Zeitschrift: Schweizer Spiegel

Herausgeber: Guggenbühl und Huber

Band: 14 (1938-1939)

Heft: 9

Artikel: Worauf es beim Kochen ankommt : 3 Leserinnen des "Schweizer-Spiegel" teilen ihre Erfahrungen mit

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066866

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

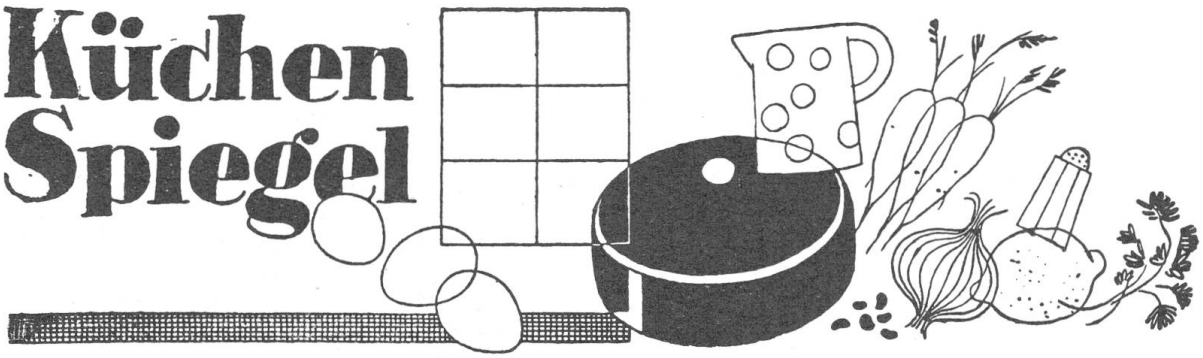
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 01.10.2025

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



Worauf es beim Kochen ankommt

3 Leserinnen des «Schweizer-Spiegel» teilen ihre Erfahrungen mit:

I.

Genauigkeit scheint mir etwas vom Wichtigsten. Nicht glauben, es komme auf ein Mehr oder Weniger der Zutaten nicht an. Auf Variationen eines ausprobierten Rezeptes sollten sich nur kochgewohnte Leute, die zugleich Feinschmecker sind, einlassen, es sei denn, sie essen ihre Versucherli allein.

Viele glauben, nicht fehlen zu können, wenn sie ein Rezept durch mehr Butter, mehr Eier und ein Mehr aller sonstigen guten Dinge aufdonnern. Sehr irrtümlich. Die Fastnachtsküchli meiner Mutter, die aus einem sehr sparsamen Rezept hervorgingen, übertrafen an Güte weit alle Zwanzig-Eier-Rezepte.

Das *Abschmecken* nicht vergessen und ja nicht an alles dieselben Gewürze, wie es die Vegetarier gern machen.

Mit den *Pfannen* ist bestimmt etwelche Vorsicht geboten, ohne dass man soweit zu gehen braucht wie die Franzosen, deren Küchen einem Pfannenmuseum ähneln. Aber für Tee, Kaffee und Milch sollte man besondere Pfannen haben, wenn man das Bestmögliche herausholen will.

Ich hüte mich davor, mit *täglichen kompletten Menus der Restaurationsküche nachzueifern.* Diese Manie hat unserer Kochkunst sehr geschadet. Mein Grossvater lud einst einen von ihm verehrten Dichter zum Mittagessen ein — es gab « Kafi und Türggemues ». Aber es war ein « Türggemues », dessen Zubereitung noch fünfzig Jahre später einen berüchtigten Feinschmecker entzückte. Dabei handelt es sich nicht etwa um raffinierte, ungewohnte Zutaten, sondern einfach um die sorgfältige Zubereitung eines landesüblichen Gerichts. Also lieber hin und wieder mit Sorgfalt und guten Zutaten *ein* Gericht kochen, als täglich fünf Mittelmässigkeiten auf den Tisch bringen. Das entlastet die vielgeplagte Hausfrau punkto Zeit, schont den Geldbeutel und kommt der schlanken Linie zugut. Denn Vielerleiessen führt zum Vielessen. Ein einfacher Tessiner entsetzte sich ehrlich, als er an einer Festtafel beim zweiten Gang zugreifen sollte: non si mangea tante cose!

