

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 15 (1939-1940)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Sparsames Kochen auf dem elektrischen Herd  
**Autor:** L.R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066450>

### **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](#)

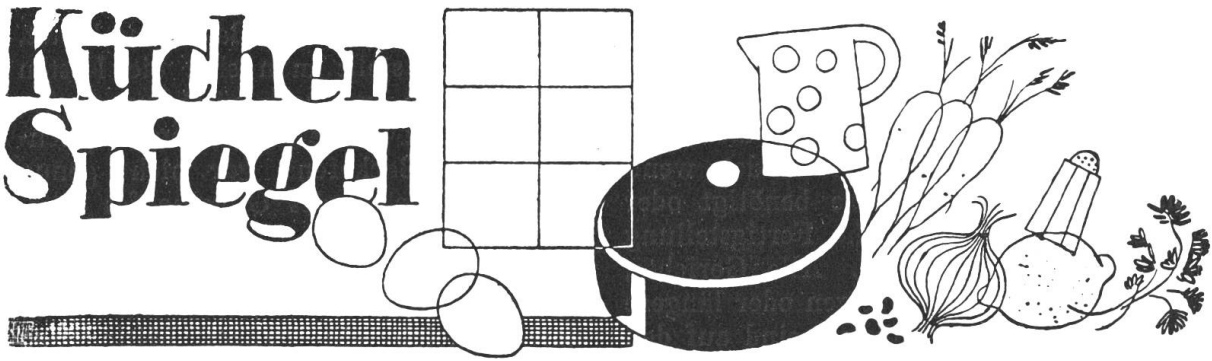
### **Terms of use**

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



## Sparsames Kochen auf dem elektrischen Herd

Von L. R.

Illustration von H. Tomamichel

Wenn heute, im Gegensatz zur gewohnten, so bequemen Regelmässigkeit, auch im Haushaltbetrieb manches schwankend wird, so gehört zu dem, was weiterhin zuverlässig bleibt, das elektrische Kochen. Wieso ist das möglich?

Das Wasser von den Gletschern unserer Berge versiegt nie. Ob Krieg oder Frieden — es fliesst immerzu. Aus diesen Wasserkraften wird die Elektrizität unseres Landes erzeugt. Die elektrische Kraft wird nicht eingeführt, wir beziehen sie als Naturkraft aus dem eigenen Lande. Es wird nicht nötig sein, sie jemals zu rationieren wie so manches andere, das zum Teil vom Ausland bezogen wird. Die Lieferung der elektrischen Energie steht also auch bei einem längern Kriege nicht in Frage, es sei denn, dass die einzelnen Werke irgendwie beschädigt werden. Da aber in der Schweiz alle Elektrizitätswerke zusam-

mengeschaltet sind, kann jedes Werk die gestörte Energiezufuhr eines andern sofort übernehmen. Es ist demnach immer die Möglichkeit da, dass bei einer Störung ein anderes Elektrizitätswerk die Belieferung einer Stadt oder einer bestimmten Gegend übernimmt.

### *Die neuen Schnellkochplatten*

Ein bekannter Nachteil des elektrischen Kochherdes besteht darin, dass sich die gewöhnlichen Platten nur langsam erhitzen. Als wichtigste Neuerung der letzten Jahre wurden nun besondere Kochplatten hergestellt, welche diesen Nachteil beheben. Auf einer neuen Schnellkochplatte kann in 5—6 Minuten ein Liter Wasser zum Kochen gebracht werden. Oder: Vom kalten Zustand aus erlaubt eine solche Platte folgende Speisen für vier Personen in nachstehender Zeit zuzubereiten: Pommes frites 10 Minuten, geschnetztes Kalbfleisch 5 Minuten, Eier-Omelette 5 Minuten. Auf den Schnellkochplatten sollen, wie auf den üblichen elektrischen Platten, nur Kochgefässe mit ebenen, genügend dicken Böden verwendet werden.

Wer diese Schnellplatten zum erstenmal benützt, sei besonders vorsichtig: Die Milch wird erstaunlich schnell überlaufen, und das Teewasser kocht beinahe, bevor die Teekanne erwärmt und mit den Teeblättern bereit da steht.

