

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 19 (1943-1944)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Ich koche gern, auch heute noch  
**Autor:** M.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066625>

### **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:** 15.02.2026

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



**ICH KOCH E GERN,  
AUCH  
HEUTE NOCH**

*Von M. B.*

Auf Schritt und Tritt sehe ich Frauen, die mit herabgezogenen Mundwinkeln erklären: «Ja, früher habe ich gern gekocht — da war es ein Kinderspiel! Aber jetzt mag ich gar nicht mehr an die ewige Kocherei denken.» Und dann folgt die alte Litanei: «Gäng Händöpfel, kei Schmutz, zwenig Brot» usw.

Ich habe immer gern gekocht, ich koche auch heute noch gern. Und wenn ich auch so meine Sehnsüchte und Gelüste habe, so finde ich immer Mittel und Wege, sie wegzudenken und das, was uns beschieden ist, so gut wie nur möglich zu kochen. Es ist schade, daß die Väter unserer Rationierung nicht einmal ein paar blinde Coupons zum Bezug

von Seelenruhe, Erfindungskraft und Humor freigeben können! Das ist es, was den Frauen fehlt, die jetzt jammern, sie kochen nicht mehr gern, weil es kein Kinderspiel mehr sei.

In einer großen Hotelküche habe ich über dem Pulte des Chefs einmal folgenden, nicht sehr bescheidenen Spruch gelesen:

*«Le Cuisinier est un mortel divin.»*

Damals war ich noch jung und dumm und unerfahren und hatte alle Mühe, nicht herauszulachen und dadurch den Chef, einen netten, ältern Südfranzosen, bitter zu beleidigen. Jetzt, da ich weiß, wieviel von dem, der den Kochlöffel schwingt, abhängt, bin ich sehr geneigt, den Spruch mit etwelchen Modifikationen gelten zu lassen.

Gute Laune ist zum Teil die Frucht der Selbstzucht und zum andern — meist zu wenig beachteten Teil — die Frucht einer gesunden Verdauung, eines guten Appetites und seiner richtigen Befriedigung. Somit ist es wohl nicht zuviel gesagt, wenn ich behaupte, daß der, welcher kocht, mehr Macht in den Händen hat, als er gemeinhin selber weiß. Eine Dame fragte mich einmal, wer wohl in einem Hotelbetrieb die Hauptperson

**Stichs für Qualitätsdrucke**  
**SCHWITTER A.G.**

**BASEL / ZÜRICH**

wäre, abgesehen vom Gast. Ohne mich auch nur einen Augenblick zu besinnen, antwortete ich: «Der Angestelltenkoch!» Denn wenn diese Leute ihr Amt nicht leicht nehmen, können sie mehr zum Arbeitswillen, zur Dienstbereitschaft, zum guten Verhältnis zwischen Angestellten und Kundschaft, Angestellten und Geschäftsleitung beitragen als alle andern Maßnahmen zusammen. Es arbeitet niemand gern, wenn er versalzene oder schon halb verdorbene Speisen essen soll, wenn gleichgültig und ohne Liebe irgendein «Schlangenfraß» zusammengepfuscht wird — hingegen heitert es den schlimmsten Brummbar auf, wenn er weiß, daß er dem Ruf zum Tische folgen kann, ohne daß er bitter enttäuscht wird.

Und genau wie im Hotelleben ist es im Haushalt. Unsere Angehörigen gehen an ihre Arbeit, die Kinder in ihre Schule, sowie wir sie ernähren.

Ich meine damit nun nicht, daß wir ängstlich die Säuren und Basen, das halbe

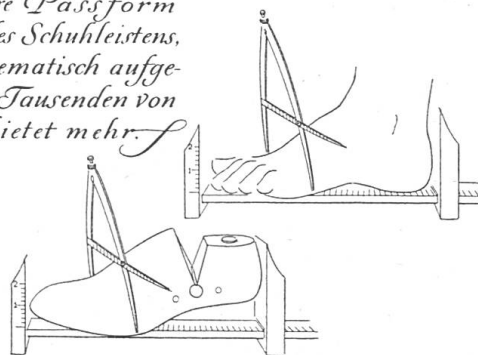
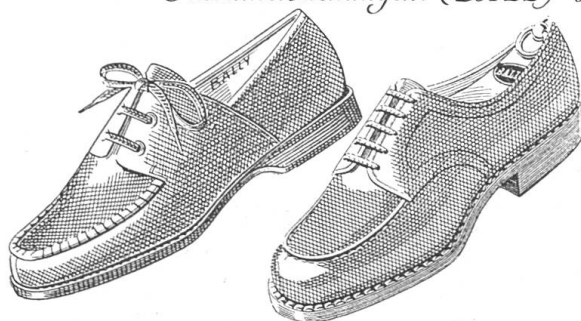
Alphabet von Vitaminen täglich neu berechnen sollen und daß wir, wenn jemand in der Familie eine schlechte Laune hat, diese durch ein Extramümpfeli kurieren müssen. Aber ein ruhiges Frühstück ohne Hasterei und ohne böse Worte, wenn auch die Konfitüre fehlt oder die Butter durch Ziger ersetzt wird, wenn auch niemand mehr an ein weiches Ei zu denken wagt, ist ein Fundament für den ganzen Tag, das nicht beim ersten Anstoß zusammenfällt. Und wenn unsere Leute wissen, daß sie, wenn sie heimkommen, etwas zu essen bekommen, das nicht mit Kommentaren über den Fettmangel und Kritik über dies und jenes gewürzt ist; wenn zwar jedermann am Tische weiß, daß man heutzutage nicht mehr die Vorkriegs- — was sage ich, die Ansprüche des vorigen Jahres! — stellen darf, aber daß auch jedes weiß, daß nicht unter Protest und mit Widerwillen gekocht wurde, so ist dies ein nicht zu unterschätzendes Plus, das wir unsern Familienangehörigen mitgeben.



