Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 16 (1940-1941)
Heft: 7

Artikel: Küche 1941
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066963

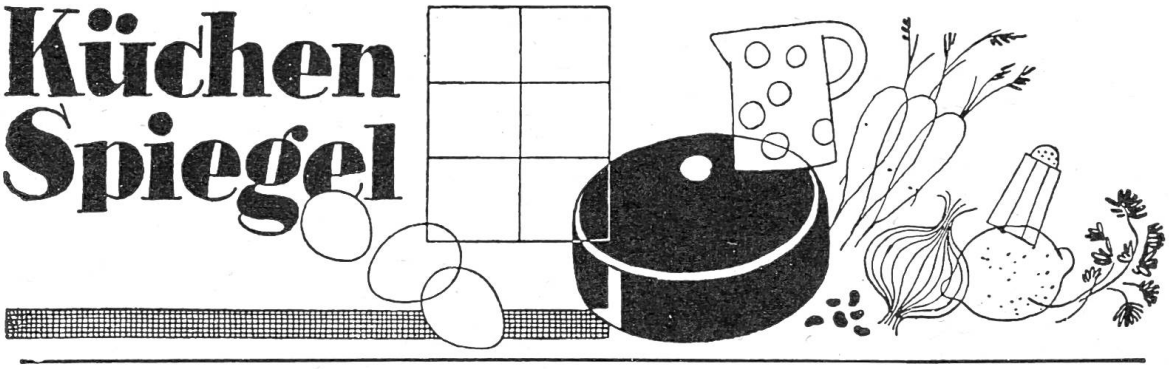
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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



Küche 1941

Von Helen Guggenbühl

Nidel in die Fleischsauce, frische Butter zum Gemüse, Mehl à discrétion: wie leicht war es, gut und abwechslungsreich zu kochen! Alles, was wir brauchten, stand in unbeschränkter Quantität, soweit es das Budget erlaubte, zur Verfügung.

Heute hat sich die Lage von Grund auf verändert. Ein grosser Teil der Lebensmittel ist rationiert und manches überhaupt nicht mehr erhältlich. Wie immer, wenn tiefgreifende Veränderungen eintreten, lohnt es sich, auch in diesem Fall die neue Situation einmal grundsätzlich zu überdenken.

Wir lesen zwar häufig sogenannte Kriegsrezepte, aber diese Rezepte sind selten das Ergebnis eines Umdenkens. Gewöhnlich sind es nur Sparrezepte, die zeigen, wie man zum Beispiel mit wenig Butter einen Kuchen backen kann. Es handelt sich aber heute beim Kochen nicht ausschliesslich um ein Sparen im allgemeinen. Es geht nicht an, gleich zu kochen wie früher, nur um einige Grade schlechter. Die Küche muss grundsätzlich anders werden, was nicht gleichbedeutend ist mit schlechter werden.

Wie man es nicht machen soll, zeigt das Beispiel mancher Restaurants. Das Menu sieht gleich aus wie vorher, aber die Sauce ist fad, der Salat sauer, der Dessert schlecht. Besser wäre: andere Gerichte, ein einfacheres Menu, doch alles von bester Qualität.

Auf allen Gebieten ist Ehrlichkeit besser als falscher Schein. Ein bescheidenes Bergwirtshaus, dessen Wirt den Ehrgeiz hat, ein Palace-Hotel im kleinen nachzumachen, wird etwas Minderwertiges sein, im besten Fall ein Hotel vierten Ranges. Wenn er aber sein Hotel von Anfang an als ausgesprochenes Berggasthaus baut und betreibt, kann es in seiner bescheidenen Art erstklassig sein.

Die erste Frage, deren Beantwortung uns die Grundlage für die weiteren Ueberlegungen für unsere Umstellung liefert, heisst: Was steht heute noch reichlich, was nur in beschränkter Quantität zur Verfügung?

In genügender Menge vorhanden sind:

Gemüse, Kartoffeln
Inland-Obst
Fleisch (speziell Rind-, Kalb- und Schaffleisch)
Milch, Käse, Eier.

Es mangeln:

Fett (Oele, Kochfett, Butter)
Zucker
Getreideprodukte.

