

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 20 (1944-1945)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Der Weg zurück  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1069610>

### **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](#)

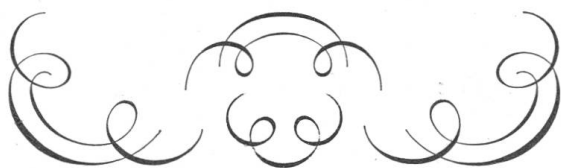
**Download PDF:** 15.01.2026

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



## DER WEG ZURÜCK

*Von Helen Guggenbühl*



*« In Rorschach ist die Abgabe der Gemeinschaftssuppe eingestellt worden, nachdem in den letzten Tagen sozusagen keine Nachfrage mehr vorhanden war. Der geringe Erfolg der Suppenabgabe scheint vor allem auf Coupons- und andere äußerliche Schwierigkeiten zurückzuführen zu sein. »*

Diese Zeitungsnotiz erschien in den ersten Tagen des Monats Juni. Aber nicht nur in Rorschach, auch in verschiedenen andern Orten hatte die Suppenaktion, die zur Erleichterung der Gasrationierung unternommen und anfänglich scheinbar mit Freude begrüßt worden war, zu wenig Interessenten gefunden. Die Suppe war « nahrhaft, billig und gut ». Wieso der Mißerfolg?

Sicher beruht er nur zum kleinsten Teil auf dem offiziell angegebenen Grund, nämlich auf « Coupons- und anderen äußerlichen Schwierigkeiten ». Der Hauptgrund des Mißerfolges scheint mir folgender zu sein: Sobald die Abgabe der Suppe Wirklichkeit wurde, empfand sie der Bezüger gefühlsmäßig als das, was sie war, nämlich als eine neue Form der Vermassung. Dagegen verwahrte man sich. Lieber mit dem umgekehrten Bügeleisen oder andern unbequemen Hilfsmitteln sich abplagen, dafür aber sein eigenes Süpplein statt der bequemen Allerweltsuppe. Es war eine gesunde Reaktion.

## DIE VERBORGENE GEFAHR

Jahrelang nahmen alle gutgesinnten Schweizer am Abwehrkampf gegen die Gleichschaltung mit dem nationalsozialistischen Deutschland teil. Was uns den Nationalsozialismus besonders hassenswert machte, war die Mißachtung der Einzelpersonlichkeit, die systematische Vermassung. Man muß aber nicht glauben, daß mit dem Zusammenbruch des Hitler-Regimes diese Gefahr gebannt sei. Wie oft erlebt man, daß der gleiche Feind, den man vorn mit Erfolg bekämpft hat, unbemerkt durch ein Hintertürchen ins Haus gelangt! Eines dieser Hintertürchen führt direkt in die Küche.

Wir haben an dieser Stelle schon seit zwanzig Jahren die Auffassung vertreten, daß auch die Haushaltsführung samt der Küche zur Kultur gehöre. Geist und Ungeist kommen in ihr genau so zum Ausdruck, wie auf den Universitäten und in

den Zeitungen. Der Krieg hat überall, auch in den demokratischen und auch in den neutralen Ländern in gefährlicher Weise die Nivellierung gefördert. Dieser Gefahr war die Kochkultur besonders ausgesetzt.

Der Versuch der Suppenabgabe war nur eine der vielen Maßnahmen, die als Auswirkung des Krieges die Standardisierung des Kochens förderten. Die einschneidendste, die Rationierung, hatte man einfach hinzunehmen. Sie nahm zwar wunderbarerweise im Rahmen des Möglichen Rücksicht auf Fleisch-, Käse- und Milchliebhaber, brachte aber dennoch eine ungeheure Gleichförmigkeit ins tägliche Essen.

Dazu kamen die fleischlosen Tage, welche die Woche für alle in die gleichen fetten und mageren Tage aufteilte. Außerdem gab es eine Flut von nützlichen kriegswirtschaftlichen und anderen amtlichen Rezepten. Man mußte für sie dankbar sein, doch verdrängten sie die eigenen

Vorkriegsrezepte und die so unzeitgemäßen Lieblingsgerichte der Familie.

