

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 12 (1936-1937)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Kochkultur  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066237>

#### **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:** 16.02.2026

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

# Küchen Spiegel



## Kochkultur

*Von Helen Guggenbühl*

Wir alle essen jeden Tag drei- bis viermal. Liegt es deshalb nicht nahe, darüber nachzudenken, wie wir die Freude daran steigern könnten? Oder ist das Essen eine unedle Freude, über die man besser nicht spricht und der man nur im Verstohlenen huldigt? Sicher nicht.

Die Trennung des Lebens in eine materielle und eine geistige Sphäre ist im Grunde unnatürlich und falsch. Kultur ist nicht etwas, das in einer besondern Schublade aufbewahrt wird, die man nur von Zeit zu Zeit öffnet. Das Geistige muss das Materielle durchdringen, und zwar auf allen Gebieten. Kultur ist nicht ein Reservat, sie muss das ganze Leben umfassen, also auch den Haushalt, also auch das Essen.

Zum Glück gibt es eine lebensfreudige Nation, wo sich berühmte Staatsmänner nicht schämen, sich öffentlich mit den Problemen der Kochkunst zu beschäftigen, wo es die begabtesten Schriftsteller nicht unter ihrer Würde halten, Kochbücher zu schreiben. Das sind natürlich die Franzosen. «Eine neue Speise bedeutet mehr für das menschliche Glück als ein neuer Stern», sagt Brillat-Savarin, einer der berühmtesten unter ihnen.

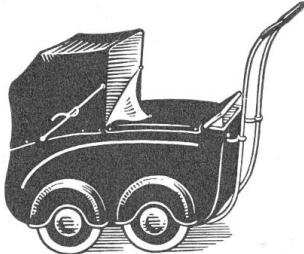
Bei uns liegt das Wohl und Wehe der Küche vor allem bei den Frauen. Das ist eine schöne Aufgabe. Leider aber nehmen wir sie nicht immer wichtig genug. Gerade geistig interessierte Frauen betrachten das Kochen oft als etwas Prosaisches und Uninteressantes, als ob nicht

gerade hier eine in hohem Masse geistige Betätigung möglich wäre. Wenn irgendwo, so kommt es beim Kochen weniger darauf an, was man macht, als wie man es macht.

Wo liegt denn der Reiz des Kochens? Doch wohl gerade darin, dass auf eine geheimnisvolle Art die Persönlichkeit der Köchin in den fertigen Speisen in Erscheinung tritt. Wir alle wissen, dass ein Kuchenrezept, das wir einer Freundin geben, bei ihr anders ausfällt als bei uns. Ist das verwunderlich? Ich kenne einen jungen Mann, der sich von zu Hause her gewohnt ist, am Morgen Habermus zu essen. Er besteht darauf, in jeder Pension, in der er wohnt, dieses traditionelle Frühstück zu bekommen. «Aber», sagte er mir einmal, «so gutes Habermus, wie es mir die Mutter zu Hause kocht, bekomme ich nirgends.» Wie ist das möglich, dass selbst ein so einfaches Gericht gleich gekocht doch nicht gleich wird? Das Habermus besteht nicht nur aus den materiellen Zutaten, aus Haber, Wasser und Salz. Seine spezielle Würze bekommt es vom Geist, mit dem es gekocht wird. Es muss deshalb unter den liebevollen Händen der Mutter anders werden.

Früher machte man das Brot von Hand. Die Mechanisierung hat diese Arbeit abgenommen. Dabei ist das Brot anders geworden, fad und langweilig. Denn die Maschine ist seelenlos. Wir alle sind mit dem Brot, das man in den Städten bekommt, unzufrieden, bewusst oder unbewusst. Das beweist die grosse Vorliebe für «Bauernbrot», welches in vielen städtischen Bäckereien als beliebte Spezialität geführt wird, sowie auch die Erscheinung, dass seit einiger Zeit auch in vereinzelten städtischen Haushaltungen

Eltern, fragen Sie nicht nach irgend einem Kinderwagen,  
fragen Sie nach dem **IMPERIAL**



Imperial, das wundervolle, allerneuste Modell, ist selbst  
der ersten Marke **WISA-GLORIA** ebenbürtig  
Gratiskatalog durch alle einschlägigen Geschäfte

Keine kalten Füsse mehr! Wärme heilt! Ersetzen Sie  
deshalb Ihren Fußboden durch den wirklich hygienischen,  
sehr warmen gleitsicheren und schalldämpfenden

**Korkparkett**

**Korfisit** der Kork AG.  
Dürrenäsch



Es kostet alles  
jetzt soviel  
Persil bleibt  
immer noch  
Persil!