Aus dieser Aufstellung ergibt sich, dass folgende Gerichte besonders empfehlenswert sind:

1. Das Eintopfgericht

Mit oder ohne Fleisch. Entweder verwendet man Kartoffeln, Reis oder auch Linsen, grünes Gemüse, Kabis, Sauerkraut usw. Es gibt hier ungezählte ausgezeichnete Möglichkeiten. Die Kunst besteht in der geschickten Auswahl und Zusammenstellung der Zutaten und im richtig dosierten Würzen. Wird Fleisch verwendet, so ist solches mit viel Fett vorzuziehen, besonders Schaffleisch, aber auch Speck in Würfeln oder in Scheiben.

Das Eintopfgericht spart Brennstoff, Küchen- und Essgeschirr und Fett. Es gibt keine Nährstoffverluste durch Weggiessen von Wasser. Das Eintopfgericht muss stets im Kochtopf aufgetragen werden, darin liegt der Reiz dieser Speise.

2. Aufläufe (Gratins)

von Gemüse, Teigwaren, Reis, gebackenen Brotresten mit Milch. Aufläufe sind ausgiebig und können je nach Bedürfnis durch Eier, Speck, Käse, kleine Mengen von Fleisch oder durch Obst ergänzt werden.

3. Gerichte aus Getreideprodukten

ergeben mit Obst oder Salat eine gute Mahlzeit. Auch der Obstkuchen, die Zwiebel-, Spinat- und Speckwähen gehören dazu.

4. Die Suppe als Mahlzeit

Sie wird nahrhafter gemacht durch Beigabe von Reibkäse, Milch, gerösteten Brotwürfeli oder Wurst. Es gibt spezielle Suppen für kalte Wintertage, wie Zwiebelsuppe, gebrannte Mehlsuppe usw. Früher war die Suppe als Eintopfgericht sehr verbreitet. Es wäre gut, sie auch heute wieder mehr zu Ehren zu ziehen.

5. Käsespeisen

meistens in Verbindung mit Brot, Eiern und Milch, entweder als Auflauf oder in der Pfanne gebacken oder als Fondue. Eine uralte währschafte Spezialität sind die vielen Arten von Käsesuppen, die besonders in der Innerschweiz ausgezeichnet zubereitet werden. Für Rezepte von Käsespeisen, wie auch für Eintopfgerichte ver-

weise ich auf die von mir im Schweizer-Spiegel-Verlag herausgegebene Sammlung « Schweizer Küchenspezialitäten ».

6. Mehr rohe Salate

Sie sind ausgiebiger als die gekochten Wurzelsalate. Ausserdem lässt sich Oel sparen, weil sie mit saurer Milch ebenso schmackhaft werden.

Es hat einen eigenartigen Reiz, zu sehen, wie Leute, die in einem andern Kulturkreis leben, ohne für unsern Begriff unentbehrliches Material auskommen können. In manchen Gegenden werden Häuser und sogar Kirchen ganz ohne Stein und Eisen, nur aus Holz, dabei aber mindestens so schön und zweckmässig gebaut wie bei uns. Wir brauchen für unsere Bekleidung eine ganze Menge Textilien, Faden, Nähseide und andere Zutaten. Für die Eskimofrauen sind schöne, farbige Kleider genau so begehrenswert wie für uns. Sie bringen es fertig, ihre Kleiderfrage glänzend zu lösen. Einzig und allein aus dem Fell des Seehundes, das sie auf alle Arten bearbeiten, zum Teil in Streifen schneiden, färben und zu komplizierten Mustern zusammenstellen, entstehen die farbenprächtigen Eskimo-Ueberhosen.

Beschränkung macht erfinderisch. So ist es auch beim Kochen. Wir müssen heute immer wieder Neues erfinden. Dadurch wird das Kochen interessanter. In jeder Küche besteht bekanntlich die Gefahr, sich auf einem bestimmten Geleise festzufahren. Heute gilt es, diesmal durch den Zwang der äussern Umstände, einen neuen Anlauf zu nehmen, was uns und unserer Kochkunst nur gut tut.