Da heute alle hier fabrizierten Platten auf sämtliche normalisierten Herde passen, kommen die neuen Platten nicht etwa nur den Besitzern eines neuen Kochherdes zugute. Alle, auch die Schnell-

kochplatten können auf neue und alte normalisierte schweizerische Herdmodelle aufgesetzt werden.

Selbstverständlich wird die neue Platte vor allem dann verwendet, wenn man schnell grosse Hitze benötigt oder wenn es auf eine rasche Fertigstellung des Gerichtes ankommt. Alle Gerichte, die weniger Hitze benötigen oder längere Zeit weiter kochen müssen, sind auf den normalen Kochplatten zuzubereiten.

*Die Kosten des elektrischen Kochens* lassen sich in den meisten Haushaltungen selber feststellen durch eine Kontrolle des Starkstromzählers. (Falls Sie nicht wissen, wo sich dieser befindet, lassen Sie sich durch den Kontrolleur des Elektrizitätswerkes beraten.) Im allgemeinen beträgt der Verbrauch an Elektrizität für das Kochen pro Person und Tag in einer Familie von vier bis fünf Personen knapp



eine Kilowattstunde. Diese kostet in der Schweiz im Mittel 7 Rappen.

Es ist auch interessant, zu wissen,

wieviel der Betrieb des Backofens kostet. Gewöhnlich stellt man sich die Kosten viel zu hoch vor und nützt aus lauter Ängstlichkeit die verschiedenen Möglichkeiten des Backofens gar nicht genug aus. Das Backen des Gugelhopfes z. B. kostet 6—7 Rappen.

Es ist kein Luxus, hie und da den Backofen einzuschalten, ohne dass man darin gleich ein ganzes Mittagessen kochen muss. Der Backofen ersetzt z. B. einen Tellerwärmer. Wenn man sich beim Kochen Mühe gibt, so sind für die Mahlzeit auch heisse Teller wichtig. Man gebe die Teller auf den Rost, stelle sie während 10 Minuten in den Ofen und schalte Ober- und Unterhitze auf Stufe 4 ein. Das Wärmen der Teller kostet in diesem Falle 2 Rappen. Auch zum Aufwärmen von Resten eignet sich der elektrische Ofen; z. B. irgendwelche Gemüse-resten werden mit einer kräftigen weissen Sauce übergossen und 10 Minuten im Ofen aufgezo-gen; oder man gratiniert den Blumenkohl statt ihn einfach jedesmal mit etwas Gemüsesauce zu über-giessen. Soll eine Mahlzeit wegen unerwartetem Besuch schnell gestreckt werden, so ist im Bratofen in 10 Minuten eine ausgezeichnete Vorspeise hergestellt: Dünne Brotschnitten mit Butter bestreichen, mit dünnen Käsescheiben belegen und auf der obersten Rille die Käseschnitten 3—4 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

#### *Das Dämpfen der Gemüse auf dem elektrischen Herd*

Gewiss kann man auf dem elektrischen Herd ungefähr nach der gleichen Art verfahren wie man es vom Gas- oder Holzherd her gewöhnt ist, doch werden dabei die Vorteile des Herdes niemals voll ausgenützt. Es ist unrationell, auf dem elektrischen Herd in der alten Art zu kochen.

Das gilt vor allem für die Zubereitung der Gemüse. Gemüse sollte nie in Wasser gekocht, sondern stets nur gedämpft werden. Das Dämpfen hat nämlich eine ganz gleichmässige, milde

Wärmezufuhr zur Voraussetzung, die gerade beim elektrischen Herd leicht erzielbar ist. Da man ausserdem zum Dämpfen wenig oder gar kein Wasser braucht, bleiben die Nährsalze erhalten, und der gute Geschmack des Gemüses kommt zur Geltung. Alle Gemüse, ohne Ausnahme, können gedämpft werden, und zwar folgendermassen:

Man lässt in einem passenden Kochtopf Butter zergehen (erfahrungsgemäss braucht es viel weniger Butter dazu als bei andern Kocharten) und legt das sauber gewaschene Gemüse hinein, das man nach Belieben abschmeckt. Fast immer ist ein besonderer Wasserzusatz überflüssig, da jedes Gemüse an sich schon Wasser enthält und ihm ausserdem vom Waschen her noch etwas Wasser anhaftet. Man würze nach Geschmack mit Zwiebeln oder andern Küchenkräutern. Zum Erhitzen der Butter und bis zum Ankochen stelle man die Kochplatte auf Stufe 4, dann schalte man je nach der Art des Gemüses auf 1 oder auf 0 und lasse nun bei schwacher Wärme oder auch ohne Strom fertig dämpfen, wobei man das Gemüse nur ab und zu schüttelt oder mit einem Holzlöffel wendet. Eine Mehlsauce, die nur dazu dient, das überschüssige Wasser zu binden, ist überflüssig. In das fertige Gemüse gebe man etwas gehackten Peterli oder Schnittlauch. Bei diesem Dämpfen ist besonders darauf zu achten, dass ein gutsitzender Deckel den Topf verschliesst und dass möglichst wenig nachgesehen wird, damit keine Wärme verlorengeht.

### *Das Turmkochen*

Es besteht darin, dass zwei bis drei Pfannen mit Hilfe von Aufsatzringen aufeinandergestellt und auf derselben Platte gekocht werden. Es eignet sich für den elektrischen Herd besonders gut aus zwei Gründen:

1. Der Pfannenboden ist immer sauber, so dass das Gericht in der nächstunteren Pfanne nicht beeinträchtigt wird;



2. die milde und gleichmässige Wärme der Kochplatte wird gut ausgenützt.

Es soll z. B. folgendes Mittagessen gekocht werden: Rindfleischvögel, gedämpfte Rüben, Risotto, Grießsuppe. Auf der stärksten Platte (z. B. 1800 Watt) wird vorerst das Fleisch aufgestellt, welches die längste Kochzeit hat. Angebraten und mit Wasser abgelöscht kommt es zum Weiterschmoren auf die 1200-Watt-Platte. Hier zuerst Stufe 4 einschalten, sobald das Fleisch kocht Stufe 1. Auf der 1800-Watt-Platte unterdessen die Rüben in Butter dämpfen, aufkochen und mit dem Aufsatzring auf den Fleischtopf geben. Dann die Grießsuppe ankochen und gut zugedeckt mit einem zweiten Aufsatzring auf die Rübenpfanne stellen. Der Reis wird auf der 1800-Watt-Platte in Butter mit Zwiebeln geröstet, mit Wasser abgelöscht (es braucht nur wenig Wasser, auf eine Tasse Reis zwei Tassen Wasser), gewürzt und die Platte ausgeschaltet. Der Reis bekommt in der langsam abnehmenden Wärme nach 10 bis 15 Minuten genau die richtige Beschaffenheit. Unterdessen dämpfen auf der schwächsten Platte immer auf Stufe 1 die aufeinandergestellten Gerichte fertig ohne jede Überwachung.

Häufig wird gegen das Turmkochen eingewendet, dass die Speisen in den auf-

einandergestellten Pfannen ja nicht mehr kochen. Das hat aber nichts zu sagen, da die Erfahrung zeigt, dass die Gerichte durch den Dampf genügend weich werden. Man darf aber nicht zu oft nachschauen, damit keine Wärme verloren geht.

Das Turmkochen ist eine äusserst sparsame Kochmethode, doch braucht es dazu einige Übung und auch etwas Überlegung. Es eignet sich natürlich nicht für jeden Speisezettel. Es ist besonders dann zu empfehlen, wenn man sich nur während einer bestimmten Zeit in der Küche aufhalten kann.

Bei Gerichten mit längerer Kochzeit wie z. B. Sauerkraut, Blaukabis oder Kastanien ist ein anderes Verfahren zu empfehlen. Man koche diese Speisen am Abend, schalte den Strom aus, bedecke sie mit einem gut schliessenden Deckel und hülle sie wenn möglich mit einem Tuch warm ein, so dass die in der Pfanne und in der Kochplatte verbleibende Wärme möglichst lang beieinander bleibt. Am andern Tag wird das Gericht nur noch schnell aufgekocht.

## 6 Rezepte für gute Kartoffelgerichte

### 1. Grüne Kartoffelsuppe

2 Löffel Fett oder Butter, 250 g Kartoffeln, 2 Löffel Mehl, 1 kleiner Teller

Lauch oder anderes Gemüse, Wasser, Salz, etwas Muskat.

