

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 11 (1935-1936)  
**Heft:** 8

**Artikel:** 6 Ratschläge für die Sommerküche  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065873>

### **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](#)

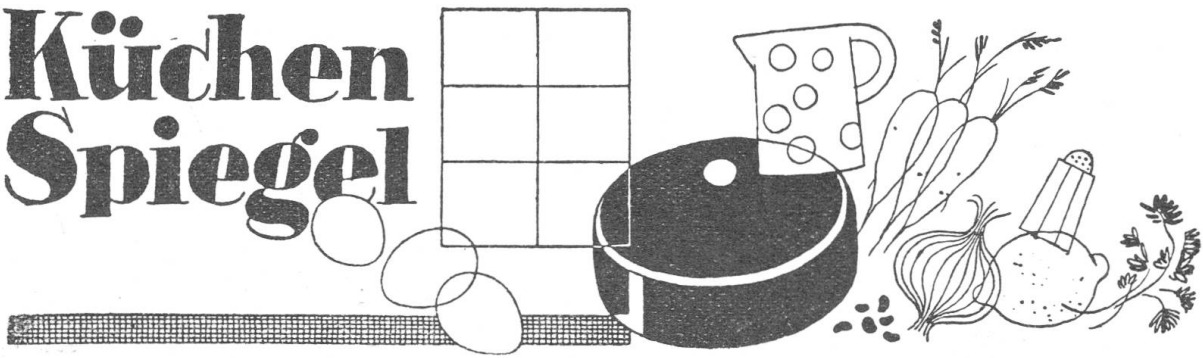
### **Terms of use**

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:** 14.01.2026

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

# Küchen Spiegel



## 6 RATSCHLÄGE FÜR DIE SOMMERKÜCHE

Von Helen Guggenbühl

Frische Luft und recht viel Sonne lassen wir im Frühling und im Sommer in unsere Wohnung herein, und damit kommt auch ein wenig Durchzug in die Küche. Und wenn wir es nicht beim äusseren Durchzug bewenden lassen, sondern wieder einmal (wann war es wohl das letztemal?) mit einem neuen innerlichen Schwung an die Küchenarbeit herangehen, so bringt das der ganzen Familie neue Sommerfreuden.

Was nehmen wir uns für den kommenden Sommer alles vor?

1. *Wir stellen uns auf eine leichtere Küche um, in der Auswahl der Speisen und im Menu.*

Wir sind aber bequem, die Umstellung fällt uns schwer, und es kommt uns nichts Neues in den Sinn. Wozu sind denn die Kochbücher und die eigene Rezeptsammlung da? Am nächsten ruhigen Nachmittag sehen wir unsere ganze Kochliteratur durch und schreiben alles, was für den Sommer besonders geeignet scheint, heraus. Wir stellen auch einige Sommermenüs zusammen, einfache und kompliziertere, was uns jetzt mit den vielen Rezepten unter den Augen sehr leicht fällt. Bei dieser Rezeptrevue finden sich schöne Tomaten- und Eiergerichte, leichte Aufläufe, spezielle Sommergemüse. Unter den eigenen Rezepten kommt sicher auch eine Lieblingsspeise des Man-

nes oder eines der Kinder zum Vorschein, die schon lange nicht mehr auf den Tisch kam. Auf jeden Fall ist durch den kurzen Überblick die Auswahl für den Speisezettel der nächsten Monate reichhaltig geworden.

### 2. *Wieder mehr Rohkost*

nämlich Salate, belegte Brötchen, Obstspeisen, erfrischende Getränke. Auch als Nichtrohkostler kann man im Sommer allerhand von ihren guten Rezepten profitieren. An warmen Tagen schöne Salate von rohen und gekochten Gemüsen zusammenstellen. Statt einer warmen Vorspeise oder zum Nachtessen kühle Rohkostbrötchen machen. Zarte, junge Gemüse nur in Butter dämpfen. Und vor allem wieder mehr die verschiedenen Gewürze, die der Sommer wachsen lässt, verwenden: Rosmarin, Bohnenkraut, Dill, Estragon usw. Diese Gewürze sind für die Speisen, was die Mode-Akzessorien für die elegante Frau, die die Schönheit und individuelle Note der Toilette unterstreichen, und zwar je unaufdringlicher, desto besser.