Die Bally-Leistenfabrik in Nieder Gösgen

**BALLY** *forscht*

*BALLY-Schuhe verdanken ihre Passform der ganz besonderen Konstruktion des Schuhleistens, welcher wissenschaftlich und systematisch aufgebaut ist, auf den Erfahrungen aus Tausenden von Fussuntersuchungen. BALLY bietet mehr.*



Ich kenne sogenannte Asketen, die rundweg behaupten, sie wüßten kaum, wie das schmecke, was sie auf der Zunge haben; sie hätten höhere Interessen, und die materialistische Genußfreude ziehe ihren Geist herab. «Rübis und stübis» hat mir so ein Träumer einen großen Teller mit Weihnachtskonfekt aufgegeben, und seinem Gesichtsausdrucke war es anzusehen, daß er wohl wußte, was er unter den Zähnen hatte! Und der Schwung seiner Gedankengänge ist nachher um kein Iota geringer gewesen — im Gegenteil. Ich habe beobachtet: Ein Mensch muß schon sehr großen Kummer oder eine übermäßige Freude empfinden, wenn er gegen sein Essen ganz gleichgültig ist.

Der Genuß an einer Mahlzeit und damit deren Bekömmlichkeit wird von den äußern Umständen und dem Seelenzustand des Essers beeinflußt. Hier müssen wir Frauen beim Kochen mit Nachdenken und Erfindungsgeist Klippen überbrücken und Gräben ausfüllen.

Unsere Männer stehen meist in einem Arbeitsleben, das streng geregelt ist, das wenig oder keine schwankenden Unsicherheiten aufweist. Wenn so ein Mann dann heimkommt oder an einem Samstag daheim ist, und seine Frau eine halbe Stunde vor der Essenszeit unentschlossen verweist, was sie nun kochen solle, so bekommt der Mann erstens ein gewisses Gefühl der Verachtung für ein Wesen, das kopflos seinen Geschäften nachgeht, und unbewußt auch die Überzeugung, etwas, das so unvorbereitet zusammengeschlagen werde, könne nie und nimmer gut werden. Und damit setzt denn auch schon die so peinliche und für Kinderohren so ungesunde Kritisererei an der Kochkunst der Frauen ein.

Das Gegenstück davon ist die peinlich brave Hausfrau, die jeden Sonntag Braten oder Plätzli mit Kartoffelstock macht — und daran festhält, solange sich eine Kartoffel finden läßt und solange es Fleisch gibt; die an jedem Mittwoch



*Fleischküchlein*

und viele andere Fleischgerichte mit gemischten Füllungen, wie man sie jetzt zum Strecken des Fleisches mit Vorliebe bereitet, z.B. auch Brätkügeli, Hack-Beefsteaks, Hackbraten usw. werden viel kräftiger und vollkommener im Geschmack durch eine kleine Beigabe von

**MAGGI'S WÜRZE**

Maggi's Würze



## Die Nerven nicht gewaltsam

beruhigen, sondern mit Lento langsam, stetig und mit jedem Tag besser beruhigen und stärken. Nervosität verzehrt die besten Kräfte. Lento wirkt überraschend und erstaunlich. Lento befreit von nervösem Druck. Lento überwindet nervöse Überarbeitung. Lento wertet die Schlafzeit auf. 6 Stunden gesunder Schlaf sind wertvoller als 10—12 Stunden nervöser Schlaf. Lento beruhigt Ihr Nerven-System als Ganzes. Lento schenkt Ruhe. Ruhe gibt Kraft. Uraltes Geheimnis. Merken Sie sich das. Kur für 2 Monate ist um Fr. 5.— vorteilhafter, nur 18.60. Mittelkur 9.40. Wochenpackung 4.90. Extrakt, konzentriert, mit Wasser verdünnen. Versand Apotheker Biedermann, Frauenfeld. *Gegen Bettnässen Doppelbehandlung mit erfolgreicher Litenx-Kur, Fr. 8.90.*



Gemüsesuppe kocht usw. Auch sie beeinträchtigt, bei aller Sorgfalt, die sie in der Küche anwendet, das gesunde Leben ihrer Angehörigen, denn wo das Element der Überraschung fehlt, da fehlt beim Kochen alles!

