Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 21 (1945-1946)
Heft: 4

Artikel: Über das Kochen im "langen" Monat
Autor: M.B.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1069440

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: 02.10.2025

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

Über das Kochen im «langen» Monat

Von M. B.

Der Januar, das wissen wir alle aus eigener Erfahrung, ist der allerlängste Monat des Jahres — er will und will nicht enden. Und unser Geldbeutel hat doch so sehr die Schwindsucht bekommen! Daran sind einerseits die verflossenen Festtage schuld, anderseits aber die vielen Kleinigkeiten, wie fällig werdende Prämien, Abonnemente, Mitgliederbeiträge und ähnliches — ganz abgesehen von den Steuerrechnungen, die vielerorts in der Schweiz ausgerechnet anfangs Januar im Briefkasten stecken. Sparen ist die Parole, die vom vereinigten Familienrat ausgegeben und vor allem von der Hausmutter getreulich befolgt wird.

Nun ist aber am Sparen etwas, das es allgemein zu einer mehr oder weniger verhaßten Pflicht macht — die Eintönigkeit, die so mißmutig stimmt und immer wieder zu Ausbrüchen in der falschen Richtung führt.

Es gibt nichts Schlimmeres für einen Haushalt als ein erzwungenes Fasten, das längere Zeit andauert. Mit Fasten meine ich nicht das Hungern, sondern den Verzicht auf alles, was das Leben angenehm macht und dem Gaumen wohl tut.

Darum müssen wir Frauen, wenn wieder einmal der längste Monat anbricht, uns daraufhin wappnen und mit vergnügtem Lächeln dem einunddreißigköpfigen Drachen ein Maul ums andere stopfen, so daß er sich befriedigt schnurrend in seine Höhle zurückziehen kann, um seinen wohlverdienten Schlaf zu tun.

Im Januar muß man nicht nur sparen, sondern es ist auch noch kalt dazu. Wir alle besitzen zu wenig Kohlen, zuwenig Holz, zuwenig Briketts. Einheizen von innen ist daher vonnöten:

Eine wärmende Suppe

bildet die Grundlage dazu.

Frei sind die Hülsenfrüchte, und das ist gut; denn mit ihnen kann man, auch wenn man mit Gas kocht, auf der Sparflamme ordentliche Suppen herstellen. Haben Sie übrigens schon einmal das Ofenguggi oder gar die glatte Oberfläche des Hilfsöfelchens daraufhin angesehen, ob man sie nicht zum Suppenkochen verwenden kann? Nach dem Kochen gut lüften, und es schadet weder den Möbeln noch den Wohnungen!

Gemüsesuppen, in welchen die Wintergemüse ganz bleiben, sind klare Sup-

pen. Sollen sie nähren, so müssen sie gebunden werden, nachdem das Gemüse aus der Brühe entfernt wurde. Dicke Gemüsesuppen mit Kartoffelzusatz — noch besser ist Reis oder eine Handvoll Maisgrieß — sind schon fast eine Mahlzeit an sich, besonders dann, wenn Reibkäse auf den Tisch kommt und ein tüchtiges Stück Brot.

Eine ausgezeichnet schmeckende Suppe (meine allerneueste Erfindung!) wird wie folgt zubereitet:

Maissuppe (für vier Personen):

Zwei ziemlich große Zwiebeln werden feingeschnitten, in der Suppenpfanne mit Öl gedünstet, ein großer oder zwei kleinere Fleischbrühwürfel beigegeben, eine Tasse Mais darüber und eine halbe Tasse Erbsmehl darauf. Sorgsam mit heißem Wasser ablöschen und nicht rühren, bis alles gut kocht. Dann genügend Wasser zugeben und die Suppe kochen, bis die Zwiebelstreifchen ganz weich sind. Nach Belieben nachwürzen (Muskatnuß!) und mit geriebenem Käse servieren.

* * *

Die Teigwaren — wir bekommen nun wieder mehr, und das ist ein wahrer Segen — schmecken noch einmal so gut, wenn man ins Kochwasser nicht einfach Salz, sondern zudem einen Fleischbrühwürfel gibt. Dies ist eine gewisse Ersparnis, denn wenn man Teigwaren wie gewohnt vorerst blanchiert und hierauf entweder brätelt oder mit einer Sauce serviert, ist man immer in Versuchung, das Menu mit Fleischwaren zu ergänzen. Haben die Hörnli aber schon etwas Würziges an sich, so genügen die angebratenen Speckwürfeli, das Fett, welches wir ja jetzt auch nicht mehr mit dem Tropfenzähler abrechnen müssen, und der Käse vollkommen. Freilich sollte man es sich zur Regel machen, nie, auch in der höchsten Eile nicht, den Salat oder das Kompott wegzulassen!