Getreulich wurden alle weisen Ratsschläge befolgt. Zur Kirschenzeit füllte jede Frau, die sich respektierte, die süßen Früchte nach Vorschrift kochend in Flaschen ein und stellte sich dieses Jahr im Hinblick auf das mangelnde Gas prompt auf die von oben empfohlenen Methoden um. Das Beereneinmachen, das Dörren von Bohnen, Kabis und Rüben, alles geschah überall nach denselben gutdurchdachten Vorschriften. Und wenn die nimmermüden Hausfrauen beim freundlichen Telefon Hilfe suchten und sich das zeitgemäße Menu diktieren ließen, kam es so weit, daß am gleichen Tag zur gleichen Zeit der gleiche Goldhirseauflauf oder dieselben Süßmostschnitten bei der Nachbarin links und bei der Nachbarin rechts im Ofen schmorten. Das macht nun alles so lange nichts, als sich jede Frau bewußt ist, daß sie sich nur unter äußerem Zwang der langweiligen Gleichmacherei verschreibt.

*Richtig schreiben lernen* durch die billigen  
und unübertrefflich praktischen

## Rechtschreibbüchlein

für Schweizer Schulen. Von Karl Führer. Mit alphabetischem Griffregister. In Tausenden von Schulen seit Jahren eingeführt. Preise: I. Heft (3.—5. Schuljahr) 55 Rp. II. Heft (5.—9. Schuljahr) 70 Rp.

### Schweizer Rechtschreibbuch

für [Sekundar-, Real-, Bezirks- und Kantorsschulen und Privat. Broschiert Fr. 2.—.

**Verlag Buchdruckerei Böhler & Co., Bern** Tel. 277 33, Postcheck III 286

Nun ist aber die Rationierung heute keineswegs zu Ende; noch gelten die Sparrezepte, noch richtet sich das Menu nach den Coupons, die zur Verfügung stehen. Dennoch ist es richtig, schon jetzt an die Zukunft zu denken, und sich im Geist allmählich auf andere Umstände einzustellen. Weil sich nicht auf ein Glockensignal hin alles auf einen Schlag ändern wird, besteht sonst die Gefahr, daß die Kriegsmaßnahmen auch in der Küche unheilvolle Spuren hinterlassen.

### « CUCINA CASALINGA »

Allerdings fördert nicht der Krieg allein eine unpersönliche Küche. Wenn z. B. der Staat immer mehr die hauswirtschaftliche Erziehung der jungen Mädchen übernimmt, dann liegt das in der Tendenz zur allgemeinen Verstaatlichung. Das Obligatorium für hauswirtschaftlichen Unterricht ist schon in einigen Kantonen verwirklicht. In diesem Unterricht werden vorbildliche Kochhefte angelegt, Rezepte notiert und moderne, sachliche Kochbücher in Empfang genommen. Alles zusammen bildet eine ausgezeichnete Grundlage, aber wirklich nur eine Grundlage; denn ohne persönliches Hinzutun der späteren Hausfrau müßte das Kochen unter dem einheitlichen staatlichen Einfluß zur öden Gemeinschaftsküche erstarren.

So bleibt unser Ideal trotz modernen Tendenzen, trotz kriegswirtschaftlichen Einflüssen, nach wie vor die individuelle Küche. Nur sie entspricht im Grunde unserer Eigenart. So wenig uns die geistige Vermassung behagt, so wenig behagen uns auch die Produkte einer Massenabspeisung. Wir lassen uns durch keine falschen Propheten nach ausländischem Muster vom rechten Weg abbringen.

Es ist kein Zufall, daß trotz des Krieges die echten und falschen Heimatstil-Restaurants, die in Einrichtung und Küche Hausmannskost versprechen, immer mehr Mode geworden sind. Und die Kenner unter den Touristen wissen seit langem, daß man im Tessin der Wirtschaft den Vorzug gibt, wo neben dem Eingang « Cucina casalinga » geschrieben steht.



Ein neues Qualitäts-Produkt

**Tobler VITAMINE**  
Schweizer Milch Schokolade · Chocolat au lait suisse  
B1 C

**REGT AN  
SCHAFFT  
NEUE  
ENERGIE**

Steht unter ständiger Kontrolle des staatlichen  
Vitamin-Prüfungs-Institutes.

Während der Rationierung nur in beschränktem  
Umfang in den Detailgeschäften erhältlich.

CHOCOLAT **Tobler** BERN



## Einmachen

**LEICHT GEMACHT**

heißt der Titel unserer neuen, hübsch illustrierten Broschüre über das **Einmachen von Früchten, Gemüse, Fleisch, Süßmost usw.** Sie stellt ein kleines Sammelwerk unserer Erfahrungen und Publikationen der letzten Jahre dar. Preis 50 Rp. Erhältlich bei den Wiederverkäufern der Einmachartikeln «Bülach» oder durch Einzahlung auf unser Postcheck-Konto VIII 1025 Zürich.