Gegen den Durst: Wo ist das alte Rezept für den Maitrank und die neuen über die Herstellung frischer Fruchtsäfte? An Rezepten fehlt es wahrhaftig nicht, viel eher an Frauen, die sie zur rechten Zeit verwenden!

Theoretisch weiss man überhaupt viel

— und es gibt nichts Neues unter der Küchensonne, aber praktisch stehen immer wieder die alten Feinde im Weg: Mangel an Phantasie, Unbeweglichkeit.

3. Wichtig ist es im Sommer,  
*das richtige Gemüse und besonders  
das richtige Obst zur rechten Zeit  
einzukaufen.*

Man verzichtet auf «primeurs», die für den sparsamen Familientisch viel zu teuer sind. Zwar schmecken die ersten Kirschen, die ersten neuen Kartoffelchen weitaus am besten, schon weil sie noch so teuer und selten sind. Doch haben wir unsere Grundsätze und bleiben sogar den ersten so verlockenden Erdbeerkörbchen gegenüber standhaft. Dafür kaufen wir dann zur Erdbeerzeit, also wenn die Erdbeeren am billigsten sind, viel ein, und

mindestens einmal jedes Jahr, vielleicht an einem Sonntag, soll es so viel Erdbeeren mit Nidel geben, dass alle davon essen können, so viel sie wollen. In einem Kirschenjahr verschafft man der Familie den Genuss einer ganzen Zeine voll Kirschen. — Vernünftig sparen, und nicht kleinlich sein ist die Kunst. Also: Immer aufmerksam die Obst- und Gemüsepreise verfolgen. Manchmal ist es nicht ganz leicht, zu merken, wann der Tiefpunkt der Preise da ist, und es kann passieren, dass vor lauter Ängstlichkeit der richtige Zeitpunkt verpasst wird.

Wir alle leiden ja darunter, dass unser häusliches Leben etwas zu einförmig verläuft. Die Einstellung des Speisezettels auf die Früchte der Saison ist aber ein ausgezeichnetes Mittel, um auch uns



## **SBRINZ-REIBKÄSE**

Schweiz. Milchkommission

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

# billig

**ist nur gute Qualität**



**„3 KINDER“**

**Frischeier-Teigwaren**

kosten etwas mehr, sind aber dafür um so ausgiebiger und nahrhafter, also billiger!

Verlangen Sie ausdrücklich diese Marke!

TEIGWARENFABRIK FRAUENFELD A.-G., FRAUENFELD

Mancher Hausfrau ist es ein Rätsel, wie Frau so und so

**ohne Dienstmädchen**

auskommen kann. Ganz einfach, weil sie die Dienste der

**Waschanstalt Zürich AG.**  
**Wollishofen Tel. 54,200**  
 in Anspruch nimmt



Städtern den Rhythmus der Jahreszeiten wenigstens einigermaßen spürbar zu machen. Nicht nur für die Bauern, auch für die Konsumenten sollte es eine Erdbeerzeit, eine Kirschenzeit, eine Brombeerzeit, eine Pflaumen- und Zwetschenzeit geben.

Ganze vier Wochen lang kann man im Herbst in fast allen Städten natürlichen, frischgepressten Apfel- und Birnensaft kaufen. Aber wie viele Frauen bringen auch in jener Zeit, einfach aus Gleichgültigkeit oder Bequemlichkeit, nur in Flaschen abgezogenen, sterilisierten Süssmost auf den Tisch!