Eine ausgezeichnete Entlastung für das angespannte Budget ist immer wieder

der Kartoffelsalat. Nur darf man ihn nicht ständig auf den Tisch bringen. Mit einem Büchschen Ochsenmaulsalat vermischt ist er herrlich, und man vergißt ganz, daß eigentlich etliche Paar Würste dazu gehören. Und seitdem man wieder richtiges Öl gebrauchen darf, ist der Kartoffelsalat eines der nahrhaftesten Gerichte. Versuchen Sie zur Abwechslung einmal eine Senfgurke, in kleine Würfelchen geschnitten, beizumischen!

Obschon wir nun wieder Teigwaren und sogar auch Reis bekommen, wollen wir doch die getreuen Kartoffeln nicht mit Verachtung strafen. Sogar die «Gschwellten» nicht, obschon sie uns in den vergangenen Jahren manchen Seufzer abrangen, weil man sie immer wieder, und wenn möglich immer wieder mit etwas anderem «beschönigt», auftischen mußte. Sie können zu allen Gerichten, die an sich viel Geschmack aufweisen, gegeben werden, und sie passen überallhin ebenso gut wie die Salzkartoffeln — außer bei Fischgerichten. Eine gute, nach allen Regeln der Kunst zubereitete Rösti mit Salat ist ein weiterer Sparer, wenn schon gesagt sein muß, daß die Kartoffelrösti durchaus nicht das billigste aller Gerichte ist.

Billig kochen bedeutet aber nicht immer sparsam kochen! Denn wenn allzusehr auf den Rappen gesehen wird, kann es vorkommen, daß das Essen ungenügend ist, schlecht schmeckt und die Hausgenossen in die Gewohnheit des Schlekkens verfallen. Das kommt mit der Zeit teurer zu stehen als ein Kochen in der mittlern Preislage.

Um der Schlecksucht zu steuern, die viel mehr grassiert, als es die meisten Familienväter und -mütter wissen, gibt es nur eines: Man muß dem durchaus natürlichen Hang nach Süßem, nach Abwechslung, nach Freude, auch bei der Aufstellung des Menus Rechnung tragen. Die Angehörigen sollen nicht damit rechnen müssen, daß es heute todsicher Gemüsesuppe und Kartoffelschnitze gibt, und morgen am Donnerstag Kartoffelstock mit Krautsalat und einer halben

Vom Guten das Beste:

Ernsts Spezialhaferflöckli

in Paketen zu 250 und 500 Gramm

Ein herrliches Produkt der altbekannten Hafermühle
Robert Ernst AG., Kradolf

ASTRA.. währschaft und gut

Unter ASTRA verstand die Hausfrau stets etwas Währschaftes, etwas Gutes. Und diesem Ruf wird es sich auch fernerhin würdig zeigen.

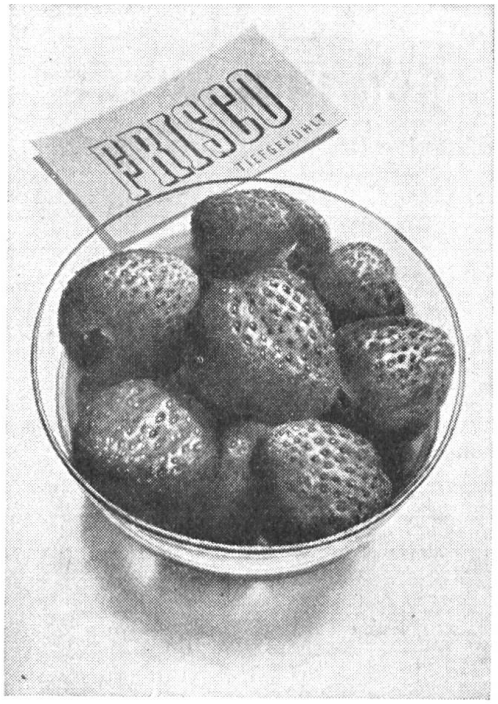
194

Bei **Grippe** und ihren Erscheinungen wie Kopfweh, Fieber, Mattigkeit nimm:

Contra-Schmerz

12 Tabl. Fr. 1.80
100 Tabl. Fr. 10.50

In allen Apotheken!