**Glashütte Bülach**

Diese Aufschrift verspricht ihm eine Polenta im Kupferkessel über dem offenen Feuer eine Stunde lang umgerührt, dazu vielleicht gebratenen Merluzzo und Salat. Das ganze Essen ist auf die besondere Art zubereitet, wie es für die Küche der Tessinerin typisch und deshalb so überaus reizvoll ist. Auf eine andere Art, doch genau so unübertrefflich « les Beefsteaks du patron » aus der Speisekarte des kleinen französischen Restaurants! Des « Patron », den man durch die offene Küchentüre selber am Werk sieht, der seinem Gast sein spezielles Beefsteak zubereitet, das von ganz anderer Sorte ist, als das anonyme Beefsteak aus der Großraumküche.

### ES GIBT KEIN GENERALREZEPT

Letztthin unterhielt ich mich mit einer jungverheirateten Frau, bei der ich ein besonders gutes Kalbs-Ragoût gegessen hatte, über das Kochen.

« Wieso ich Verständnis fürs Kochen

besitze? Das kam so », erzählte sie, « ich habe sechs Monate lang eine Haushaltungsschule besucht, wo ich natürlich auch kochen lernte. Ich hatte keine Freude daran, doch gelang es mir, schlecht und recht, einen Auflauf, Gesottenes und einige Kuchen nach Schema F herzustellen. Vor der Hochzeit wohnte ich noch eine Woche lang bei einer Tante, die als besonders begabte Köchin großes Ansehen genießt. Mit ihr verbrachte ich während dieser Zeit täglich etwa zwei Stunden in der Küche. — Dann wußte ich, was Kochen heißt.

Was ist zum Beispiel eine Tomatensauce nach dem offiziellen Rezept, das man uns in der Haushaltungsschule vermittelt hatte? Man dünstet in etwas Butter Zwiebeln und Tomaten, gibt Mehl hinzu, löscht mit ein wenig Brühe ab, kocht die Sauce dreißig Minuten, würzt sie und streicht sie nach Belieben durch ein Sieb. Das gibt eine rote Brühe mit Tomatengeschmack. Bei meiner Tante lernte ich, Sauce von Sauce zu unterschei-

## FERIENBÜCHER FÜR DIE JUGEND

MANFRED WIESE

### **Rolf der Segelflieger**

Illustriert Fr. 8.80

*Der Verfasser ist selbst Segelflieger. Das verrät jede Seite der spannenden Erzählung aus dem hohen Norden. Dieses Buch wird die Jugend begeistern.*

Für Knaben von 12—17 Jahren.

HANS RÄBER

### **Der junge Tuwan**

*Hans erlebt Sumatra*

Mit 6 Bildern von Marcel North

Geb. Fr. 7.60

*Da predigt kein Erwachsener den Jungen etwas vor, sondern ein Kamerad spricht zu Kameraden, er stellt ganz bewußt gewisse Ansprüche an das vernünftige Denken, denn bekanntlich sind unsere Jungen darin meist viel weiter voran, als wir uns vorstellen. («Weltwoche.»)*

Für Knaben von 12—16 Jahren.

ELSA OBRIST

### **Mädi erreicht etwas**

Mit 6 Bildern von Carl Moos

Geb. Fr. 8.60

*Ein Jugendbuch von herrlicher Frische, wobei auch der trockene Humor gesunder Jugend nicht zu kurz kommt.*

(«Basler Nachrichten.»)

Für Mädchen von 12—16 Jahren.

ANNA BELLMONT

### **Hallo, hallo, hier Edith, Paul und Hanneli**

Mit 6 Bildern von Carl Moos

Geb. Fr. 8.60

*Wie viele Geheimnisse bergen und lüften diese Seiten, so daß die jungen Leser abwechslungsweise grübeln, lachen, staunen, sich freuen, bangen, immer aber mit ganzer Seele dabei sein müssen.*

(«Tagesanzeiger.»)

Für Knaben u. Mädchen v. 12—16 J.