Henkel & Cie. A.G., Basel

DP 432a

der Versuch gemacht wird, selber Brot zu backen.

Es gibt für eine Frau tausenderlei Arten, dem Mann und den Kindern ihre Liebe zu zeigen. Das Kochen ist eine davon und bestimmt nicht die unwichtigste. Man kann nicht an sich gut kochen, man kann nur für einen bestimmten Menschen gut kochen. Zum Kochen gehört Liebe, Liebe zu dem, für welchen man kocht. Das ist wohl der tiefere Grund, warum auch die einwandfreiste Restaurationsküche den meisten Menschen auf die Dauer schlecht bekommt.

Kochkultur und Essgewohnheiten sind in jedem Lande anders. Aber sicher können wir Deutschschweizer einiges hinzulernen, und zwar nicht nur von den Franzosen, sondern ebenso sehr von den Italienern. Die komplizierte französische Küche, welche der guten Hotelküche als Vorbild dient, eignet sich für den schweizerischen Privathaushalt meiner Ansicht nach gerade deshalb nicht gut, weil sie zu kompliziert ist. Ausserdem fehlt uns die Begabung, sie nachzumachen. Die italienische Art zu kochen, wie man sie schon im Tessin trifft, liegt uns näher, weil sie einfacher ist. Man kann im Tessin in der kleinsten Trattoria im verlassenen Nest einkehren, ohne eine Enttäuschung zu erleben. Man bekommt überall eine gute, hausgemachte Wurst, man kann sich Polenta oder Spaghetti dazu bestellen, die jeder Köchin zur Ehre gereichen würden, und der Käse « del paese » zum Dessert ist vielleicht mager wie die Wiesen der Umgebung, aber er hat Charakter. Das italienische Grundprinzip heisst, wenige und einfache, aber gute, sehr sorgfältig zubereitete Speisen. Sicher würden auch wir mit diesem Prinzip besser fahren. Wenn wir zudem diese Gerichte auf einen schön gedeckten Tisch bringen, wird der ganzen Familie das Essen Freude machen.

Ein Redner, der stets in der gleichen Tonlage spricht, wirkt langweilig. Jede Rede braucht einen Höhepunkt. Ganz ähnlich ist es bei einer Mahlzeit. Auch beim häuslichen Speisezettel sollte

die Betonung immer auf einem Hauptgericht liegen, das als pièce de résistance hervorgehoben wird. Dieses Hauptgericht muss nicht ausschliesslich ein Braten sein, eine speziell gute Rösti eignet sich ebenso gut dazu. In der Zeit wo die Beeren billig sind, darf man diese, also den Dessert, zum Mittelpunkt des Essens machen. Leider gilt in den meisten Familien die Suppe als etwas Langweiliges, sozusagen als ein notwendiges Uebel. Die Einstellung von vielen Familiengliedern zur Suppe ist die des berühmten Suppenkaspars, der ausruft: « Ich esse keine Suppe, nein, ich esse meine Suppe nicht, nein, meine Suppe esse ich nicht. » Eine richtige Suppe ist aber nicht die fade Brühe, die nach gar nichts schmeckt. Sie braucht durchaus nicht immer als Vorspeise betrachtet zu werden, sie kann sogar Hauptgericht sein und manchmal festlichen Charakter bekommen.

Unsere Küche ist deshalb oft langweilig, weil wir dem Rhythmus der Jahreszeiten zu wenig Beachtung schenken. Man sollte nicht jahraus, jahrein zum Sonntagsbraten Kartoffelstock machen. Zur Zeit der neuen Kartoffeln serviere man diese in ihrer natürlichen Form und freue sich an dem ungewohnten zarten Aroma. Jede Frucht, jedes Gemüse hat seine Zeit. Das sollte sich unbedingt im Menü spiegeln, indem wir den verschiedenen Gaben der Natur im gegebenen Zeitpunkt auf dem Tisch einen Ehrenplatz einräumen.