Bei vegetarischen Mahlzeiten sehe ich meist von der Suppe ab, weil die

nachfolgenden Gerichte, die ja aus ähnlichen Rohmaterialien bestehen, keine Steigerung bedeuten. Eine solche suche ich dann mit einer Früchte-Nachspeise zu erreichen. Bin ich einmal verhindert, zum Gemüse Salat zu geben, behalte ich etwas rohes Gemüse zurück und mische es feingehackt vor dem Anrichten unter das gekochte. Das macht Gemüse auf alle Fälle würziger. Im übrigen schaue ich darauf, dass nicht an jedes Gemüse eine Mehlschwitze kommt. Blumenkohl z. B. schmeckt uns besser mit gerösteten Bröseli und Butter übergossen.

Schlichte Aufmachung der Speisen scheint mir für den Familientisch das einzig Richtige. Doch zahlte ich etliches Lehrgeld, bis ich mich bewusst an diesen Grundsatz hielt. Zu verlockend war das Zauberwerkzeug, das in den Ausstellungshallen aus Kartoffeln und Rüben spielerisch Filigran und allerlei Plastiken machte. Kann man die Abfälle nicht gleich verwerten, was im Gegensatz zur Restaurationsküche manchmal der Fall ist, gibt es nebst Zeitverlust teures Zugemüse. Auch den Dressiersack überlasse ich heute, von festlichen Anlässen abgesehen, dem Konditor. Ich bekomme zu wenig Crème auf die Speise und zuviel ins Spülwasser.

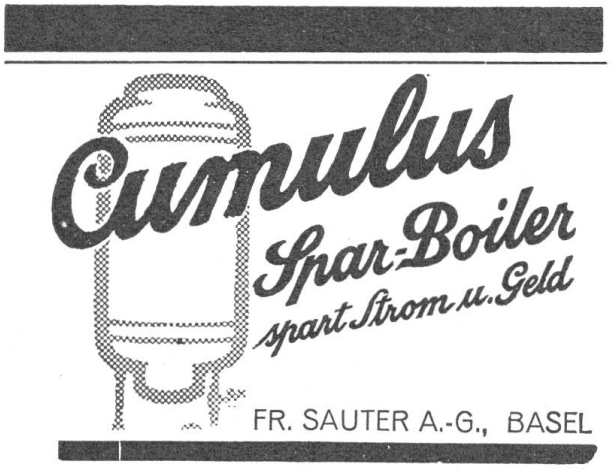
***

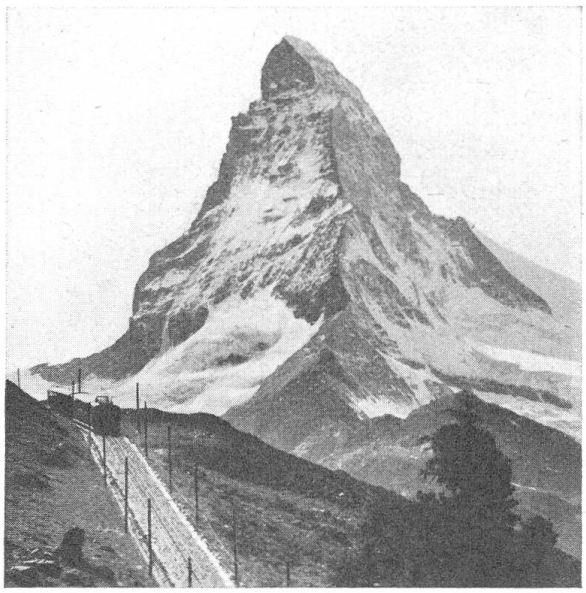
II.