Wurst, und am Freitag wieder Kartoffelbitzli mit Randen, wie am letzten Freitag auch. Es hat bestimmt sein Gutes, wenn eine Hausfrau einen wechselnden Wochenplan macht; aber sie soll ihn als ihr eigenes Geheimnis wahren und nur jeden Tag das davon preisgeben, was für ihn gilt — es sei denn, sie verkündige schon zwei Tage zum voraus, übermorgen gebe es irgendein Leibgericht!

Wir haben nun wieder soviel Fett und Öl zur Verfügung, daß wir recht ordentlich kochen können; wir haben Reis, wir haben Teigwaren, wir bekommen genug Gemüse und Kartoffeln, wir dürfen wieder einen Teil des Fleisches in Form von Speck beziehen — es bessert! Und was für den « langen » Monat besonders wichtig ist: Wir brauchen nicht mehr so viele Ausweichnahrungsmittel zu kaufen wie noch vor einem Jahre. Wir leben besser und billiger dazu, wenn wir nur wollen! Viel macht es zwar noch nicht aus, noch lange nicht genug, um das Haushaltungsgeld herabzusetzen. Aber die ansteigende Kurve der Lebenskosten ist endlich, endlich gebrochen!

Lösung der Denksportaufgabe von Seite 20

Der arme Direktor war gleich weit wie vorher, denn die drei Methoden sind genau gleich zuverlässig: Wie einer es auch anstellt, ob er ruhig dasteht, ob er langsam auf- und abschlendert, oder ob er in der gleichen Geschwindigkeit wie der Menschenstrom vorwärtsgeht — er wird immer an gleich vielen Passanten vorbei kommen. Denn je langsamer einer geht, um so mehr kommen zwar in einer bestimmten Zeit von hinten an ihm vorbei, aber um so weniger gleichzeitig von vorn. Auch wenn einer stillsteht, ändert das nichts an der Sache. Die Anzahl der von hinten und der von vorn kommenden ist dann ausgeglichen, doch ist die Gesamtsumme der Passanten immer noch gleich groß.

Der Direktor wird also eine neue Aufgabe herausfinden müssen — und wir bitten unsere Leser, ihm dabei zu helfen: Weitere in schweizerischen Zeitschriften und Zeitungen noch nicht publizierte Denksportaufgaben nehmen wir gern entgegen. Sie sollen, wenn möglich, nicht mathematischer Natur sein. Die angenommenen Einsendungen werden honoriert.

Empfehlenswerte Bildungsstätten

ARTH / RIGI *Landerziehungsheim Eichhorn*
Telephon (041) 6 17 65. Bes. Frl. Eichhorn.
Erziehungs-, Schul- u. Weiterbildungsheim für Töchter und Schulkinder. — Auch für solche Kinder, die schulisch oder erzieherisch Sorgen bereiten. — Primar- und Sekundarschule unter staatl. Aufsicht.

BASEL *Institut Athenaeum*
Allgemeine, Gymnasial- und Maturitätsabteilung: Eidg., kant. und Handelsmaturität, ETH Zürich, Technikum, Spezialexamina, Einzelkurse. Tages- und Abendschule.

BERN, *Neue Handelsschule, Wallgasse 4* (Tel. 3 07 66).
Halbjahres- und Jahreskurse mit Diplomabschluß. Abteilungen: Handel, Verwaltung und Verkehr, Arztgehilfinnen, Fremdenverkehr und Gastgewerbe, Maturitätsvorbereitung, Berufswahlklasse, Welschlandaufenthalt. Stellenvermittlung. Gratisprospekte.

BERN
Handels-Fachschule Bern, Spitalgasse 37
Halbjahres- und Jahreskurse mit Diplomabschluß ● Sekretärinnenabteilung ● Vorbereitung auf med. und soziale Frauenberufe. Tel. 2 31 77 Dir. Zeltner

BOUDRY (Neuchâtel)
Knabeninstitut «Les Maronniers»
Gründliches Erlernen der französischen Sprache. Moderne Sprachen. Handel, Sport. Mäßige Preise. Telephon 6 41 22.

