

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 12 (1936-1937)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Auf was es beim Kochen ankommt  
**Autor:** Keller, Max / Wirz, Anna / Landolt, Klara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066210>

#### 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](#)

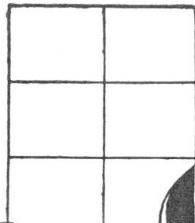
#### Terms of use

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



## Auf was es beim Kochen ankommt

*Um das zu erfahren, habe ich einen Koch, eine Haushaltungslehrerin und eine Hausfrau aufgefordert, mir über ihre Küchenerfahrungen zu erzählen. Die drei Aufsätze wollen keinen umfassenden Überblick, sondern nur Ausschnitte aus der individuellen Erfahrung von drei in ganz verschiedenen Küchenbetrieben tätigen Personen geben. Was können wir von ihnen lernen?*

H. G.

### I. Von Max Keller, Küchenchef

Man macht uns oft den Vorwurf, dass wir die Speisen zu stark würzen. Nun gibt es allerdings Stümper auf allen Gebieten, und es mag sein, dass deshalb diese Behauptung hie und da zutrifft. Aber im allgemeinen ist es so, dass wir nicht übermäßig würzen, sondern kräftiger kochen als es durchschnittlich im Privathaushalt üblich ist. Zum Teil wird das daher kommen, dass uns mehr Resten zur Verfügung stehen (Fleischbrühe, Saucen usw.). Das Würzen ist beim Kochen etwas vom Wichtigsten, und nach meiner Meinung etwas, für das viele Frauen gar kein Interesse aufbringen.

Wir würzen vor allem mit Salz, weissem Pfeffer, Paprika, Lorbeer und

Nägeli, mit Tymian, Majoran und anderen Küchenkräutern. Aber was nützt die Kenntnis der Zutaten, ohne das Verständnis, wie und wann sie zu verwenden sind? Für nichts lässt sich weniger ein Rezept aufstellen als für das Würzen. Um diese Kunst zu verstehen, braucht es Freude am Essen, eine lange Erfahrung, Einfälle (und natürlich auch Geschmacksnerven).

Muss man ein Gericht gleich von Anfang an salzen und würzen oder erst kurz vor dem Anrichten? Je nachdem. Das meiste würze ich gleich zuerst, fast alles Fleisch, jeden Fisch und jedes Geflügel, auch die Suppe macht keine Ausnahme. Geschnetzeltes aber, auch Gulasch, also da, wo viele kleine Teile sind, und somit eine grosse Oberfläche, salze ich zuletzt, das heisst ich würze die Sauce. Im allgemeinen lässt sich vielleicht sagen, dass es bei Gerichten mit langer Kochzeit vorteilhafter ist, zuerst zu würzen. Sie werden harmonischer, ausgeglichener.

Wichtig ist, dass durch das Würzen der Hauptgeschmack einer Speise angenehm unterstrichen und ja nicht etwa verdrängt wird. Ein Blumenkohl schmecke nach Blumenkohl, ein Schweinsbraten nach Schweinsbraten und nicht nach Knoblauch. Nicht zuviel Majoran, Nägeli und Lorbeer verwenden! Auch nicht zuviel Rübli in eine Suppe, sonst wird sie zu süß. Und warum schmeckt bei mancher Hausfrau jede Sauce gleich? Weil sie nicht nach dem Gefühl, sondern nach einem Schema würzt.

Ich gebe kein Gericht aus den Hän-

den, das ich nicht probiert hätte, ausser den « à la minute »-Platten, die ich meistens aus kalten Zutaten (Mayonnaise usw.) herstelle. Doch, auch sie probiere ich, aber nur mit den Augen, nämlich auf Farbwirkung und appetitliches Aussehen.

Selten bekommt man aus einer Privatküche ein währschaftes Filet-Beefsteak oder Koteletten, denn für kurz gebratenes Fleisch braucht es ein ganz starkes Feuer. Gibt man ausserdem das Fleisch in lauwarmes Fett und deckt es womöglich noch zu, so ist die Sache ganz verfehlt. Ein Beefsteak brate man in heissem Fett, offen, und kurz. Alle Frauen, die vor blutigem Fleisch eine gewisse Abscheu haben, werden nie ein perfektes « englisches » Beefsteak auf den Tisch bringen.