In den ersten Jahren unserer Ehe gingen wir gerne ab und zu auswärts essen. Heute bereitet uns das keine grosse Freude mehr. Das Essen schmeckt uns zu Hause am besten. Nicht dass ich erst jetzt gelernt hätte gut zu kochen! Aber wir haben uns daran gewöhnt, viel einfacher zu essen. Wir können uns heute am natürlichen Geschmack eines Gemüses oder einer Frucht freuen und brauchen ihn nicht durch langes Kochen, durch viel Salz und Pfeffer oder durch viel Zucker zu verändern.

Worauf kommt es mir heute beim Kochen an? Ich bin der Ansicht, dass viele Speisen roh zubereitet oder nur kurz gekocht leichter verdaulich und

Mit FRANCK-AROMA
wird jeder Kaffee gut —
ein guter noch besser!





ZERMATT
GORNERGRAT
via Furka-Oberalp

Der schöne Reiseweg und das ideale Ferienziel des bergfrohen Menschen

Das prächtige Wander- und Erholungsgebiet am Fusse des Matterhorns und des Gornergrates, als Ruheplatz für Körper und Gemüt ebenso bekannt wie als blumengesegnetes Schönwetterland. Tal, Berg und Dorf — sie verkörpern einmalig den Begriff des glanzvollen Reisezieles der Alpen. Das gastliche Dorf gruppiert 25 Hotels und Pensionen mit über 2000 Betten — 1620 bis 3136 Meter über Meer. — Furka-Oberalp-Bahn durchgehend offen vom 15. Juni bis 30. September. — Prospekte usw. durch die Reisebureaux und die Verwaltung der Brig-Visp-Zermatt-, Gornergrat- und Furka-Oberalp-Bahn, in Brig.

GLACIER-EXPRESS: St. Moritz/Chur-Disentis-Oberalp-Andermatt-Furka-Gletsch-Brig-Zermatt
1. VII. bis 31. VIII.

gesünder sind, als die lange gekochten. So gebe ich mir denn Mühe, *so wenig und so kurz wie möglich zu kochen.* Und auf keinen Fall darf bei einer Mahlzeit etwas Rohes fehlen. Gemüse, die uns roh zubereitet nicht gut schmecken, werden nur rasch gedünstet oder mit wenig Wasser gekocht, das ja nicht weggeschüttet wird.

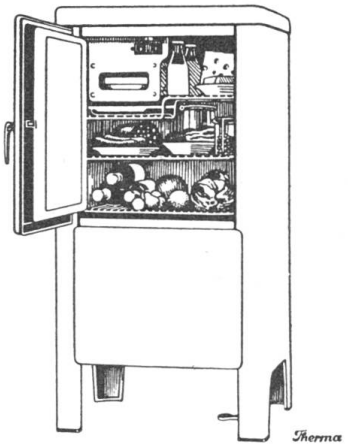
Mit diesem ersten Grundsatz: « Koche so wenig wie möglich », verbindet sich mein zweiter sehr gut: « *Verbringe nicht mehr Zeit in der Küche, als für eine gesunde Ernährung notwendig ist.* » Das Zubereiten der Nahrung ist für unser Leben unumgänglich. Auch soll alles sorgfältig, gut und hübsch zubereitet werden, da es erwiesen ist, dass die Freude am Essen zuträglich — ja geradezu notwendig — ist für unsere Gesundheit. Ich koche zwar sehr gerne, aber ich vermeide es, unnötig komplizierte Gerichte zu machen. Es gibt z. B. einen Auflauf, den ich als Kind sehr geschätzt habe. Zuerst bäckt man Omeletten, rollt sie mit Apfelmus oder einer andern Füllung zusammen, schichtet sie in eine Auflaufform, begiesst mit Milch und Ei, Zucker und Zimt und bäckt im Ofen. So etwas gibt es bei mir nicht, da reut mich die Zeit, denn Omeletten mit Obst oder Gemüse werden bei uns auch ohne weitere Behandlung mit grosser Freude gegessen. Warum den Spinat hacken, warum die Tomaten aushölen, dann wieder füllen? Tomaten von Rührei oder italienischem Salat umgeben sehen genau so hübsch aus wie Tomaten mit Rührei oder italienischem Salat gefüllt. Weil einfache Rezepte schon allgemein bekannt sind, müssen die Frauenzeitschriften zu komplizierten Rezepten Zuflucht nehmen, um etwas Originelles bringen zu können. Tatsächlich geben sich auch viele Frauen unendliche Mühe, besondere Speisen auf den Tisch zu bringen um als gute Köchin gerühmt zu werden. Wer einen unverdorbenen Geschmack und Hunger hat, freut sich über ein Stück Vollkornbrot mit Butter und