Den Lauch in feine Streifen schneiden, im Fett anbraten, die geschälten und in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln und das Mehl damit verrühren, die übrigen Zutaten zugeben. Die Suppe 20—30 Minuten kochen lassen, würzen und sie durch ein Sieb streichen. Auf Stufe 4 ankochen — auf Stufe 1 fertigkochen.

### 2. Freiburger Kartoffeln

1 kg gekochte Kartoffeln, geschält und in Scheiben geschnitten, 50 g Fett oder Butter (nicht unbedingt nötig in fettarmer Zeit), Salz, 50 g geriebener Käse, 1—2 Zwiebeln fein geschnitten, 2 Eier, 3—4 dl Milch.

Die Kartoffeln in bebutterte Auflaufform lagenweise mit Zwiebeln und Käse füllen. Zuerst mit Butterflöckli belegen und Eieguss darüberschütten.

In kalten Ofen schieben. 10 Minuten O: 4, U: 4, dann bei O: 3, U: 4 goldgelb backen.

### 3. Kartoffelwähe

Gesottene, feingeriebene Kartoffeln, etwas Nidel, Salz und Pfeffer gut zusammen verrühren.



Man gebe diese Füllung etwa 2 cm hoch auf ein mit geriebenem oder mit Brotteig ausgelegtes Kuchenblech, streue kleine Stücke von süsser Butter darüber und backe die Wähe im Bratofen.

Ofen 10—15 Minuten (je nach Wähengrösse) anheizen O: 4, U: 4, und bei gleicher Schalterstellung in 25—30 Minuten fertigbacken.

#### 4. Schnitz und drunder

Süsse, gedörrte Apfelstückli in warmem Wasser zwei Stunden einweichen, mit genügend Wasser und einem Stück geräuchertem Speck weichkochen, ½ Stunde vor dem Anrichten kleingeschnittene Kartoffeln beigeben, gut durcheinanderschütteln, und wenn die Kartoffeln weich sind, das Ganze einkochen lassen. (Das Gericht darf nicht wässerig sein.) Bei dem Anrichten ein Stück frische Butter hineingeben.

#### 5. Ofetori

Gesottene, geriebene Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Milch oder Nidel, 1—2 Eier, ziemlich viel Speckwürfel.

Alle Zutaten gut vermengen, in eine ausgebutterte Auflaufform füllen und im Bratofen backen.

Ofen 10 Minuten O:4, U: 4 vorheizen. In unterer Backofenhälfte bei O: 3, U: 4 backen.

#### 6. Kartoffeltorte

6—8 geschwellte Kartoffeln schälen, durch die Maschine treiben, 2 Kochlöffel Mehl, 1 Esslöffel Peterli und 3—4 Eigelb darunter rühren, dann das geschlagene Eiweiss, etwas Salz, Muskatnuss, sowie zwei in Stücke geschnittene Cervelats dazugeben. In gebutterter Auflaufform mit einigen Butterstücklein bedecken.

Backen: In kalten Ofen in untere Hälfte schieben, 10 Minuten O: 4, U: 4. Dann O: 2, U: 3 in etwa 40 Minuten backen.



## Was sagt Ihr Schweizerherz? dazu •

In den letzten Jahren hat die elektrische Küche einen ungeahnten Aufschwung zu verzeichnen. Weit über 150 000 Familien kochen heute bereits elektrisch. Mehr als 1600 Großküchen sind elektrisch eingerichtet. In der Tat bietet die elektrische Küche alle erdenklichen, speziell hygienischen Vorteile und dabei ist sie auch wirtschaftlich.

Viel wichtiger aber ist, daß wir für die elektrische Küche den Betriebsstoff durch unsere Wasserkräfte im eigenen Lande haben!

### Was sagt Ihr Schweizerherz dazu?

Mit der Bevorzugung der einheimischen „weißen Kohle“, der Elektrizität, auch für das Kochen und die Heißwasser-Bereitung verbinden Sie das Angenehme mit dem Nützlichen. Elektrizität macht nicht nur das Leben bequem, sondern:

**ELEKTRIZITÄT**  
macht uns  
*unabhängiger!*