In vielen Haushaltungen ist ein Backofen vorhanden, der Fehler ist nur, dass man ihn zu wenig benutzt. Jeder Braten aus zartem Fleisch wird im Bratofen am besten. Man bräunt ihn möglichst schnell bei starker Hitze, eventuell auf offenem Feuer und lässt ihn nachher im Bratofen ohne Deckel weiterbraten. Nur ein nicht ganz einwandfreies Stück muss nach dem Anbraten zwei bis drei Stunden zugedeckt gedämpft werden.

Ein gutes Siedfleisch bringt man noch am ehesten fertig, doch sollte man immer wissen, was für eine Sorte Fleisch es ist. Das eine ist in einer Stunde, das andere vielleicht erst in drei Stunden weich. So habe ich zum Beispiel letzthin zehn Suppenhühner bekommen; fünf davon brauchten nur eine Stunde, drei brauchten zwei Stunden, und die andern zwei waren nach vier Stunden noch nicht weich gekocht.

Ein Fehler ist es, beim Fleischeinkauf durchwegs auf billiges Fleisch zu schauen. Sehr oft käme teures Fleisch billiger, da es beim Kochen « aufgeht », schlechtes hingegen fällt zusammen.

Beim Gemüsekochen liegt der Fehler weniger am Kochen, als an der Auswahl der Sorte. Aus Phantasielosigkeit macht man nur immer das, was man von



## **Was lernt man aus einer Erkältung?**

Daß sie sich zuerst durch eine Erkrankung der Luftwege bemerkbar macht. Jede Erkältung schwächt - vor allem den Hals, wo sich besonders in Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr Millionen Bakterien aufhalten. Das Resultat ist Schnupfen, Katarrh oder eine Infektion, die bald als Hals-, bald als Rachenentzündung ausbricht. Wehe, wenn sie ins Blut gelangt, dann sind Herz und Lunge gefährdet!

Vorbeugen kann Gurgeln - tägliches Gurgeln mit Sansilla.

Das Besondere dieses medizinischen Gurgelwassers liegt darin, daß es die Schleimhäute zusammenzieht, die Poren abdichtet und so Infektionen vorbeugt. Das ist die bekannte Sansilla-Schutzwirkung - seine bakterienfeindliche, entzündungshemmende Kraft, die sich bei Beginn von Erkältungskrankheiten immer wieder bewährt.

**Sansilla**  
Das Gurgelwasser für unser Klima

Originalflaschen zu  
Fr. 2.25 und Fr. 3.50

Sansilla ist stark konzentriert, daher sparsam im Gebrauch  
Hausmann-Produkt · Erhältlich in Apotheken



**Jetzt noch einen  
Doppelrahm-Gerber  
zum Abschluß!**

Etwas für den Feinschmecker, dem reifer Käse weniger zusagt, mehr Rahm als Käse.



## VOR ALLEM: ETWAS RECHTES

Ein so vollkommenes Stärkungsmittel wie der Vin de Vial kann nur durch die Verbindung heilkräftiger Elemente, deren Wirkung bekannt und gegen einander ausgewogen wurde, entstehen. In einem guten, alten Wein lässt man die appetitanregende Chinärinde sich auslaugen, löst man stark konzentriertes Fleischextrakt und fügt noch die stärkenden Laktophosphate bei. Dadurch erhält man einen ausgeglichenen, einheitlichen und sehr aktiv wirkenden Wein, der, bevor er dem Konsum übergeben wird, eine lange Lagerung durchmacht und dadurch jenen süßsaurigen, köstlichen Geschmack erhält, der dieses Heilmittel auszeichnet. 60 Jahre Erfolg in Frankreich und in der ganzen Welt sind der Beweis für seine Wirksamkeit. Blutarme, Rekonvaleszente, Ge schwächte, Erschöpfte und Kränkliche versucht ihn!