Es ist keine Sünde, das Essen gern zu haben. Wir dürfen uns die Freude daran mit gutem Gewissen gönnen, wir dürfen also auch darüber sprechen. Nun gilt es aber in gewissen Kreisen als taktlos, bei Tisch über das Essen zu reden. Warum eigentlich? Warum soll jemand, der das Roastbeef ausgezeichnet findet, seiner Freude darüber nicht mit Worten Ausdruck geben? Ist es nicht unnatürlich, wie bei uns manche Gäste bei privaten Einladungen die kunstvollste Torte scheinbar achtlos verspeisen, statt dass sie sich getrauen, ihre Bewunderung zu äussern?

**ROYAL**  
der hauchzarte Strumpf

**Reine Seide zu Fr. 4.90**

zart, geschmeidig, maschenklar u. dazu  
von unübertroffener Dauerhaftigkeit.

Fabr.: AL. RUCKSTUHL, WIL

The advertisement features a stylized illustration of a hand holding a skein of silk thread, with a small tag attached. The tag has a decorative border and contains the text.

**Trybol**  
ist wirklich  
einzigartig  
Die Zahnpasta...  
weil sie den gelben  
Zahnbelag so leicht  
löst  
das Mundwasser...  
weil es so herrlich  
erfrischt und Hals  
wie Rachen stärkt.

A large, close-up portrait of a smiling woman's face is on the right side of the advertisement. The text block is on the left.

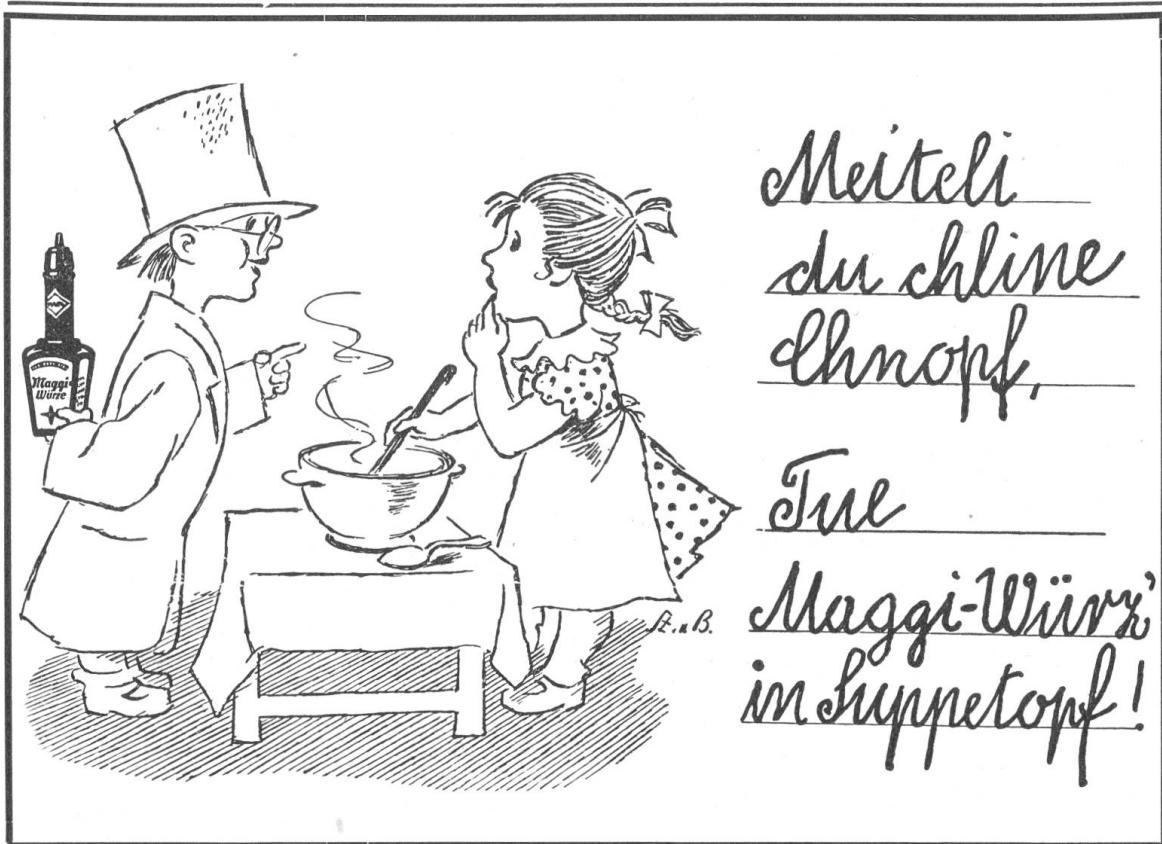
Eine Bekannte von mir war vor einigen Jahren mit ihrer Familie nach Dijon übergesiedelt. Letzthin erzählte sie mir von ihren ersten Eindrücken in der fremden Stadt. « Die erste grössere Einladung zum Nachtessen, zu der ich aus Rücksicht auf die Stellung meines Mannes einige Honorationen einladen musste, machte mir viel Kopfzerbrechen und brachte mir zwei für mich als Schweizerin besonders interessante Erlebnisse. Vorsichtshalber hatte ich eine französische Köchin engagiert und stellte mir dabei vor, sie werde im Laufe des Nachmittags einrücken. Zu meiner grossen Überraschung stand sie am vereinbarten Tag schon am Morgen um 8 Uhr in der Küche und war den ganzen Tag vollauf mit wichtigsten Vorbereitungen für die Mahlzeit beschäftigt. Selbstverständlich, denn für ein wirklich gutes Essen braucht es viel Zeit, viel mehr als ich es mir in meiner Unwissenheit je träumen liess. Als dann das Essen in bestem Gange war, erzählte einer der Geladenen mit Enthusiasmus von einer wunderbaren Bouillabaisse, die man ihm vor kurzem in Marseille serviert hatte. Darauf begann ein

