

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Spiegel
<b>Herausgeber:</b>	Guggenbühl und Huber
<b>Band:</b>	19 (1943-1944)
<b>Heft:</b>	12
<b>Rubrik:</b>	Gerichte, die heute ebensogut gemacht werden können wie früher : eine neue Rundfrage

### 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

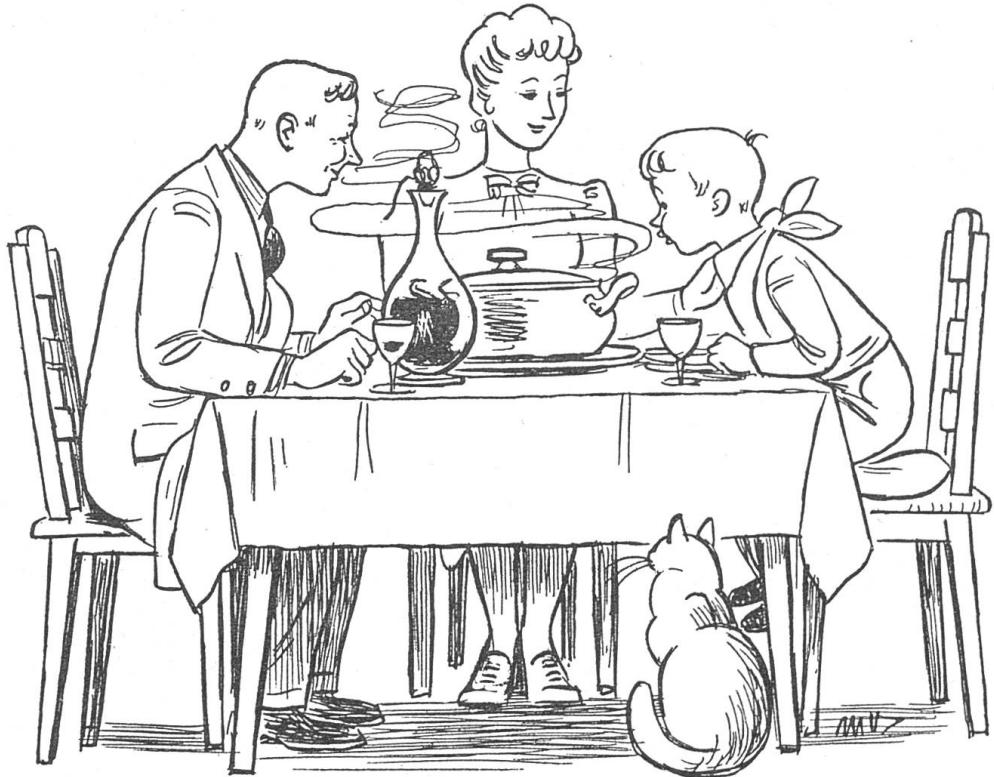
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 16.01.2026

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



## **Gerichte, die heute ebensogut gemacht werden können wie früher**

*Eine neue Rundfrage*

Rationierung bedeutet für die Küche Mangel an Zutaten, Ersatzmittel, also Qualitätsverschlechterung. So denken wir im allgemeinen.

Dennoch kommt es vor, daß die Familie oder ein Besucher beim Essen feststellt: «Das ist ja gerade so gut wie früher!»

Es gibt tatsächlich auch heute noch trotz allem sehr viele Speisen, die man genau gleich gut herstellen kann wie vor dem Kriege. Leider aber geraten sie inmitten der nötigen Einschränkungen allzuoft in Vergessenheit.

Schreiben Sie bitte für den Schweizer-Spiegel das Rezept eines solchen Gerichtes auf. Es kann eine ganz alltägliche, aber gute Speise oder ein Kuchen, es kann ein altes oder ein neues Rezept sein. Vielleicht ist es auch gar kein Rezept,

sondern einfach eine bestimmte Regel, die bei der Zubereitung einer Speise zu befolgen ist, um Erfolg zu haben.

Das Kochen ist heute noch wichtiger als früher. Damit es nicht eintönig wird, sind wir mehr denn je auf den gegenseitigen Austausch von Erfahrungen angewiesen. Wollen Sie mit Ihrer Anregung dazu beitragen, den Leserinnen des Schweizer-Spiegels das Kochen zu erleichtern? Auch Ratschläge von männlichen Lesern sind erwünscht.

Die Einsendungen werden honoriert. Sie sollten bis am 10. September in meinem Besitze sein.

*Helen Guggenbühl,  
Redaktion des Schweizer-Spiegels,  
Hirschengraben 20, Zürich.*

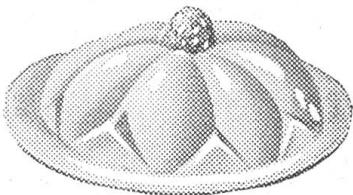


## Als kleines Kind

war mir die gute Marke «Helvetia» schon bekannt. Besonders freute es mich, wenn ich für meine Mutter ein Päckli «Helvetia»-Pudding oder «Helvetia»-Backpulver einkaufen durfte. Ich wußte dann jedesmal, daß uns ein besonderer Genuss bevorstand. Heute, wo es so schwer ist, einmal gezuckerter «Helvetia»-Crème-Pudding zu bekommen, verwende ich punktfreien Novo-Pudding. Er lehnt sich an die traditionelle Qualität an.

