**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber
**Band:** 14 (1938-1939)
**Heft:** 4

**Artikel:** Was kochen wir morgen?
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1066818

**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:** 10.08.2025

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

# Was kochen wir morgen?

*Von Frau* * * *

Wenn ich als junges Mädchen die Hausfrauen sorgenvoll seufzen hörte: « Was kochen wir morgen? », und ich die ratlosen Mienen der Ärmsten betrachtete, dachte ich oft: « Wie kann man nur so hilflos sein! Ich würde einfach das Kochbuch nehmen und der Reihe nach alle Gerichte herstellen; genug Abwechslung gäbe dies jedenfalls.» Als ich dann später selbst eine Hausfrau war, sah ich, dass dieser Ausweg ein Holzweg war. So ging es also nicht.

Ich kann noch heute den Schrecken nachfühlen, der mich jeweils erfasste, wenn ich, jung verheiratet, die Gedanken mit etwas ganz anderem beschäftigt, plötzlich durch das Mädchen gestört wurde: « Frau Doktor, der Metzger frägt, was er auf morgen bringen soll », oder « die Gemüsefrau ist da ». Wie manches Mal bestellte man da gedankenlos « Gschnätzlets » oder Koteletten. Eigentlich hatte man etwas ganz anderes, Originelles bringen wollen, oder es war Monatsende und man ärgerte sich nachher, nicht etwas Billiges ausgedacht zu haben. Nach und nach bekam ich etwas mehr Übung und versuchte auch, das Mädchen dazu zu bringen, mit mir stets schon am Vorabend den Speisezettel zu besprechen und mir vor allem auch die vorhandenen Reste aufzuzählen, um mich darnach zu richten. Oft funktionierte die Sache, öfter auch nicht, entweder hatte das Mädchen keine Zeit oder ich, oder wir vergassen es beide.

Ich half mir dann mit aus allen möglichen Kochbüchern abgeschriebenen Speisefolgen. Das Zusammensuchen war aber meist eine recht mühsame und unfruchtbare Arbeit, und oft kochte man schliesslich doch etwas anderes.

Seit einiger Zeit habe ich es nun ganz anders angepackt. Natürlich habe ich inzwischen auch mehr Erfahrung, hauptsächlich aber hilft mir ein vorzügliches, selbst angelegtes Nachschlagewerk, worin ich stets unfehlbar innert wenigen Minuten etwas Passendes finde, und das mir jederzeit zu Gebote steht.

Ich mache es mir nämlich seit mehreren Jahren zur Gewohnheit, jeden Abend, wenn ich die Tagesausgaben eintrage, in einer freien Ecke des Haushaltungsbuches das Menu des verflossenen Tages aufzuschreiben. So erhielt ich nicht nur ganz mühelos einen grossen Vorrat an Speisezetteln, sondern ich orientiere mich an Hand der auf der gleichen Seite notierten Ausgaben darüber, wie hoch sich die Kosten der betreffenden Mahlzeit stellen. In Ebbezeiten kann ich auf die billigen Mahlzeiten zurückgreifen; gleichzeitig erfahre ich auch, wie abends oder am nächsten Tag die Resten verwendet wurden. Um die Statistik noch vollständiger zu machen, vermerke ich gleich noch den Erfolg, wenn etwas Neues ausprobiert worden war: wurde die Speise von der Tafelrunde mit Oh's! und Ah's! aufgenommen, so versehe ich sie mit einem Stern; gab's aber schiefe Gesichter, so wird ein Kreuzlein hingezeichnet.

Natürlich hüte ich mich, jeweils am selben Wochentag dieselben Gerichte aufzustellen und lasse auch an den mit Erfolg gekrönten Platten immer wieder kleine Variationen anbringen. Durch Einfügen von neuen Rezepten wird mein Verzeichnis unmerklich und automatisch erweitert; ein weiterer Vorteil meiner Methode ist, dass ich den im Familienkreise so beliebten Vorwürfen « Schon wieder Spinat » oder « Kalbshaxe haben wir schon ewig nicht mehr gehabt », mit Gegenbeweisen schwarz auf weiss zu Leibe rücken kann.