anderer von der besten Zubereitungsart der Pariser Moules zu erzählen, und so ging's weiter, von einem kulinarischen Thema zum andern. Mir verging dabei im geheimen die ganze Freude am eigenen Essen, denn ich konnte mir das für mich ungewohnte Tischgespräch nur aus einer gewissen Unzufriedenheit an der von mir selbst gebotenen Mahlzeit erklären. Viel später lehrte mich die Erfahrung, dass unter Feinschmeckern solche Gespräche gerade den besten Beweis allgemeiner Zufriedenheit am momentanen Essen und der Gastgeberin die grösste Ehrung bedeuten. »

\* \* \*

Die Freude am Essen ist eine natürliche Bejahung des Lebens und muss deshalb besonders gepflegt werden, weil sie eine immer wiederkehrende Freude ist.

Darüber sagt der bereits zitierte Brillat-Savarin folgendes: « Die Vergnügungen der Tafel gelten für jedes Alter und jeden Beruf, für jedes Land und für jeden Tag, sie gesellen sich allen sonstigen Vergnügungen bei; sie harren bis zuletzt bei uns aus, um uns über das Schwinden der andern zu trösten. »



# Die Leser und der Schweizer-Spiegel

Die Leser jeder Zeitschrift bilden eine unsichtbare Gemeinschaft. Alle, die ihr angehören, teilen gewisse seelische und geistige Merkmale. Natürlich ist es nicht so, dass man von einem Menschen, der den «Schweizer-Spiegel» abonniert hat, ein

Porträt entwerfen könnte. Aber sein Charakterbild muss bestimmte Züge aufweisen, ohne die er bestimmt nicht Abonnent des «Schweizer-Spiegels» wäre — oder wenigstens nicht auf die Dauer bliebe. Eine dieser Eigen- schaften ist

## Selbstvertrauen

Es gibt Leute, vor allem unter den Halb- und Verbildeten, denen nur als wertvoll erscheint, was sie nicht voll verstehen. Sie schätzen ausschliesslich Artikel und Aufsätze, deren Stil auch das Einfache kompliziert. Schwerverständlich und tiefshürfend bedeutet für sie das gleiche. Man muss ihnen imponieren.

Solche Menschen — sie sind sehr zahlreich und ohne sie wäre der Leerlauf unseres üblichen «Geistesbetriebes»

unerklärlich — können nie zu den Lesern des «Schweizer-Spiegels» gehören, denn der «Schweizer-Spiegel» bemüht sich um höchste Einfachheit. Der «Schweizer-Spiegel» darf das. Er weiss, dass seine Leser kultiviert genug sind und deshalb auch über ein ausreichendes Selbstvertrauen verfügen, um von einem Artikel, den sie nicht verstehen, mit Recht anzunehmen, dass der Fehler nicht bei ihnen, sondern beim Artikel liegt.