VIN DE VIAL

**Basler Webstube, Basel 129**  
Handgewebe, Garne  
Bänder. Muster verlangen!

zu Hause her kennt: Spinat, Blumenkohl, Rübli usw. Heute kann man ja auch bei uns in der deutschen Schweiz das ganze Jahr hindurch vielerlei Gemüsearten kaufen. Trotzdem werden in mancher Haushaltung nie etwa Lattich, Aubergines oder Fenchel gekocht, statt dessen aber bestimmt jede Woche regelmässig ein grosser Blumenkohl. Auch beim Salat kommt es auf Abwechslung an.

Kartoffeln lassen sich auf mindestens fünfzig Arten zubereiten. Auf wie viele Arten kochen Sie sie zu Hause? Schauen Sie einmal im Kochbuch nach und Sie werden finden, dass Sie allein durch einige neue Kartoffelrezepte Abwechslung in den Speisezettel bringen können. Mehlige Kartoffeln verwenden man für Kartoffelstock, nie aber für Pommes-Frites.

Als ich letzthin mit einem Freunde bei einem ausgezeichneten Spaghettiessen sass, meinte er:

« Wieso bringt man wohl bei mir zu Hause nie anständige Spaghetti auf den Tisch? Woran kann das liegen? Meine Frau behauptet, sie mache sie genau nach Vorschrift. »

Erste Grundbedingung für gute Spaghetti ist genügend kochendes Wasser. Die zweite: im richtigen Moment das Wasser abgiessen, und die Spaghetti schnell unter kaltem Wasser abschrecken. (Aber natürlich nicht zehn Minuten darin liegen lassen). Drittens, sie sofort auf heisser Platte mit heissen Tellern servieren, und separat dazu Käse und Butter oder eine italienische Tomatensauce geben. Wo man schlechte Spaghetti isst, wird eine dieser drei Bedingungen nicht eingehalten (manchmal aber auch alle drei).

Der Reis ist so einfach in der Zubereitung und doch so selten gut. Eine Tasse Reis wird mit zwei Tassen kochender Fleischbrühe aufgesetzt, man lässt ihn unter häufigem Umrühren 15 bis 20 Minuten kochen, gibt nochmals eine Tasse Fleischbrühe hinzu, zieht die Pfanne vom Feuer und gibt nach einigen Minuten frische Butter und geriebenen

Emmentaler oder Parmesankäse hinein. Reis muss körnig sein, nicht weich wie ein Säuglingsbrei.

Suppen können im allgemeinen im grossen kräftiger gemacht werden als im kleinen. Wir haben mehr Zutaten und können sie länger kochen. Bei Gemüsesuppe ist eine einfache Regel zu befolgen: alles Gemüse zuerst fein geschnitten in Butter zu dämpfen. Dadurch verwandelt sich der ordinäre Gemüsegeschmack in würzigen Duft.

Natürlich kommt es beim Aufstellen des Speisezettels auf das Portemonnaie an, doch auch innerhalb bestimmter Grenzen gibt es zu wenig Abwechslung. Frauen haben im allgemeinen viel zu wenig Mut und viel zu wenig Phantasie.

Ein Vorteil, den die Hausfrau uns voraus hat, ist der, dass sie weiss, wann

ihre Leute zum Essen kommen und was sie gerne essen. In der Restaurationsküche hingegen müssen wir uns an grösste Beweglichkeit gewöhnen und allen Neuheiten und auch dem Saisonwechsel zugänglich sein. Ausserdem haben wir besseres Feuer, eine bessere Einrichtung und für jeden Posten den geeigneten Mann. Wir arbeiten praktisch und konsequent, weil wir wissen, dass wir zu einem guten Ziel gelangen müssen. Misslingt einmal etwas, so verzweifeln wir noch lange nicht, denn wir haben gelernt, uns bei jedem Unglück selber aus der Patsche zu helfen.