**SCHWEIZER-SPIEGEL-VERLAG**

den. Ist die Sauce für Spaghetti bestimmt, so besteht sie bei ihr sozusagen nur aus Öl und Tomatenmark, gewürzt mit einer Spur feingeschnittenem Knoblauch und Pfeffer; das Ganze aber ist in fünf Minuten zum Servieren bereit. Sollten hingegen „Luganighe“ (Luganeserwürste) darin kochen, so wird beliebiges, feingehacktes Gemüse wie Wirz, Sellerie, Rüben, Zwiebeln und Knoblauch in Butter hellgelb gebraten, mit Wasser abgelöscht, Tomatenmark und Kartoffelwürfel beigegeben, alles dreiviertel Stunden gekocht, zum Schluß etwas saurer Nidel darunter gemischt und erst jetzt die Würste dreißig Minuten darin gesotten. Muß die Sauce ein bescheidenes Kartoffelgericht beleben, so ist sie noch üppiger: Speckwürfel, Zwiebeln, feingeschnittener Lauch, geriebene Rüben und Sellerie, Peterli und andere Küchenkräuter, alles gelb geröstet, mit Mehl bestäubt, mit Wasser abgelöscht, Tomatenmark dazu und die Sauce 40 Minuten kochen.

Das ist nur ein kleines Beispiel, wie ich lernte, Nüancen zu unterscheiden. Was das Wichtigste ist; ich erkannte, daß ein gutes Gericht den persönlichen Einsatz verlangt. Dadurch wurde mir das Kochen zur Freude.»

Es gibt für das Kochen wie für die Lebensführung unzählige Rezepte, aber niemals *ein* Generalrezept. Man kann alles auf ganz verschiedene Arten machen. Wichtig aber ist, daß man auch in der Küche den Versuch zu einer persönlichen Gestaltung unternimmt, daß das Kochen einen bestimmten Stil hat, welcher der Ausdruck der Geisteshaltung der Familie darstellt. In einer Haushaltung, wo die Küche wichtig genommen wird, ist alles eine Einheit, und zwar so sehr, daß ein Besucher bereits aus der Einrichtung des Wohnzimmers oder aus der Überprüfung des Büchergestells sich ein Bild der Suppe und des Bratens machen kann, die ihn im Eßzimmer erwarten. Entweder ist die Küche heiter und lebensfreudig, oder sie ist ernst, oder sie ist ländlich-volkstümlich, wie es eben dem Charakter der Familie entspricht.

# Kopfweh?

**Alcacyl bekämpft den Schmerz  
ohne Schaden für den Magen  
ohne Schaden für das Herz**

## Alcacyl

**In allen Apotheken.**

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



*die gute Lebensversicherung*

**PAX, Schweizerische  
Lebensversicherungs-Gesellschaft  
in Basel**

auf Gegenseitigkeit, gegründet 1876



Für das individuelle Kochen ist die  
*PFLEGE DER TRADITION*

wichtig. Das ist eine Aufgabe, die in den letzten Jahren sehr erschwert wurde. Wir wollen uns aber jetzt schon vornehmen, sobald als möglich wieder da anzuknüpfen, wo die Kriegsjahre unterbrochen haben. Wie lange gab es keine Eierröhrli mehr an der Fasnacht! Die besten Weihnachtsgutzli fehlten. Geburtstagskuchen machten den Ersatzkuchen Platz. Auch beim besten Willen hinterläßt der lange Unterbruch Spuren, und es braucht viel Anstrengung, daß möglichst wenig verloren geht. Alle Lieblingsspeisen und Familienspezialitäten sollen im alten Glanz auferstehen, sobald wieder Milch und Honig fließen. Daß nach guter Väter Sitte jede Familie gehörig Föderalismus treibe, sei das erste Ziel der Nachkriegsküche.

«Hier schicke ich Ihnen einige Rezepte. Sie stammen aus der Sammlung meiner verstorbenen Mutter. Ich halte sie deshalb hoch in Ehren und habe sie bis heute für mich behalten. Der „Schweizer Spiegel“ war mir in so vielen Jahren ein treuer Freund, daß es mir Freude bereitet, sie für seine Leserinnen herzugeben —», so schrieb mir vor kurzem eine Abonnentin aus dem Kanton Bern.

Es gibt zum Glück immer noch solche treue Hüterinnen von Rezepten. Es sind zugleich Hüterinnen der Tradition. Familienrezepte sind, zwar nicht materiell, wohl aber ideell, so kostbar wie Familienschmuck — Glieder der Kette. Weil sie als Zeugen besserer Zeiten mit Eiern, Speck und Butter nicht wie mit kostbaren Münzen umgehen, mußten sie sehr lange unter den rationalen Sparrezepten begraben liegen. Bald ist ihre Zeit wieder da.