Wo etwas knapp wird, drängt sich sofort ein Ersatz in die Lücke, auch bei den Lebensmitteln. So gibt es bereits Mayonnaise-Ersatz. Mir scheinen in der Küche die beiden Grundsätze sympathisch:

1. Wenn möglich keine Ersatzmittel verwenden.

2. Lieber kleinere Quantitäten, aber in der alten Qualität.

Das letztere gilt nur für Erwachsene.

Knorr
Suppen-
gute Suppen!

Die meisten Erwachsenen können ohne Schaden viel weniger essen, für Kinder im Entwicklungsalter aber ist die Aufnahme einer grossen Nahrungsmittelmenge notwendig. Doch weil Kinder alles andere als Gourmets sind, ist es trotzdem nicht schwierig, ihren Ansprüchen gerecht zu werden.

Was uns an der italienischen Küche immer wieder entzückt, ist die Kunst des Würzens, die sich in der einfachsten Speise offenbart. Wir sollten gerade heute, wo die verfügbaren Zutaten beschränkt sind, und damit die Gefahr, dass das Essen eintönig wird, näher liegt, wieder mehr von ihr lernen. Man kann sich nämlich noch so Mühe geben beim Kochen, wenn man nichts vom Würzen versteht, ist alles umsonst.

Da ist einmal der *Käse*. Reibkäse kann den Geschmack von Teigwaren, von gewissen Suppen und Saucen, ja sogar von manchen Eintopfgerichten unvorstellbar heben.

Dann die guten *Kräuter!* Wie werden sie vernachlässigt! Zum Kalbfleisch gehört ein Stengelchen Rosmarin. Mit den Erbsen wird ein Büscheli Peterli und Kerbelkraut gekocht, zum Gurkensalat kommt feingehackter Boretsch. Für jedes Gericht ist ein Kräutlein gewachsen. Es gedeihen nicht nur Schnittlauch und Peterli im Kräutergarten.

Ausserdem gibt es Zwiebeln und Knoblauch.

Die Hauptsache bei der Verwendung der Kräuter ist, wie bei jedem Gewürz, Abwechslung. Heute dies, morgen jenes, einmal fein, einmal grob gehackt, bald viel, bald wenig.

Nicht zu vergessen sind die *Gewürze im engern Sinne*, nämlich Pfeffer, Muskat, Lorbeer, Nägeli, Selleriesalz, Paprika, Curry, Bouillonwürfel.

Es gibt noch etwas, das man in der sparsamen Küche als Gewürz verwenden kann, das gute, aber leider so teure Fleisch. Auch da ist die italienische Küche vorbildlich. Sie hat « *Fleisch als Gewürz* » schon lange entdeckt und mit grosser Geschicklichkeit verwendet. Ihre berühmten Spezialitäten « Spaghetti al sugo » und die « Ravioli » sind Beispiele dafür.

Wenn man das Fleisch als Gewürz gebraucht, so eröffnen sich viele neue Möglichkeiten, zum Beispiel die Verwendung von Fleischsauce zu Teigwaren oder zu Reis, die Beigabe von Speckscheiben oder Würfeln oder auch Schinken zu Gemüse, das Bereichern des Eintopfgerichtes durch Wurstscheiben. Wird hingegen Fleisch als Gewürz verwendet, kann man dazu ganz gut Fleisch zweiter Qualität brauchen, denn sobald das Fleisch gehackt ist, spielt die Qualität keine Rolle.

Wir wissen, dass das Ergebnis aller unserer Anstrengungen auf dem Gebiete des Kochens heute keine Spitzenleistung der Kochkunst sein kann. Wir wollen uns aber freuen, dass es möglich ist, auch unter den heutigen Umständen noch recht gut zu kochen.

Die Mode geht weiter – trotz allem. Aus den tonangebenden Modezentren sind die wunderschönsten Neuheiten für Frühjahr und Sommer eingetroffen. Alles Stoffe in der altbewährten Grieder-Qualität. Die Auswahl ist reichhaltig und interessant wie immer.

Bitte überzeugen Sie sich selbst durch einen Besuch in unseren Magazinen. Wir zeigen Ihnen gerne auch die neuesten Linda-Schnitte.

GRIEDER & CIE.

Paradeplatz / Zürich / Telefon 32750