

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 15 (1939-1940)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Worauf es beim Kochen ankommt  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066508>

### **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](#)

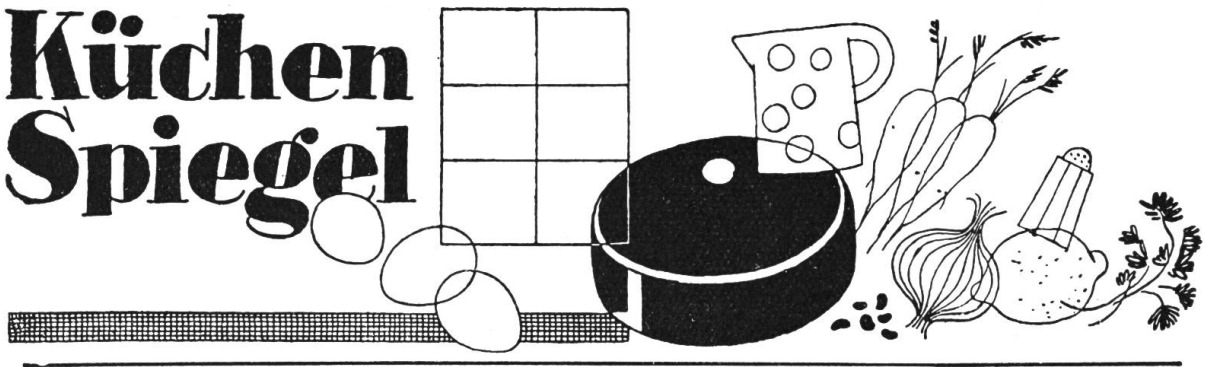
### **Terms of use**

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:** 02.04.2026

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

# Küchen Spiegel



## Worauf es beim Kochen ankommt

*Von Helen Guggenbühl*

In allererster Linie braucht es  
*Freude am guten Essen.*

Wer an einer edlen Schüssel keine Freude hat, wer nichts vom Essen versteht, kann niemals selber gut kochen lernen. Keiner wird nur dadurch ein Künstler, dass er mit Bleistift, Stichel und Pinsel umzugehen lernt. Selbstverständliche Grundbedingung ist eine leidenschaftliche Liebe zum Schönen.

Genau so verhält es sich mit der Kochkunst. Nur wer sehr intensiv merkt, ob er ein zartes Poulet oder eine fette Rindfleischschrütte verspeist, kann genug Interesse aufwenden, um durch die eigene Kochkunst jede Fleischsorte aufs vorteilhafteste zu präsentieren.

Das scheint selbstverständlich, ist es aber durchaus nicht. Gibt es nicht unzählige Haushaltungsschulen, wo man glaubt, man könne jungen Mädchen das Kochen

beibringen, und wo gleichzeitig eine Atmosphäre herrscht nach dem Wort: Man lebt nicht, um zu essen, sondern man isst, um zu leben.

Wer die Kochkultur fördern will, muss deshalb zuerst die Esskultur fördern.

Warum wird nirgends so gut gekocht wie in Frankreich? Weil dort die Esskultur als eine Tugend und nicht als Ausdruck eines ungeistigen Materialismus gilt. Hören Sie, wie verächtlich Brillat-Savarin in seiner « Physiologie des Geschmacks » über die in der Kunst des guten Essens Unbegabten spricht. Er empfiehlt sogar eine Art Examen, um die Würdigen von den Unwürdigen herauszufinden. « Das beste Kennzeichen dessen, der ohne Recht den Ehrentitel eines Feinschmeckers prätendiert, ist völlige Leereheit des Blickes und Unbelebtheit der Züge am Busen einer edlen Schüssel. Diese Leute sind unwürdig solcher Schätze, deren Wert sie nicht verstehen. Sobald eine Schüssel von vorzüglichem und wohlbekanntem Geschmack aufgetragen wird, blicke man scharf auf seine Gäste. Wessen Züge und Augen kein Entzücken zeigen, der ist durchgefallen. »

Die Frauen sind den Männern in vielen Beziehungen überlegen. Wir müssen aber gestehen, dass wir im allgemeinen weniger Interesse am Essen haben. Glücklicherweise kann die Frau dieses mangelnde Interesse in einem gewissen Masse durch die Liebe wettmachen, das heisst durch Einfühlung in die Essliebhabeereien des Mannes, für den sie ja in erster Linie kocht.