## II. Von Anna Wirz, Haushaltungslehrerin

Auf was es beim Kochen am meisten



## Wie lange bleibt eine Frau jugendlich?

Es gab eine Zeit, da man als Ende der weiblichen Jugend etwa das Lebensalter bezeichnete, in welchem bei dem Manne das Leben erst beginnt. Heute aber hat man erkannt, dass das vorzeitige Altern ein ganz unnatürlicher Vorgang ist, der hauptsächlich dadurch begünstigt wird, dass viele Frauen 60 Tage des Jahres nicht auf dem Posten sind. Diese Zeit der Beschwerden, Unsicherheit, Verlegenheit und seelischen Bedrückung bleibt auf das Äussere nicht ohne Einfluss und darum sorgen Sie durch Anwendung der Reform-Damenbinde „Camelia“ dafür, dass auch nicht ein Tag Ihrer besten Jahre verloren geht! Camelia ist wirklich vorbildlich: Viele Lagen feinster, flaumiger Camelia-Watte aus Zellstoff, daher höchste Saugfähigkeit mit geruchbindenden Eigenschaften. Kein besonderes Kosmetikum erforderlich! Der Camelia-Gürtel gewährleistet beschwerdefreies Tragen u. grösste Bewegungsfreiheit.

# Camelia

<b>Rekord</b>	Schachtel (10 St.) Fr. 1.30
<b>Populär</b>	Schachtel (10 St.) „ 1.60
<b>Regulär</b>	Schachtel (12 St.) „ 2.50
<b>Extra stark</b>	Schachtel (12 St.) „ 2.75
<b>Reisepackung</b>	(5 Einzelp.) „ 1.40



Die ideale Reform-Damenbinde

Erhältlich in allen einschlägigen Geschäften, nötigenfalls Bezugsquellen nachweis durch:  
Camelia-Fabrikation St. Gallen, Feldstrasse 31 a

Telephon 3731

Schweizer-Fabrikat



Die Zähne werden wohl gepflegt,  
das **Zahnfleisch** wird vergessen!

### **pyodent-**

Zahnfleisch-Massagecrème  
für jung und alt

Preis: Tuben zu Fr. 1.60 und 2.60  
Interessanter Prospekt kostenlos

### **Victoria-Apotheke Zürich**

Bahnhofstrasse 71      Telephon 72.432  
In der Stadt Autodienst, nach auswärts zuverlässiger Postversand

### SCHWEIZER KÜCHENSPEZIALITÄTEN

### **Rezepte aus allen Kantonen**

Von Helen Guggenbühl

Ein schönes Geschenk · Preis Fr. 3.80

SCHWEIZER - SPIEGEL - VERLAG



ankommt? Ich habe den Eindruck, dass es die meisten Hausfrauen viel zu sehr dem Zufall überlassen, was sie gerade kochen und wie sie kochen. Auch im Privathaushalt sollte der Speisezettel unbedingt im voraus aufgestellt werden. Dann kann man disponieren und Abwechslung hineinbringen. Doch finde ich, man sollte den Speisezettel nicht nur im Kopf, sondern auch auf dem Papier haben. Genau wie man ein Haushaltungsbuch führt, wird der Speisezettel in einem Heft notiert, eingeteilt nach verschiedenen Jahreszeiten und für verschiedene Wochentage. Im geordneten Haushalt sind die verschiedenen Haushaltungsarbeiten nach Tagen festgelegt, man weiss also zum voraus, an welchen Tagen mehr oder weniger zu tun ist, und je nachdem richtet sich der Speisezettel. Dann können an einem Wäsche- und Putztag die Speisen am Tag vorher vorbereitet werden.

Übrigens ist selbst mit bescheidenem Haushaltungsgeld Abwechslung im Speisezettel möglich, denn Abwechslung bedeutet es, wenn das gleiche Gericht auf möglichst viele Arten zubereitet erscheint, und zwar nicht nur das Fleisch, sondern auch das Gemüse. Neben gedämpftem und gehacktem Gemüse ist es willkommen als Auflauf, gratiniert, in Sauce oder in Ausbackteig.

Alle Speisen sollten unbedingt immer probiert werden. Ich weiss aber, dass viele Frauen eine Abneigung dagegen haben, denn das Probieren nimmt den Appetit. Wenn ich selber kuche, esse ich nachher nicht mehr gern. Und doch ist das Probieren nötig, weil man immer Stimmungen unterworfen ist. Vielleicht ist man seelisch nicht ganz im Gleichgewicht, man ist verärgert oder man hat ein schwaches Gedächtnis und weiss nicht mehr ob und wie gesalzen wurde. Deshalb: probieren!

