

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Spiegel
<b>Herausgeber:</b>	Guggenbühl und Huber
<b>Band:</b>	23 (1947-1948)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	Jede Mahlzeit ein kleines Fest : über die Aufstellung des Speisezettels
<b>Autor:</b>	B.R.-R.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1069155">https://doi.org/10.5169/seals-1069155</a>

### 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:** 23.02.2026

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

## Jede Mahlzeit ein kleines Fest

Über die  
Aufstellung des Speisezettels  
Von B. R.-R.

Ich bedaure es, daß nur wenige Frauen die tägliche Speisezettelfrage mit Freude lösen, daß vielmehr diese Aufgabe oft als ein lästiges Muß oder gar als eine ständig wiederkehrende Sorge empfunden wird, die bisweilen die Stunde des Einschlafens unliebsam hinausschiebt.

Die Abneigung dieser Obliegenheit gegenüber entspringt wohl hauptsächlich einer Scheu vor der Erledigung dessen, was noch nicht absolut dringend ist. Üblicherweise wartet die Hausfrau die Morgenstunden oder den Abend ab, bis sie sich ernsthaft das Menu für die nächsten Mahlzeiten überlegt. Unter dem Druck des Unabwendbaren entsteht dann die Speisenfolge, und nicht selten verfinstert die bereits eingetretene Zeitnot die Stimmung der Hausfrau. Das ist eigentlich schade, denn gleichzeitig schwindet damit auch die Liebe zum sorgfältigen Kochen. Die meisten von uns haben schon in der Schulzeit schlechte Erfahrungen gemacht mit dem «Auf-die-lange-Bank-Schieben». Damals schrieben wir die Hausaufsätze im letzten Augenblick und trugen die Bürde der noch zu erledigenden Pflichttage-, ja wochenlang mit uns herum. Wohl lagen jeweilen rechtzeitig ein paar beschriebene Seiten auf des Lehrers Pult, oft schlecht, oft recht, wie ja auch die Hausfrau kaum versäumen wird, zur Essenszeit etwas auf den Tisch zu bringen. Aber die Arbeiten entbehren des Schwunges, des Glanzes, der Sorgfalt: alles Dinge, die nur durch freudiges Tun entstehen können.

Freude an einer Tätigkeit empfinden wir aber meistens nur, wenn wir den Zeitpunkt der Ausführung selber wählen dür-

fen. Teilweise aus dieser Überlegung heraus plane ich meine Speisezettel zum voraus, in der Regel für eine ganze Woche. Beim Jäten, Stricken, Flicken, Abwaschen und Gemüserüsten tauchen dann und wann Ideen auf, die am Wochenende nur noch gruppierter und zu Papier gebracht werden müssen.

Was mir nun an dieser Tätigkeit besonders gefällt, ist das schöpferische Element, das im Hausfrauenberuf sonst eher ein bescheidenes Dasein fristet. Die große Auswahl an Nahrungsmitteln erlaubt eine derartige Abwechslung und Vielgestaltigkeit der Menuzusammenstellung, daß ich ohne weiteres die mit meinem Mann abgeschlossene Wette gewann, wenigstens während eines Monats nie eine Speise zu wiederholen, das Frühstück natürlich ausgenommen.

Dem Ziel, unterhaltend zu kochen, opfere ich manche Gedanken und Bequemlichkeit. Die Mühe lohnt sich doppelt und dreifach. Die Gefahr der einseitigen Ernährung behebt sich von selbst; denn steter Wechsel ist hier gleichbedeutend mit der Verwendung aller Gemüse, Früchte, Fleischsorten und Getreidearten, die der Markt zu den verschiedenen Jahreszeiten bietet. Dabei kann ich sogar Rücksicht auf die kleinen Schwächen meiner «Kostgänger» nehmen. Mein Gatte z. B. ißt nicht gerade gern Sauerkraut. Weil ich nicht auf dieses gesunde Wintergemüse verzichten möchte und mir anderseits viel daran liegt, daß er jederzeit gerne an meinem Tische ißt, wähle ich deshalb am Sauerkrauttag seine Lieblingssuppe und spare zudem schon einige Zeit vorher die Speckmarken, um so durch die Fleischzugabe den Speisezettel auch für meines Mannes Kehle «gluschtig» zu machen.

Ähnlich meine Mutter in ihrem Haushalt: Mein Bruder steht auf dem Kriegsfuß mit den Rüben, doch sollen sie trotzdem nicht völlig gemieden werden. Mitverständnisvoller Rücksicht auf den Rübenverächter werden an jenem Tag die Kartoffeln auf dessen Lieblingsart zubereitet. Bei solchem Vorgehen essen alle von allem und niemand ist einer Speise überdrüssig,

Ebenso glänzend  
im Gebrauch  
wie im Tüsschen

G.F.  
SCHAFFHAUSEN

Verkauf ausschliesslich  
durch Fachgeschäfte

Georg Fischer Aktiengesellschaft  
Schaffhausen



Wer fleissig und erfolgreich schafft,  
bedarf dazu vermehrter Kraft.  
ISOMALT hilft ohnugleichen  
kraftvoll jedes Ziel erreichen.