\*

Das Zweitwichtigste beim Kochen scheint mir

### *die Genauigkeit*

zu sein. Die kleinsten Regeln peinlich genau nehmen, ist das Fundament jedes Erfolges in der Küche.

Warum trinkt man am einen Orte so guten Tee und am andern Orte so schlechten, trotzdem beide Frauen behaupten, ihn nach den genau gleichen Regeln zu bereiten? Die Regeln sind zwar



die gleichen, aber man führt sie nicht mit der gleichen Genauigkeit aus. Wenn man der Sache auf den Grund geht, sieht man, dass dort, wo der Tee nicht gut ist, irgendein kleines Detail vernachlässigt wird. Eine einzige Unachtsamkeit aber genügt, um alles zu verderben.

Gewiss wird die Pfanne vorgewärmt, aber vielleicht nur mit lauwarmem Wasser. Sicher hat man frischen Tee genommen, aber es kleben vielleicht noch drei alte Teeblätter in einer Spalte im Innern der Kanne. Es kann sein, dass der Tee nach allen Regeln der Kunst zubereitet wird, dass auch die Quantität der Teeblätter sorgfältig abgemessen wird und dass dennoch das Aroma zu schwach ist, weil vielleicht die Vorratsbüchse nicht tadellos schliesst. Oder aber man lässt das Wasser nach dem Siedepunkt noch zwei

Minuten weiterkochen. Das genügt, um den Geschmack zu verändern.

Bei jedem andern Kochvorgang ist es ähnlich. Es kommt darauf an, ob die Beefsteaks wirklich in rauchheisses Fett kommen oder nicht, und ob das Risotto zwei Minuten zu früh oder zu spät angerichtet wird. Warum ist es so schwer, sein weiches Ei  $2\frac{1}{2}$  oder  $3\frac{1}{2}$  Minuten gekocht, und nicht mehr und nicht weniger, zu bekommen? Weil der Köchin der Sinn für Genauigkeit abgeht. Sie nimmt die halbe Minute nicht ernst und kann deshalb nie eine vorzügliche Köchin sein. Das Kochen ist ein physiologisch-chemischer Vorgang, und die Veränderung, die im Eiweiss des Fleisches eintritt, ist eine andere, je nachdem das Fett in der Pfanne auf 95 Grad oder auf über 250 Grad erhitzt ist im Augenblick, da das Fleisch in die Pfanne kommt.

In einer Küche ist Präzisionsarbeit Vorausbedingung für das Gelingen des Experimentes, genau wie in einem chemischen Laboratorium. « Un politicien, un financier », las ich kürzlich in einem Kochbuch von Paul Reboux, « un explorateur, un savant, un artiste peuvent compter sur la chance. En cuisine, la guigne existe, mais la chance n'existe pas. » Das Kochen ist kein Glücksspiel.

\*

In vielen Haushaltungen werden die Speisen dadurch verdorben, dass sie nicht mit der richtigen

### *Temperatur*

serviert werden.

Es ist bekannt (dafür sorgen die weinliebenden Männer), dass Weisswein möglichst kalt, der Rote temperiert sein soll. Doch nicht nur der edle Wein, auch die viel bescheidenern Speisen haben berechtigten Anspruch auf ihr Temperatur-Optimum. Die Suppe sei heiss, Süßspeisen, Cremen, geschwungener Nidel sind am besten eiskalt. Als der Eisschrank in die Haushaltungen einzog, wurde es Mode, dessen Besitz durch eisgekühltes Obst zu demonstrieren. Ein schwerer

Fehler; denn kaltes Obst ist nicht nur ungesund, sondern durch die Einwirkung der Kälte fast geschmacklos. Frisches Obst ist besser kühl als warm, aber es darf niemals eiskalt sein.