Beim Salzen sei man mässig, überaus mässig, erzielt man doch heute mit salzloser Kost viele Heilerfolge. Beim Salzen ist es genau wie beim Geldausgeben: hat man lange Zeit hindurch zu-

viel des Guten getan, so ist es furchtbar schwer, sich später an salzarme Kost zu gewöhnen.

Schlecht gekocht wird, wenn alle Sorten Fette, Butter und Öle nur lauwarm verwendet werden. Jegliches Fett muss siedend heiß sein, sonst misslingt der Backprozess.

Beim Salatmachen wird sehr oft der Fehler gemacht, dass er zu früh angebracht wird. Welk und traurig sieht er dann aus und schmeckt auch danach. Man bereitet den Salat knapp vor dem Essen und lässt ihn niemals in zu warmer Temperatur stehen.

Bei den Saucen ist zu beachten, dass sie weder zu dick noch zu fettig sind. Beim Fleischbraten machen die meisten Frauen den Fehler, dass die Hitze zu schwach ist, beim Fleischkochen, dass das Fleisch nur zieht, statt richtig kocht.

Kartoffeln schäle man erst unmittelbar vor dem Kochen. Man dämpfe sie wenn immer möglich mit nicht zuviel Salz und nicht zu lange. Gebackene Kartoffeln dürfen erst unmittelbar vor dem Essen zubereitet werden. Man macht sie in kleinen Quantitäten, da sie aufgewärmt nicht mehr gut schmecken.

Ein häufiger Fehler des Speisezettels ist, dass er zu wenig Stärke enthält. Zum Beispiel: Blumenkohl, Braten und Salat. Hier gehören unbedingt Kartoffeln oder Nudeln dazu, denn der Körper braucht Stärke.

Man richte sich auch viel mehr nach der Jahreszeit. Im Winter ist das Bedürfnis nach Fett und Stärke, im Sommer nach Früchten und Gemüse grösser.

Beim Kochen darf man nicht am unrechten Ort sparen wollen. Falsch gespart ist: Für eine Mahlzeit drei Speisen aus schlechtem Material herstellen, statt eine Speise so zuzubereiten, dass wirklich alles an gutem Material hineinkommt, was dazu gehört. Was man seiner Familie oder andern Menschen zum Essen gibt, soll, und sei es das Einfachste, erstklassig sein. Das heisst in Wahrheit sparen! Sparbücher und Bankkonten sind in diesem Fall Gesundheit, Leistungs-

Wir wandern  
durch das Leben froh  
und trinken alle

**BANAGO**

Gesundheit ist Optimismus

NAGO OLLEN

C 114

**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

Das Rezept allein tut es nicht

Wer gut kochen will,  
braucht gute Kochgeschirre.  
Ich benütze nur **+GF+** Kochgeschirre aus emailliertem Gusseisen.

Verkauf durch Fachgeschäfte

fähigkeit und gute Laune der Familienmitglieder. Auf die Dauer lässt sich der Organismus nicht betrügen. Wenn er unbefriedigt ist, resultiert knapp nach dem Essen wieder Hungergefühl, mit der Zeit aber Unbehagen, ja sogar Krankheit. Das Sparen am falschen Ort hat statt des angestrebten Ziels gerade das Gegenteil erreicht.

Wichtig ist es auch, das Essen mit Sorgfalt und Überlegung zu bereiten. Man muss sich Zeit dafür nehmen, nicht mit Hast und Unmut kochen, und nicht um zwölf Uhr anfangen, wenn man um halb ein Uhr essen sollte.

Man darf beim Kochen mit den Gedanken nur beim Kochen und nicht anderswo sein. Will man zwischenhinein noch schnell etwas aufräumen oder einen Brief schreiben, so muss man sich nicht verwundern, dass, wenn man nachher in die Küche kommt, vielleicht etwas angebrannt ist.