Ein wichtiger Umstand wird von vielen Frauen, die sonst ganz gut kochen, zuwenig in Erwägung gezogen: das Wetter. Es ist durchaus nicht gleichgültig, ob ich eine dicke Erbsuppe an einem Tage gebe, da es schneit und friert, und alle, die ins Haus kommen, sich nach etwas sehnen, das sie durchwärmt, oder an einem warmen Hochsommertag, da man am liebsten nur Salat äße. Ich kannte einmal eine nette Frau, die des Glaubens war, wenn die Waschfrau komme, müsse etwas ganz «Solides» auf den Tisch kommen, und Sauerkraut mit viel Zubehör während den Hundstagen wie im Dezember am Waschtage kochte; eine Marter für die Waschfrau und die Familie.

\* \* \*

Es gibt eine wichtige Zutat, die kein eidgenössisches Amt verteilen kann, die aber wichtiger ist, als die meisten Frauen glauben:

Um gut zu kochen mit wenig Mitteln, muß man *Zeit* haben.

Ich meine damit nicht, daß man nur noch an das Kochen denken solle, daß man alle vier Gasflammen von neun Uhr an brennen lasse, um auf halb eins ein bescheidenes Mahl vorzusetzen; aber das meine ich, daß man erstens nicht aus dem Stegreif kochen kann, wenn man wenig zur Verfügung hat, und daß man zweitens beizeiten anfangen und dabei bleiben sollte, wenn man heutzutage kocht. Früher war angebrannter Spinat ein kleines Malheur, jetzt ist er mehr als das: Verlust an Fett und Mehl und Gas. Früher, wenn Milch überkochte, so putzte man sie eben auf, ärgerte sich ein wenig und holte andere. Heute ist Milch, die überkocht, unwiederbringlich verloren. Früher lachte man, wenn einer jungen Frau der Braten zu Kohle verbrannte;

heute vergeht uns das Lachen, wenn wir an Preise und Fleischpunkte denken. Und Ersatz in Form von einer schnell zusammengeschlagenen Omelette gibt es nicht.

Darum: Ich muß mich auf das Kochen konzentrieren, wenn ich nicht Ärger und Schaden haben soll, und falls mir wegen der Berufsarbeit wenig Zeit zur Verfügung steht, dann muß ich vor-kochen, sei es am Abend, sei es am Morgen. Aber Zeit, um zu kochen, und Zeit zum richtigen Überlegen muß ich haben, sonst versagt meine Kochkunst, und hätte ich sie in der allerbesten Schule erlernt.

Ich koche auch heute noch gern, weil ich weiß, daß von meiner Arbeit in der Küche sehr viel abhängt und weil es bestimmt interessanter ist, ein Hindernisrennen richtig zu durchlaufen, als einen Sonntagsspaziergang immer zur gleichen Zeit und an den gleichen Ort hin zu absolvieren. Das ist es ja, was der Haushalt und das Kochen früher für viele Frauen war: ein mehr oder weniger gedankenloses Promenieren durch die bekannt langweiligen Sträßchen des Lebens.

Wir haben reichlich Zeit gehabt, uns an die veränderten Verhältnisse anzupassen. Man stelle sich einmal vor, wie es gekommen wäre, wenn wir im September 1939 plötzlich auf die Mairationen 1944 «umgeschaltet» worden wären.

Wir werden auch, das zeichnet sich schon heute ab, wieder reichlich Zeit haben, uns an die Friedenskocherei zurückzugewöhnen; denn der Chef der englischen Rationierung teilt mit, nach Kriegsende müßte in Europa mit fünf magern Jahren gerechnet werden.

Mich nimmt nur wunder, ob und wie lange die guten Lehren, die uns die Zeiten der Knappheit beigebracht haben, anhalten werden.

### Lösung von Seite 26 «Kennen wir unsere Heimat?»

1. Ammonshorn, Ammonit = versteinerte Schale einer Tintenfischart, im Jurakalk sehr häufig
2. Leberblümchen
3. Kuckuck

**Sodbrennen?**

**Saures Aufstossen  
nach dem Essen?**

**Beginnen Sie  
die bewährte Kur mit**

**ALUCOL**

*Dr. A. Wander A.G. Bern*



*Sags weiter...*

**backen**  
*noch leichter!*

**Backen wird  
zur Freude,**

wenn man das schneeweiße «Helvetia»-Backpulver verwendet. Trotz knapper Rationen lassen sich herrliche Süßigkeiten zubereiten. Wohldurchdachte und erprobte Rezepte sind auf jedem Beutel «Helvetia»-Backpulver abgedruckt. Die Nährmittel-Fabrik «Helvetia» schickt Ihnen die Rezept-Sammlung gerne kostenlos, damit Sie recht oft hausgemachtes Gebäck aufstellen können.

**25 cts**  
incl. Wust

**Helvetia**  
**Backpulver**

**Nährmittelfabrik „Helvetia“  
Aktiengesellschaft A. Sennhauser, Zürich 4**