Das Kochen hört übrigens mit dem Anrichten noch nicht auf. Man hat dafür zu sorgen, dass das Heissangerichtete möglichst lang heiss bleibt. Wo kommt die schöne Bratensauce hin, wenn sie sich auf dem Teller sogleich in die hässliche gelbe Fettkruste verwandelt! Was wird das zarte, heisse Apfelmüchlein, einmal erkaltet! Kein unwichtiger Teil der Kochkunst liegt deshalb in der Verwendung von heissen Platten, im Aufstellen von Plattenwärmern auf den Tisch, in peinlichstem Überwachen der richtigen Temperatur von Suppe, Braten, Obst und Dessert.

Die Speisen sollen nicht nur in der richtigen Temperatur auf den Tisch gebracht werden, sie müssen auch während der Mahlzeit in dieser Temperatur bleiben.

Kalte Teller und ein gutes, sorgfältig

gekochtes Essen schliessen einander aus. Wenn Sie zu einem Essen eingeladen sind und der Teller, den Sie bekommen, strömt eine angenehme Wärme aus, fühlen Sie sich geborgen, das Essen kann nicht schlecht sein. Heisse Teller sind so wenig ein Luxus wie feste, kalte Tafelbutter. Man muss sich nur die Mühe nehmen, daran zu denken. Die altmodischen Kachelöfen besitzen eine sympathische Einrichtung, wie geschaffen, um Teekanne und Teller vorzuwärmen. Die modernen Kochherde sind mit einem speziellen Tellerwärmer ausgestattet. Wo weder das eine noch das andere zur Verfügung steht, behilft man sich anders: mit heissem Wasser, mit dem Backofen oder im Notfall mit dem Aufstellen auf eine Pfanne. Auf jeden Fall gehören zu jedem rechten Essen heisse Teller.

\*

Wie kann man gut kochen lernen? Am besten von einem Meister oder einer Meisterin in seinem Fache.

Hausfrauen berichten:



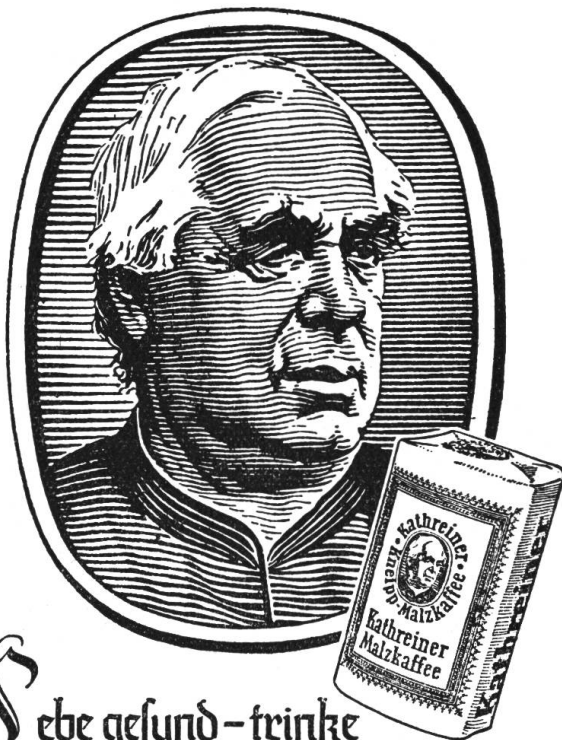
## Frühling im Suppenteller!

Ihre Frühling-Suppe verdient wirklich ihren Namen! Sie ist eine feine Gemüse-Suppe und versetzt uns mit ihren Gemüse-Einlagen in die Zeit der ersten Blüte. Gerade heute beim Mangel an Frischgemüse ist sie uns doppelt willkommen.

Was ich aber besonders schätze, ist der Umstand, daß man auch ohne langes Rüsten und Zubereiten auf eine kräftige, gehaltreiche Gemüsesuppe nicht mehr verzichten muß.

# Knorr-Frühling-Suppe

mit viel Frühgemüse!