Ich glaube, wir Frauen könnten von unserem männlichen Kollegen, dem Koch, vor allem die Überlegenheit und Selbstverständlichkeit lernen, die Sicherheit und Ruhe, mit der er seinen Beruf ausübt. Allerdings, eine gebildete Frau wird auch ohne grosse praktische Ausbildung immer besser kochen als irgendein Koch, denn sie kocht wissend.

### *III. Von Klara Landolt, Hausfrau*

Ich finde, die meisten Fehler werden beim Milchkochen gemacht. Milch

wird gewöhnlich ganz falsch behandelt. Da sie jeden Geruch und Geschmack sehr leicht annimmt, kochte man sie niemals in einer Pfanne, in der man auch Fleisch und Gemüse kocht. Oder sonst wundere man sich bitte nicht, wenn bald die ganze Familie die Milch ablehnt. Man kochte Milch niemals mehrmals auf. Deshalb ist der Milchkaffee oft so schlecht, denn zweimal aufgekochte Milch verliert den natürlichen Wohlgeschmack. Muss man gekochte Milch aufwärmen, so stelle man sie ins Wasserbad, niemals aber lasse man Milch nach dem Abkochen in der Pfanne auf der heißen Herdplatte stehen. Bei der Aufbewahrung der Milch kommt es auf peinlichste Sauberkeit an. Zu enge Nachbarschaft mit Zwiebeln oder Fleisch verdirbt sie. Warum wollen viele Leute zu Hause oder auch auswärts niemals Milch trinken? Durch unrichtige Behandlung bekommt man sie gewöhnlich in einem Zustand, der sie einem für das ganze Leben verleidet.

Da wir oft Gäste haben, würde ich nur mässig, dann ist es für jeden Geschmack recht. Dazu tun kann jeder, aber wegnehmen nicht. In der Pension in Italien, wo ich diesen Herbst war, kochte man fast ohne Salz. So konnte man es jedem Gast recht machen. Also lieber zu wenig als zuviel salzen.

Beim Fleischkochen kommt es darauf an, ob man vor allem ein gutes Fleisch oder eine gute Suppe will. Je nachdem setzt man es in heissem oder

**CLICHES** JEDER ART  
FÜR HANDEL, INDUSTRIE  
UND GEWERBE

**PHOTO - VERGROSSERUNGEN**  
FÜR ALLE ZWECKE

**SCHWITTER A.G.**

BASEL: ALLSCHWILERSTRASSE 90 • ZÜRICH: KORNHAUSBRÜCKE 7

kaltem Wasser auf. Lang ausgekochtes Rindfleisch verwende ich immer für Fleischsalat. Man kann es dann mit einigen Hilfsmitteln wieder recht kräftig machen.

Gemüse soll möglichst kurz, lieber aber gar nicht gekocht werden, sonst kommen die besten Nährstoffe ungenützt abhanden. Gerade in dem Wasser, das man früher einfach wegschüttete, liegt ein Schönheitsmittel. Alles Pudern nützt nichts, wenn der Teint unrein ist, und um einen guten Teint zu bekommen, muss man sehr viel Gemüse essen, aber nicht ausgekochtes. Deshalb dämpfe oder backe man es. Hält man an einer Zubereitung fest, bei der das Kochen unerlässlich ist, so beschränke man die Kochzeit wenigstens auf das unbedingt notwendige Minimum. Für grob geschnittenen gedämpften Kohl zum Beispiel genügen 10 Minuten. Wenn man für das Gemüse, zum Beispiel für Erbsen, Rübchen oder Spinat statt ausgesottener nur frische Butter verwendet, wird der Geschmack viel feiner. Doch soll auch die frische Butter etwas gebräunt werden, das gibt ein gutes Aroma.

Je kleiner der Haushalt ist, desto eher lässt sich mit frischer Butter kochen. Ein Nachteil des kleinen Haushalts aber ist, dass man zum Beispiel keine grossen Stücke Fleisch, die viel schmackhafter und saftiger werden, kaufen kann. Sind wir nur zwei oder drei Personen am Tisch, komme ich auch oft in Versuchung, kurz gebratenes Fleisch, überhaupt Speisen, die schnell gekocht sind,

zu machen. Dabei weiss ich natürlich, dass sie nichts weniger als rentabel sind.

