern jedes Menu aus dem Stegreif macht.

Fehlerquellen technischer Art mag es beim Kochen mehr oder weniger geben, je nach der Küchenpraxis der Hausfrau. Manche Köchin kann vielleicht geschmacklich gut kochen, kocht jedoch unpraktisch. Und unpraktisch ist vielfach gleichbedeutend mit unrentabel. Man kann am Brennstoff sparen durch Verwendung der bekannten Wasserbehälter, die man auf kochende Pfannen setzt, wo das Wasser gleichzeitig heiss wird (« Caldor »). Es wird auch viel zu viel mit kochendem Wasser gearbeitet, statt mit Dampf. So setzen manche den Kartoffeln zuviel Wasser bei, wenn sie sie kochen wollen z.B. für Rösti, statt die Kartoffeln in einem gut verschliessbaren Hafen mit Wasserdampf gar zu kochen. Dampf ist stets viel heisser als kochendes Wasser, das wissen alle jene, die sich damit schon verbrannt haben.

Wie viele Frauen können gut kochen, bringen aber ganz selten ein Pot au feu auf den Tisch! Der « Hafen auf dem Feuer » (Pot au feu) wird gefüllt mit allerlei noch verwendbaren Gemüse- und Fleischabfällen, denen man Wasser zusetzt und alles auskocht. Dadurch entsteht Extrakt, den man für Saucen, Suppen oder Gemüse stets verwendbar zur Hand hat.

Als kulinarischen Fehler möchte ich auch das so verbreitete «Abschmälzen» bezeichnen. Butter wird da bis zum Protzeln erhitzt und dann über Kartoffeln, Nudeln usw. gegossen. Hei, wie das fein riecht – in der Küche! Das feine Aroma der Butter, ihr Duft und Geschmack wurden durch die Hitze entwertet. Man schmäle deshalb am besten so ab: Das gleiche Quantum Butter, das man sonst in der Pfanne vergehen lässt, verteilt man gleichmässig über und in den angerichteten Kartoffeln und Teigwaren, auf diese Weise hat man den wirklichen Butterduft und -geschmack in der Nase und auf dem Gaumen!

Ein anderer häufiger Fehler ist die Gewohnheit, manches zu kochen, zu sieden oder zu backen, das man vorteilhafter in rohem Zustand geniessen könnte. Zum Beispiel rohes Apfelmus (feingeriebene Äpfel, mit Zucker gesüsst und Zimt leicht gewürzt und mit Zitronensaft durchsetzt, damit die Äpfel weiss bleiben) erspart einem nicht nur Brennstoff, sondern ist aromatisch und nährstofflich bedeutend gehaltvoller als gekochtes Mus. Das Aroma der Äpfel riecht man, wenn man sie kocht, eben weil es verfliegt, wie beim Beispiel der protzelnden Butter! Ähnliches tritt zu Tage bei fast allen Früchten und Gemüsefrüchten (Tomaten, Gurken usw.), wenn man sie kocht.

Damit streife ich eigentlich schon diätetische Fehler des Kochens. Gekochte Zwiebeln, gesottene Milch und

hartgekochte Eier sind alle schwerer verdaulich als in rohem oder halbrohem Zustand. Es wird auch immer noch zuviel gekocht, gesotten, verkocht und ausgelaugt, statt geschmort, im eigenen Saft oder mit etwas Ölzugabe gedämpft, gedunstet. Die Frage mancher Hausfrau: «Wie lang muss das gekocht werden?» sollte besser lauten: «Wie kurz ist dessen Kochzeit, welches ist das Minimum des Dunstprozesses, um etwas gar oder geniessbar zu bekommen?»

Das Wegschütten von wertvollem Gemüsewasser wird zum Glück immer seltener, ebenso das Schälen mancher Früchte und Gemüse, die man besser geschuppt, geschruppt oder gründlich gereinigt auf den Tisch bringt (z. B. Karotten, Kartoffeln, Tomaten oder Obst).

Hat eine Hausfrau für einen geistig arbeitenden Gatten zu kochen und bringt sie allzu oft stärke- und eiweissreiche Gerichte (Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Teigwaren, Fleischplatten usw.), so hat auch hier die Küche einen diätetischen Fehler, indem diese Kost dem Gatten beruflich wenig förderlich ist. Besser wären hier leichte, aber gut und kräftig gekochte Blattgemüse und Gemüsefrüchte (Salate, Tomaten, leichte Eierspeisen, Früchte, Nüsse, Yoghurt- und Rahmspeisen). Kocht man jedoch einem Muskelarbeiter (Maurer, Schlosser, Erdarbeiter, Landwirt usw.), so kommt stärke- und eiweissreiche Kost in Frage.

BERICHTIGUNG. Der Beitrag in der letzten Nummer „Das Kleiderbudget“ stammt nicht, wie irrtümlich angegeben, von Marta Hausheer, sondern von Frau E. Weber.

Voralpines Knabeninstitut

MONTANA, Zugerberg, 1000 m

Elementar- und Gymnasialabteilung. Handelsdiplom. Deutsche und französische Handels- und Realschule mit staatlichem Diplom.

Alle Sommer- und Wintersporte. Schwimmbad. Werkstätten.

MINERVA Zürich

Rasche und gründliche MATURITÄTsvorbereitung

HANDELS-DIPLOM

Spezialkurse: Ausbildung zur Arztgehilfin
Bücherrevisorenkurs

AUS DEM INHALT DER LETZTEN NUMMER:

Lieder, die unsere Eltern zu Tränen rührten, gezeichnet von *Fritz Butz*

Die Oxfordgruppe, eine kritische Betrachtung. Von *H. van Dusen*

Schweizerische Musik, Versuch einer Charakteristik. Von *Hans Ehinger*

Fern im Süd, das schöne Spanien. Von *Ulrich Gunzenreiner*