Bei meinem Aufenthalt in England fiel mir auf, daß man dort in den Restaurants nicht ein «weiches» Ei oder ein «hartes» Ei bestellt. Der Gast wird vor dem Frühstück gefragt: «Wünschen Sie das Ei zweieinhalb oder drei Minuten gekocht?» und es besteht jede Garantie, daß die Zeit auf die Sekunde eingehalten wird.

Solange allerdings die Lebensmittelkarte noch immer ungefähr das Menu vorschreibt und es keine Eier zum Morgenessen zu kochen gibt, spielen die Wünsche der Familie eine kleine Rolle. Auf zaghaft vorgebrachte Klagen oder Anregungen zu Besserem liegt stets noch die bekannte Antwort bereit: «Seid froh, daß überhaupt noch etwas zum Essen da ist. Denkt an die vielen, die gar nichts haben!» Damit begibt man sich unter moralischem Deckmantel auf den Weg zur Vermassung. Der Weg zurück ist nicht immer ganz leicht; denn sehr manche Anstrengung, welche uns die behördliche Hilfe abgenommen hat, ist wieder von uns persönlich aufzubringen.

Das Kochen dient nicht nur der Ernährung, sondern auch der Freude. Schon deshalb ist es wichtig zu nehmen. Vielleicht nicht so wichtig, wie es Vatel, der berühmte Küchenchef des Prinzen von Condé, tat, der im klassischen Land der Kochkunst, wo man bekanntlich nicht nur ißt, um zu leben, eines Tages größte Beachtung gefunden hat. Weil während der Vorbereitungen für ein Staatsbankett zu Ehren Ludwigs XIV. der in Boulogne bestellte Fisch nicht zur Zeit in Chantilly ankam, beging er aus Verzweiflung Selbstmord. Das scheint nun doch ein wenig übertrieben, und es ist uns kein Fall bekannt, wo sich hinter den Kulissen eines schweizerischen Festessens etwas ähnliches abgespielt hätte!

Sicher wählt bei uns jede Frau, wenn sie sich dem Gefühl überläßt und sich niemand einmischt, im Grunde auch auf dem Gebiet des Kochens von selber den rechten Weg. Sie macht ja nichts lieber, als da ein spezielles Sößchen ausprobieren und dort für den Geburtstag einen besonderen Kuchen backen. Sie ist die auserkorene Hüterin der Individualität, auch in allen Belangen der Küche.

Die schweizerische Kochkunst hat eine Zeitlang auf dem Meer von behördlichen Maßnahmen, Vorschriften und Einschränkungen bedenklich geschwankt. Dennoch wird sie nicht untergehen.



## General Henri Guisan

*Farbiger Originalholzschnitt  
von Paul Bäsch*

Seit General Dufour hat wohl kaum ein Schweizer den Weg zum Herzen so vieler Mitbürger gefunden wie der Oberbefehlshaber unserer Armee während des zweiten Weltkrieges, General Henri Guisan. Sein Bild hängt in zahllosen Schweizerhäusern. Leider handelt es sich dabei häufig um wenig dekorative Photographien oder um Bilder von zweifelhaftem künstlerischen Wert. Wir haben deshalb von unserm Titelbild eine beschränkte Anzahl Separatdrucke herstellen lassen, die wir zum Preise von Fr. 3.— abgeben.

Die Separatabzüge sind im Fünffarben-Druck von Holzstöcken abgezogen, die der bekannte Berner Künstler Paul Bäsch persönlich geschnitten hat. Es handelt sich also um einen farbigen Original-Holzschnitt.

Die Separatabzüge tragen natürlich weder ein Datum noch den Schriftzug « Schweizer-Spiegel ». Sie sind auf Chamois-Papier gedruckt. Das Format beträgt 30,5 × 22,5 cm, ist also größer als das des « Schweizer-Spiegels ».

Sichern Sie sich ein Exemplar als einzigartiges Andenken an die Jahre der Grenzbesetzung!

Auf Wunsch liefern wir das Blatt auch gerahmt zum Preise von Fr. 8.80 (Verpackung, Porto und Umsatzsteuer inbegriffen).

Es ist am einfachsten, wenn Sie den Betrag (Fr. 3.— für das ungerahmte, Fr. 8.80 für das gerahmte Bild) auf unser Postcheckkonto VIII 9419 einzahlen. Sie können aber auch per Postkarte bestellen und sich das Blatt per Nachnahme zustellen lassen.

**SCHWEIZER-SPIEGEL-VERLAG, HIRSCHENGABEN 20, ZÜRICH**