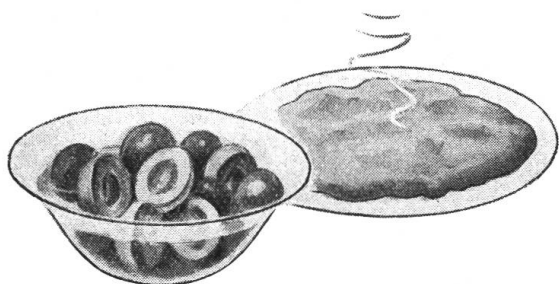


Lebe gesund - trinke  
**Kneipp Malzkaffee**

Haushaltungsschulen und Kochkurse sind dazu da, die allgemeinen Grundlagen des Kochens zu vermitteln, ebenso können etwas Theorie und viele technischen Kenntnisse bei der systematischen Ausbildung an einer Schule erworben werden. Eine Haushaltungsschülerin wird beim Austritt ein konventionelles Mittagessen nach Schema Suppe, Fleisch, Gemüse, Dessert fertigbringen. Das gute, individuelle Kochen aber ist nie an einer Schule lernbar. Die Schule lehrt es verstandesmäßig. Der rationalistische Schulgeist ist dem Geiste, der dem wirklich guten Kochen zugrunde liegt, entgegengesetzt. Das Kochen ist nur teilweise Sache des Verstandes. Wie man mit « Liebe » kocht, steht auf keinem Lehrprogramm.

Am besten lernt man kochen durch Anlehnung an ein Vorbild. Man sieht sich vor der Heirat in der Verwandtschaft um. Wer kocht gut? Hier bittet man um Erlaubnis, zwei bis drei Wochen in der Küche mitarbeiten zu dürfen. Diese Zeit genügt, um das Wichtigste zu lernen.

Es ist bekannt, dass der Kuchen nach dem Rezept der Freundin in meiner Küche nie genau gleich wird wie bei ihr. Jede Frau kocht nach ihrer eigenen Art, und die vielen Besonderheiten im Kochen ergeben nach und nach einen bestimmten Stil. Er bildet sich nach dem eigenen Geschmack und vor allem nach dem des Mannes, zum Teil auch nach der Tradition des Elternhauses — oder im Gegensatz dazu. Ob aber eine Frau nüchtern oder phantastisch, ob sie leicht, pikant und spielerisch oder mehr schwerfällig kocht, jede Art hat ihren Reiz, wenn sie wirklich den Stempel der Persönlichkeit trägt und dem Geiste der Haushaltung entspricht. Das beste Restaurantessen wird auf die Länge langweilig, denn es ist unpersönlich und muss vielen Ansprüchen gerecht werden. Ich hingegen muss es nur meiner Familie recht machen, und je



**Zur Omelette - Aprikosen**

goldrote, samtweiche, vollreife Aprikosen aus der beliebten Lenzburger Dose. Welch köstliches Parfum, welch herrlicher Genuß! Kalt oder warm serviert, schmecken sie gleich vorzüglich.