#### 4. Mehr Blumen auf den Tisch.

Oder soll das Essen nicht eine fröhliche Angelegenheit sein? Im Sommer kostet der schönste Blumenstraus nur einen Spaziergang durch die Wiesen, und wer selber keine Zeit hat, schickt die Kinder. Feldblumensträusse sind etwas vom Schönsten, was es gibt. Auch Zweige vom Waldrand eignen sich als Tischschmuck. Mit dem Wandel in der Natur gibt es von selbst jede Woche Abwechslung. Kommerzielle Nelkensträusse auf dem Tisch, die im Sommer und im Winter genau gleich aussehen, sind, im Vergleich zu den Blumen der Jahreszeit, genau so öde, wie Büchsen-spargeln im Sommer fade schmecken.

Ebensosehr wie es wichtig ist, den Rhythmus der Jahreszeiten in einem saisongemässen Kochen zu betonen, soll der mit Liebe ausgesuchte Blumenschmuck auf dem Tisch sich fast von selber ändern vom Frühling in den Sommer, vom Sommer zum Herbst, vom Herbst in den Winter.

5. Es ist warm, die schönen langen Sommerabende kommen, aber trotzdem vielleicht ein Balkon da ist, oder sogar ein Platz im Garten, wird der Tisch gewohnheitsgemäss im dumpfen Zimmer gedeckt.

*Der Sommer ist viel schöner, wenn der Esstisch im Freien steht.*

Haben Sie im Garten eine Wiese und im Hause Kinder, so legen Sie einmal zur Abwechslung an einem schönen Sonntag das Tischtuch samt allem, was darauf gehört, direkt aufs Gras. Die Familie lagert sich, malerisch wie bei einem Picknick, in der Runde am Boden, zum Entzücken der Kinder, die das Gewohnte: «Sitz aufrecht, sitz ruhig!» nicht befolgen müssen, im Gegenteil! Für die Erwachsenen ist das Arrangement allerdings mehr romantisch als praktisch, und daher eher für spezielle Anlässe, zum Beispiel für Geburtstage, empfehlenswert.

6. Der letzte und wichtigste Sommer-vorsatz, wenn auch wieder ein altbekannter: *Seien wir gastfreundlich!*

Laden wir Freunde zum Mitessen ein. Lassen wir keine Ausreden gelten, der Tisch sei zu klein, das Budget zu beschränkt, wir hätten keine Zeit! Eine natürliche Gastfreundschaft kennt alle diese Einwände nicht. Und weil von selber selten etwas Gutes passiert, genügt es nicht, mit gastfreundlicher Gesinnung die Bekannten abzuwarten, die gelegentlich, und vielleicht, vielleicht auch nicht, von selber kommen. Die Frau gibt auch hier den Ausschlag, sie muss die Sache in die Hand nehmen, kleine und grössere Einladungen veranstalten und auch die Kinder aufmuntern, abwechslungsweise ihre Freunde zum Essen zu bringen. Aber niemals verlasse man sich auf die Initiative der andern, sondern gehe selber mit dem guten Beispiel voran!

Wer wahre Gastfreundschaft pflegt, fördert etwas vom Wichtigsten, was es gibt: persönliche Beziehungen. Ein gemeinsames Essen zu Hause am Familientisch verbindet uns mit Freunden und Bekannten in guter, versöhnlicher Stimmung. Und wollen wir nicht gerade heute nach besten Kräften in unserer kleinen Welt das pflegen, was in der grossen so ungeheuer kostbar und selten geworden ist?



## Am Sonntag etwas Besonderes

### Wie wäre es mit einer Sulze-Speise?

Das sieht sehr einladend aus, ist erfrischend und findet immer Beifall. Schon eine kalte Platte lässt sich mit Sulzestückchen und etwas Grünzeug festlich herrichten.

Die Sulze bereiten Sie auf einfachste Weise in wenigen Minuten aus Maggi's Sulze (Gallerich) in Trockenform.

## MAGGI'S SULZE

Büchse zu 50 g (für 1 kg Sulze) Fr. 1.—

Büchse zu 100 g (für 2 kg Sulze) Fr. 1.70