CRESSIER bei Neuchâtel
Töchterinstitut «Les Cyclamens»
Französisch gründlichst . Sprachen . Handelskurse Haushaltung . Sport.
Tel. 7 61 19 . Dir. Melle O. Blanc

CRESSIER (Neuchâtel)
Knabeninstitut CLOS ROUSSEAU *Gegr. 1859*
In der Nähe des Sees und der Stadt Neuchâtel. Vorteile des Landaufenthaltes und der Stadt. Gründliche Erlernung des Französischen. Moderne Sprachen. Vorbereitung auf Handel, Verwaltung und technische Berufe.
Individuelle Erziehung und Unterricht. Familienleben. Sommer- und Wintersport. Ausflüge. Ferienkurse. Tel. (038) 7 61 80 Dir.: F. Carrel

ESTAVAYER-LE-LAC
LA CORBIÈRE *Ecole d'Horticulture pour jeunes filles*
Cours prof. de 2 ou 3 ans avec certificat. Cours d'amateurs de 3 mois et plus.
Melles A.-M. Schaub et R.-M. Cérésole

HERISAU
Knabeninstitut Steinegg
Primar- und Sekundarschule unter staatl. Aufsicht. Sprachkurse. Sport.
Direktion: Karl Schmid . Telephon 5 10 45

KLOSTERS *Kindergärtnerinnen-Schule*
gegr. 1919 . Staatl. Patentprüfung . Kursbeginn Mai 1946 . Kursdauer 2 Jahre . Frauenschule Klosters

LAUSANNE *Ecole Nouvelle de Chailly*
Internat pour garçons. Externat mixte. Enseignement secondaire complet. Classes spéciales de français.

LUZERN
Freie Handelsschule (49. Schuljahr)
Handel ● Maturität ● Arztgehilfinnenkurs ● Verkehrsabteilung. Bildprospekte gratis

Französisch und Allgemeinbildung in
MONTMIRAIL bei Neuchâtel
Evangelisches Töchterinstitut. 3 Abteilungen

NEUCHATEL-MONRUZ
Haushaltungs-Institut «Monruzy» Tel. (038) 5 24 42
Ein anziehendes Programm in einer günstigen Lage. Französischer Unterricht. Das vernünftige Ausbildungsjahr! Mme et M. Perrenoud-Jeanneret

LA NEUVEVILLE (bei Neuchâtel)
Töchterpensionat «Villa Choisy». Sprachen, Handelskurse, Haushaltung, Sport. Privat-Tennis- und Badanlage. Telephon 7 91 61

ZUOZ-Engadin
Kinderheim Bellaria
Liebevolle Betreuung von Buben und Mädchen in der Sonne des Engadins. Schule.
Prospekte: Telephon 6 73 84

ZUOZ (Engadin) 1750 m
Lyceum Alpinum
Literar-, Realgymnasium, Oberreal-, Handelsschule, Vorkurs. 8 bis 20 Jahre.
Tel. 6 72 34 Neue Direktion: Dr. Ad. Nadig-Weber

Institut auf dem Rosenberg St. Gallen
Knaben-Landschulheim in Höhenlandschaft (800 m ü. Meer) über
Alle Schulstufen. Maturitätsrecht. Handelsabteilung. Vorbereitung auf Handelshochschule. E.T.H., Universität, Technikum. Verkehrsschule. Einzig. Institut mit staatl. Sprachkursen. Offiz. französ. u. engl. Sprachdipl. Spezielles Schulheim f. Jüngere.
Unser Ziel. Erziehung lebenstücht. Charaktere
Unsere Methode: Größtmögliche Individualisierung in beweglichen Kleinklassen und persönliche Führung; gesundheitliche Stärkung durch Turnen, Sport. Prospekte u. Beratung d. d. Dir.

Ecole internationale Genf
Internat u. Externat für Mädchen u. Knaben.
Primar- u. Sekundarklassen. — Vorbereitung auf **Eidgen. Matura**, offiz. franz. u. engl. Examina. — Offiz. Französisch- u. Englisch-Diplom. — Handelsabteilung, Handfertigkeitsunterricht, Sport. — Körperliche u. geistige Ertüchtigung in gesundem, kultiviertem Gemeinschaftsleben

La Grande-Boissière, 62, route de Chêne
F. Roquette Direktor