Tomatenscheiben oder mit einem Apfel ebenso sehr wie ein verwöhnter Esser an einem komplizierten Gericht. Warum will man so oft gesunde Leute, die keinen Hunger haben, durch raffinierte Plättli zum Essen anmachen, anstatt zu warten, bis sich das natürliche Hungergefühl einstellt?

In der Regel brauche ich nicht mehr als eine Stunde, um unser Mittagessen (für fünf Personen) zuzubereiten. (Natürlich stelle auch ich weisse Böhnchen oder geschwellte Kartoffeln früher auf. Fleisch essen wir keines.) Bei besonderen Anlässen, freut es mich selbstverständlich, einmal einen Morgen lang in der Küche zu stehen und mit den Kindern Fastnachtsküchlein, Weihnachtsgutzli oder eine besonders schöne Geburtstagstorte zu machen.

Mein dritter Hauptgrundsatz lautet: « *Stelle den Speisezettel sehr sorgfältig auf.* » Unter sorgfältig verstehe ich: Unter Berücksichtigung aller Erkenntnisse über den täglichen Bedarf des Menschen an Grundelementen der Nahrung und unter Berücksichtigung einer guten Farbwirkung. Ich mache den Speisezettel nicht eine Woche im voraus, sondern erst, wenn ich sehe, wie das Wetter wird, wie die Familienbedürfnisse sind, was im Garten günstig geerntet werden kann und welche Resten übriggeblieben sind. Um mir das zu ermöglichen, brauche ich eine volle Vorratskammer. Ich kaufe die haltbaren Waren dann ein, wenn sie ausgegangen sind, nicht erst wenn ich sie brauchen will.

Meine Speisezettel haben folgende Grundzüge: Zuerst immer etwas Rohes: Obst oder Salat oder noch besser beides hintereinander, dann gedämpftes oder gekochtes Gemüse und ein Kartoffelgericht. Als Nachtisch eine Mehlspeise oder Kuchen. Wenn ich an Stelle des Kartoffelgerichtes eine Körnerfrucht wie Reis, Mais oder Hirse gebe, muss als Nachtisch keine Mehlspeise mehr kommen. Manchmal gibt es auch frisches Obst oder Salat, dann eine dicke Gemüsesuppe (Minestra) und Obstkuchen



Fürs **Schweizer Haus** den
Schweizer Kühlschrank

Therma

Er ist speziell für schweizerische Verhältnisse geschaffen und wirtschaftlich den besten ausländischen Marken mindestens ebenbürtig.

Zu beziehen durch Elektrizitätswerke und Elektro-Installations-Firmen.

Therma A.G. Kältebüro, Zürich 6
Hofwiesenstrasse 141

Ausstellungsraum auch Sihlstr. 43 II.
Beachten Sie unsere Kühlschränke an der LA, Elektrizitäts-Pavillon, Sektion Anwendungen, sowie in den verschiedenen Wohnräumen.