Letzthin bekamen wir bei einem Nachtessen: eine gebundene Reissuppe mit viel Gemüse, Wienerschnitzel, gebackene Fenchel, Pommes-Frites, Salat und Dessert. Wo liegt der Fehler in diesem Menu? Drei Gerichte sind auf die gleiche Art zubereitet, also in Fett oder Öl gebacken. Da ist es nicht zu verwundern, wenn man nur mit Mühe die Anstandsportion bewältigen kann. Man sollte auch nie eine besonders nahrhafte Suppe servieren, wenn darauf ein üppiges Essen folgt. Manchmal kommt es vor, dass eine stärkehaltige Suppe serviert wird, obwohl bereits ein besonders stärkehaltiges anderes Gericht auf dem Speisezettel notiert ist.

Als einen andern grossen Fehler des Speisezettels empfinde ich es, wenn eine Mahlzeit weiss anfängt und weiss weitergeht. Also zum Beispiel eine helle Mehlsuppe, Kartoffelstock mit Milken oder Fisch. Bei der Aufstellung eines Menus stelle ich mir immer zuerst die Farben vor, denn ein hübscher Anblick hebt den Appetit. Ein anderer Fehler am Speisezettel ist, wenn die Mahlzeit mit einem Käsegericht als Vorspeise beginnt und nach dem Dessert wieder mit Käse im Naturzustand endet.

Ich sehe immer wieder, dass, wer gerne etwas Gutes isst, auch gut kochen kann. Im allgemeinen essen jedoch Männer mit mehr Genuss als Frauen. Ob das nicht auch ein Grund ist, dass es mehr gute männliche als weibliche Köche gibt?

Voralpinisches Knabeninstitut  
**MONTANA**, Zugerberg, 1000 m  
Elementar- und Gymnasialabteilung. Handelsdiplom.  
Deutsche und französische Handels- und Realschule  
mit staatlichem Diplom.  
Alle Sommer- und Wintersportarten. Schwimm-  
bad. Werkstätten.

**MINERVA** Zürich  
Rasche und gründliche MATURITÄTsvorbereitung  
**HANDELS-DIPLOM**  
Spezialkurse: Ausbildung zur Arztgehilfin  
Bücherrevisorenkurs

## AUS DEM INHALT DER LETZTEN NUMMER:

Reisläufer. Die unrühmliche Spanienfahrt von zwei jungen Schweizern —  
Von der Schweizerischen Neutralität heute. Von Max Eppenberger



## Wenn ich eine Frau wäre!

Wie leicht würde es mir fallen, meinen Mann bei guter Laune zu halten! Der Mann ist nicht halb so kompliziert, wie viele Frauen im stillen glauben! Er hat aber Eigenheiten, über welche er nur ungern spricht! Dies besonders in bezug auf die Nahrung!

Mit Liebe und Verständnis zubereitete Hauskost schätzt der Mann über alles! Nicht nur, weil sie ihm am wenigsten verleidet und Geist und Glieder am währschaftesten nährt, sondern auch deshalb, weil er die liebevolle Mühe seines Frauchens herausfühlt und dies auf seine Art gewaltig schätzt! Die Liebe des Mannes geht also tatsächlich ein wenig durch den Magen — speziell dann, wenn er seines Frauchens eigenes Können aus dem Gekochten herausspürt!

Im „Kentaur“-Kochbüchlein finden Sie Anleitung für die Zubereitung währschafter Männerkost! Im Nahrungsmittelgeschäft erhalten Sie das Büchlein gratis! Folgen Sie seinem Rat! Er wird Wunder wirken und Ihnen Geld einsparen! „Kentaur“-Haferprodukte sind altbekannt, werden am meisten verkauft und sind immer frisch! Achten Sie deshalb auf die Schutzmarke mit dem Kentaur!



**Kentaur**  
*Haferprodukte*

HAFERMÜHLE LÜTZELFLÜH A-G