**Punktfrei!**

57cts  
incl. Wust.



## Novo Pudding Helvetia

rübis und stübis gegessen  
traditionelle Qualität

Gebrauchsanweisung genau befolgen. Dann gelingt der Novo-Pudding so sicher wie alles Gebäck, das Sie mit dem altbewährten «Helvetia»-Backpulver backen. Es ist das beste.

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

### Wenig Zucker und gute Konfitüre

Eine Erwiderung

Mit Interesse habe ich mich auf den Artikel «Wenig Zucker, viel rohes Obst und gute Konfitüre» in der Juli-Nummer des «Schweizer-Spiegels» gestürzt, denn dies ist ja heute direkt ein Problem.

Nun war ich aber etwas erstaunt, die altmodischen Rezepte zu finden. Es mag ja berechtigt sein, diese unter bestimmten Umständen wieder zu Ehren zu ziehen. Beim Einmachen der Konfitüre halte ich mich aber heute lieber an das Motto: *Kurz kochen, genügend Zucker, aber dafür viel selbstgemachte Konfitüre und dazu noch recht gute.*

Leider ist es mir nicht vergönnt, noch Konfitüre aus der Vorkriegszeit auf den Tisch zu stellen, weil wir damals noch gar keinen eigenen Haushalt hatten. Und das werden wohl die wenigsten der durchschnittlichen Leser und Leserinnen tun können. Tatsächlich verbürgt allerdings die Art des Einkochens nach altväterischer Vorschrift eine jahrelange Haltbarkeit. Aber leider hat das lange Einkochen, ganz abgesehen vom Gas-, Strom- und Zeitverbrauch, verschiedene große Nachteile.

Es ist selbstverständlich eine Selbsttäuschung, wenn man glaubt, durch längeres Kochen Zucker sparen zu können. Wenn Sie z. B. eine Konfitüre nur 10 bis 15 Minuten wallend im Kochen erhalten, geht sie schon um ein Drittel ihres Gewichtes ein. Das Verhältnis Früchte zu Zucker wird dann wieder so, wie wenn von Anfang an ein Drittel mehr Zucker zugesetzt worden wäre, denn es verdampft ja nur das Wasser der Früchte. Beim langen Kochen reißt der entweichende Wasserdampf zudem die feinsten Geschmacks- und Geruchsstoffe mit. Kein Wunder, daß es dabei herrlich riecht in der Küche! Eine Bekannte von mir pflegte ihre Früchte stundenlang einzukochen, um Zucker zu sparen, dafür wußte man nachher nie, waren es einmal Erdbeeren, Himbeeren oder gar Aprikosen. Da hilft



nicht einmal das nach dem Kochen zugesetzte, mehr oder weniger fragwürdige Aroma von Branntwein.

Ein Früchte-Zuckergemisch wird haltbar, wenn die Zuckerkonzentration 56—58 % erreicht hat. Aber dann ist es noch keine Konfitüre, weil die meisten Früchte oder Fruchtsäfte zu wenig Gelierstoffe enthalten, um fest oder halbfest zu werden.

Anstatt nun die Früchte mit dem Zucker noch solange einzukochen, bis sich auch die Gelierstoffe soweit angereichert haben, daß die Konfitüre oder das Gelée die rechte Konsistenz erhält, gebe man den Früchten den nötigen Gelierstoff, das Pektin, von vornherein zu. Auf diese Weise braucht man nur gerade solange zu kochen, bis die Früchte weich sind. «Also muß doch chemische Ware in die Konfitüre?» werden Sie fragen. Im Gegenteil, das Pektin wird aus Äpfeln hergestellt und ist ein ebenso natürliches — oder künstliches — Produkt wie der Zucker, den wir zum Einmachen verwenden.

Und wie einfach und schnell geht nun das Einmachen: Zirka 1½ kg Früchte koch ich mit ½—1 Tasse Wasser weich, schütte das bereits in der Packung dosierte Pektinpulver dazu, rühre gut um und gebe nun, je nach der Süßigkeit der Früchte, 1200—1500 g Zucker dazu. Nach dem Wiederaufkochen lasse ich noch eine Minute wallend kochen, und nach weitern fünf Minuten ist die Konfitüre soweit abgekühlt, daß sie abgefüllt werden kann. Da der Zucker eher knapp bemessen ist, lege ich ein in verdünntem Alkohol getränktes Pergaminpapier auf die Konfitüre und verschließe mit einem, nur außen in Wasser genetzten Cellophanpapier.

Die Vorteile dieser Einmachart sind verblüffend: Statt 3 Gläser nach alter Mode eingekocht gibt's nun mit gleichviel Früchten 5 Gläser voll herrlich aromatischer Konfitüre, deren frisches Aroma und natürliche Farbe einem viel Freude machen.  
Dr. H. Z.



## Gesunder Schlaf auf DEA-Matratzen

Bezugsquellennachweis durch die  
Embru-Werke AG., Rüti (Zürich)  
Telephon (055) 2 33 11

## Persönlich und diskret

will der Kunde bedient werden.  
Sprechen Sie bei uns vor; auch  
das kleine Geschäft behandeln  
wir aufmerksam und sorgfältig.

SCHWEIZERISCHE  
VOLKS BANK