Clichés
GUST. RAU & Co
ZÜRICH 1
UNT. MÜHLESTEG 6
TELEPHON: 31.908

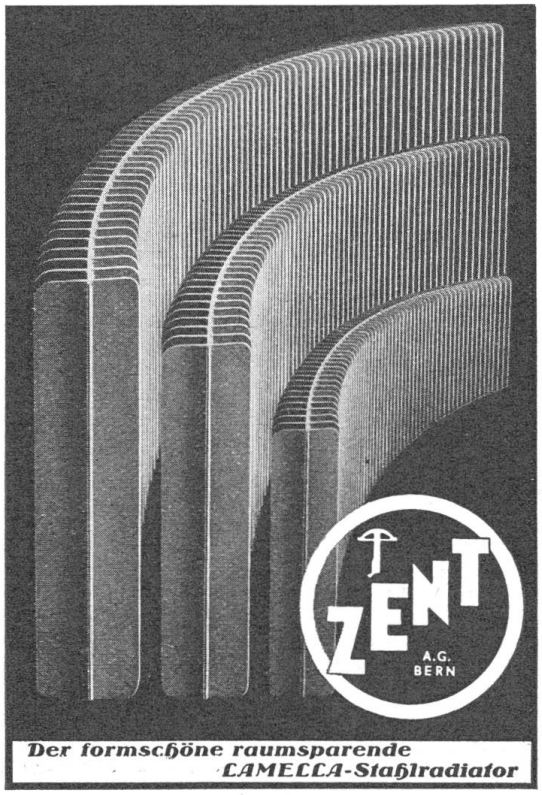
SCHWOB

Schwob-Qualitätswäsche ist ausserordentlich widerstandsfähig im Gebrauch und bürgt für lange Haltbarkeit

Bei Bedarf verlangen Sie unverbindliche Offerte von

Schwob & Cie., Bern

Leinenweberei Hirschengraben 7



oder Auflauf. Trotz dieser Grundzüge braucht keine Eintönigkeit zu herrschen, wenn man die einzelnen Speisen richtig auswählt und abwechslungsreich zubereitet. Mein « Repertoir » ist so reichhaltig, dass wir nur mit Mühe innerhalb einiger Wochen durchkommen. (Saisongerichte ausgenommen.) Auch kann man ruhig einmal ein besonderes Essen einschalten. An einem Sonntag z. B. zur Entlastung der Hausfrau Erdbeeren und Butterbrot essen bis genug. Beweglichkeit und Mitleben mit der Natur sind wichtig. Ich brauche immer weniger raffinierte Industrieprodukte, sondern habe mehr und mehr Freude an den natürlichen Bodenerzeugnissen. Und das Ergebnis ? Wir fühlen uns alle sehr wohl und leistungsfähig bei dieser Kost und sind nur selten krank.

***

III.

In den mehr als dreissig Jahren meiner Haushaltführung habe ich verschiedene Einstellungen zum Kochen eingenommen.

Erstlich einmal die gute, umständliche, solide Küche der satten Vorkriegszeit; Ehrgeiz der jungen Hausfrau, die in der Familie herum imponieren will. Man schöpfte aus dem Vollen, man hielt auf Qualität und Quantitäten !

Dann die Kriegs- und Nachkriegsjahre : Mit beschränkten Mitteln und Möglichkeiten musste die nun grösser gewordene Familie satt gemacht werden; das Kochen wurde zum verzwickten Problem, und man lernte viel hinzu.

Später gab's dann wieder Öl und Butter zur Genüge, weisses Mehl und billige Eier, doch man war irgendwie genügsamer geworden; zudem fing man an, sich mit den neuaufgekommenen Ernährungsweisen auseinanderzusetzen, man experimentierte mit Rohkost, Vitaminen und Kalorien.