**Lenzburger**  
*Aprikosen, halbe*

1/4 Dose Fr. 1.35



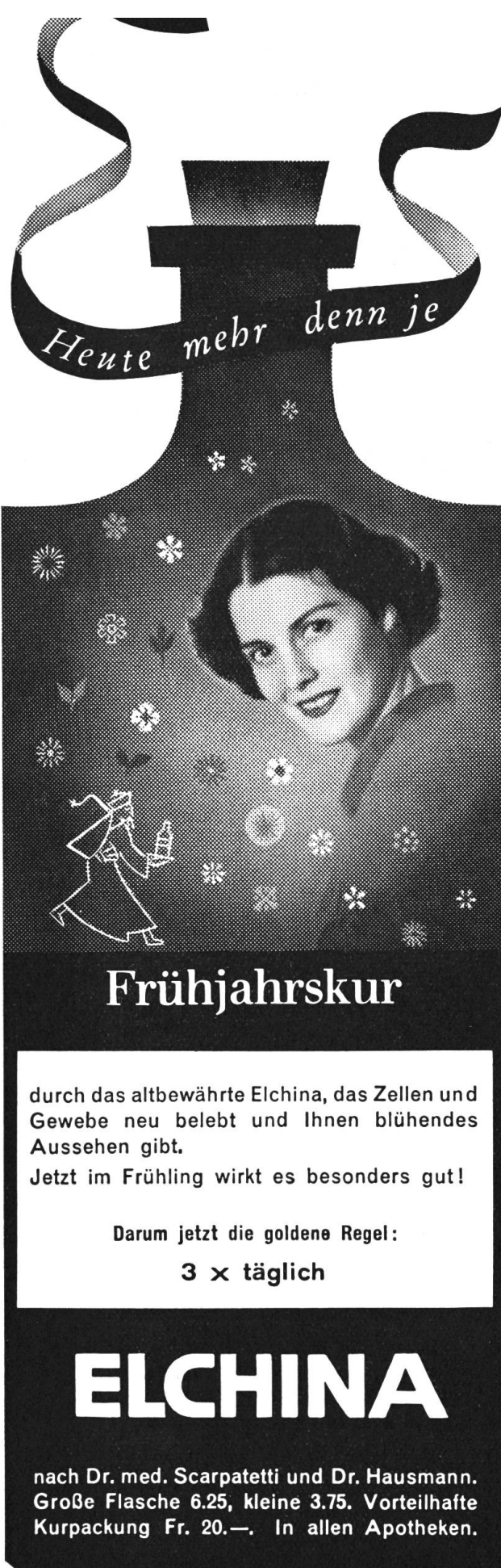
mehr ich meinen eigenen Stil pflege, um so besser.

Wenn man einmal gut kochen kann, dann gibt es ein sehr empfehlenswertes Hilfsmittel zur Vervollkommnung, das sind — die Kochbücher. Ich habe letzthin einen Roman gelesen, der das Leben eines berühmten Hoteliers darstellt. Dieser junge Mann war bereits ausgebildeter Chef, als er eine ungeheure Entdeckung machte: das Kochbuch. Das genaue Studium eines einzigen Kochbuches bildete die Grundlage für seinen raschen Aufstieg.

Gewiss: in allen Haushaltungen liegen einige oder mehrere Kochbücher herum. Aber niemand hat die originelle Idee, sie wirklich zu lesen und die Erfahrungen, die darin ihren Niederschlag gefunden haben, auch anzuwenden. Die meiste Zeit verbringt das Kochbuch still auf dem Regal. Es braucht ja schon recht viel, bis man es vielleicht alle sechs Monate einmal in einer freien Stunde durchblättert und ein bis zwei Rezepte zur Auffrischung des Speisezettels für die nächste Gelegenheit bereitstellt. Vielleicht sucht man ein anderes Mal an einem schönen Wochenende ein Rezept für einen neuen Kuchen. Dann taucht es von neuem für lange Wochen in der Vergessenheit unter.

Am meisten wird das Kochbuch von der Anfängerin geschätzt. Nun ist es aber das Geheimnis aller Lehrbücher: von ihrem Studium profitiert am meisten der, welcher die Sache bereits beherrscht. Erst wenn man nicht mehr nachschlagen muss, wie man eine Omelette oder eine Fleischsuppe macht, kann man die Ratschläge, die ein gutes Kochbuch für die Herstellung von Omeletten oder Fleischsuppe gibt, auch richtig anwenden.

Und erst wenn man wirklich kochen kann, fallen die vielen Anregungen für neue Gerichte, welche Kochbücher und Kalenderzettel bieten, auf fruchtbaren Boden.



Heute mehr denn je

**Frühjahrskur**

durch das altbewährte Elchina, das Zellen und Gewebe neu belebt und Ihnen blühendes Aussehen gibt.  
Jetzt im Frühling wirkt es besonders gut!

Darum jetzt die goldene Regel:  
**3 x täglich**

**ELCHINA**

nach Dr. med. Scarpattetti und Dr. Hausmann.  
Große Flasche 6.25, kleine 3.75. Vorteilhafte Kurpackung Fr. 20.—. In allen Apotheken.