Wenn ich nun aus all diesen Erfahrungen eine Summe ziehe, so komme ich ungefähr auf folgende Richtlinien, die mich heute beim Kochen leiten :

Gut Kochen heisst, mit Verstand und *Überlegung kochen.* Die Speisenfolgen der einzelnen Tage sollen wie Zahnräder ineinandergreifen. Was ein Tag z. B. versäumt, an Gemüse zu geben, soll der Abend oder der nächste Tag mit Salat oder Obst wieder gut machen. Die Restenverwendung spielt eine wichtige Rolle : indem man schon vorher von diesem oder jenem Gericht grössere Quantitäten herstellt, die dann, in gefällige Form zurechtgestutzt, wieder Mahlzeiten für sich bilden. (Was für ein Allerweltsmittel ist das Gratinieren !)

Suppen sind in letzter Zeit etwas im Kurs gesunken. Angst vor Gewichtszunahme, und ausserdem eine gewisse Bequemlichkeit lassen manche junge Hausfrau die Ouverture zum Essen weglassen. Sehr mit Unrecht. Suppen haben vielleicht keinen grossen Nährwert, doch sind sie anregend. Natürlich darf die Suppe nicht ein farb, und geschmackloses Brühwasser sein. Es ist nicht ausser acht zu lassen, dass, wo grössere Familien sind, ein Teller Suppe mit Brot einen « Boden legt », der hilft, dass die Hauptspeise weiter reicht. Ich möchte noch beifügen, dass Suppen das Budget nicht sehr belasten, wenn man dazu alles mögliche Brühwasser von Gemüsen, Teigwaren usw. nimmt, sowie wenn jedes Restchen Butter, Bratensauce, der Rahm der gekochten Milch und Gemüseresten dazu mitverwendet werden.

Beim *Fleisch tut man gut, sich nicht zu allzu grosser Sparsamkeit verleiten zu lassen.* Ein Braten wird, wenn er von guter Qualität und in grössern Stücken hergestellt ist, besser ausgeben, ein Suppenfleisch weit saftiger sein, als dies bei kleinern Portionen und minderwertigem Fleisch der Fall wäre. Braucht man nicht grosse Mengen aufs Mal, so verwendet man die Reste zu neuen Mahlzeiten. Lieber beim Metzger nur zweimal in der Woche etwas Rechtes bestellen, als täglich eine Kleinigkeit.

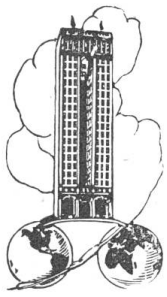
Anders beim Gemüse — das meiste verliert beim Wärmen; kleinere Mengen lassen sich besser und netter zubereiten und servieren; zur Abrundung und Ergänzung helfen uns hier die Kartoffeln, deren unzählige Verwendungsarten jeder Hausfrau geläufig sind.

Nachtisch und Süßspeisen sind allgemein geschätzt als erfreuliche Dinge, nur fehlen zu ihrer Herstellung leider oft Zeit und Geld. So ist es ganz angebracht, besonders wo viele Kinder am Tisch sind, dem Gelüsten nach Süssem entgegenzukommen, indem man zwei- bis dreimal in der Woche Mehlspeisen mit gekochtem Obst oder Aufläufe gibt, sowie im Sommer erfrischende Puddinge, Crèmen und Obstschalen; eine kräftige Gemüsesuppe oder eine Hülsenfruchtsuppe mit Würsten zu Anfang, und zum Schluss eine Käseplatte erheben auch ein solches Menu zum vollwertigen Essen.

Dass womöglich jede Woche einmal Fisch und mindestens ein- bis zweimal ein Käsegericht aufgestellt wird, ist selbstverständlich.

Für die Zubereitung der Speisen gibt es hundert verschiedene Arten. Was aber unter allen Umständen zum Kochen gehört, ist Liebe.

***



ZU DEN WELTAUSSTELLUNGEN NACH

AMERIKA

Generalagentur für Passage und Auswanderung Jules Egli

The AMERICAN EXPRESS CO. Inc.

Abteilung Reisebureau

Sihlporteplatz 3 ZÜRICH Tel. 3 57 24