**Isomalt**  
**EXTRA**

NÄHRMITTEL PRODUKTION AKTIENGESELLSCHAFT ZÜRICH

weil sie zu oft serviert wird. Hausfrauen-diplomaten halten die Dosis der unbeliebten Gerichte klein, bereiten sie mit Liebe und besonderer Sorgfalt zu und wählen sie nur in großen Zeitabständen.

Einen bewährten Brauch habe ich von meiner Mutter übernommen. Sie merkt sich die besonders strengen Tage der Familienglieder und ist dafür besorgt, daß ein jedes an seinem ausnehmend arbeitsreichen Tag die Lieblingsspeise zu kosten bekommt. Am Dienstag war Vaters Stundenplan sehr besetzt. Meine Mutter pflegte auf jenen Abend einen Leckerbissen bereitzu halten. Neulich war es ein Schnitz Schinken, während der vergangenen heißen Sommertage ein Schälchen Heidelbeeren, die Vater seit seiner Jugendzeit allen andern Früchten vorzieht.

Auch wir Kinder genossen die mütterliche Fürsorge. Mußte ich wegen ungünstiger Zugsverbindungen früher essen, so überraschte mich die Mutter etwa mit einer Kräuteromelette oder einem Blumenkohl au gratin, jedes eines meiner Lieblingsgerichte.

Ist mein Mann aus beruflichen Gründen genötigt, an einem fleischlosen Tag alle Mahlzeiten auswärts zu nehmen, wähle ich ein besonders nahrhaftes Morgenessen, das er scherhaft «Monsterrühstück» nennt.

Neben diesen mehr gefühlbetonten Momenten, die für eine zeitliche Vorausplanung sprechen, bewährt sich meine Menumethode auch aus praktischen Gründen. Ich kann die Zeit des Einkaufens eher auf den Nachmittag verlegen und verliere dadurch weniger Zeit mit Warten in den morgens zumeist überfüllten Läden. Der Vormittag steht mir ganz zur Verfügung für die Hausgeschäfte, und ich freue mich, wie viel ohne Hast und Unterbruch auf diese Weise erledigt werden kann.

Der Einkauf wird so auch rationeller, da ich auf weite Sicht hinaus kaufen kann. Verlegenheitseinkäufe der «letzten Minute», die meist teuer zu stehen kommen — ich denke an Gemüse- und Früchtekonserven — lassen sich vermeiden.

Zu den Gründen, die für eine Vor-  
ausplanung sprechen, ist nicht zuletzt die  
Gewöhnung zur Selbstdisziplin zu zählen.  
Das einmal aufgestellte Kochmenu muß  
unter allen Umständen innegehalten wer-  
den. Ob gut oder schlecht gelaunt, die  
Hausfrauenehre verlangt die Durchfüh-  
rung des festgelegten Programms. Sel-  
tenere Nahrungsmittel können wir recht-  
zeitig vorbestellen, so daß kein Vorwand  
besteht, vom vorgezeichneten Fahrplan  
abzuweichen. Auch Einladungen können  
das getroffene Schema nicht zunichte  
machen, da sie meistens auf weite Sicht  
erfolgen und in unserm Plan eingerechnet  
sind. Erfreuen uns unvermutet gute  
Freunde, so sollen sie jederzeit willkom-  
men sein, ohne daß Menu-Umstellungen  
erforderlich sind. Änderungen, die durch  
unerwarteten Besuch wenig bekannter  
Gäste nötig werden, sind selten und ver-  
drießen mich nicht. Sehr häufig kann der  
Hauptteil des Menus belassen, die Suppe  
geändert und der Mahlzeit durch Bei-  
fügen eines Desserts ein festliches Gepräge  
gegeben werden.

All denen, die trotz bestem Willen  
einfach Mühe haben, Speisezettel aufzu-  
stellen, einige Winke:

Jedes richtige Menu enthält ein  
Hauptgericht, welches sozusagen das Fun-  
dament darstellt, auf dem aufgebaut wer-  
den soll. Üblicherweise besteht es aus  
Fleisch, bei vegetarischen Essen aus einem  
eiweißhaltigen Ersatz, wie Käse, Milch  
oder Eiern. Ist die Fleischfrage gelöst,  
soll nunmehr die Wahl des Stärkegerichtes  
getroffen werden. Üblicherweise fällt sie  
auf Kartoffeln, zur Abwechslung auf  
Teigwaren, Reis oder andere Getreide-  
arten. Und nun gilt es, als Drittes das  
Gemüse zu wählen. Dieses kann gekocht,  
gedämpft oder roh serviert werden. End-  
lich folgt die Suppe, die wohl zuerst ge-  
gessen, jedoch zuletzt gewählt werden darf;  
sie übernimmt die Rolle, einzuspringen,  
wo es not tut. Klare Suppen dienen als  
Appetitanreger, gebundene Suppen helfen,  
nährstoffarme Hauptgänge zu unter-  
mauern.

Grundsätzlich bleibt sich beim vege-



und Sauberkeit verleiht die  
tägliche Pflege des Körpers mit  
der echten, reinen  
BERGMANN LILIENMILCH -SEIFE  
Jetzt wieder überall erhältlich.



Toilettenseifenfabrik seit 1891

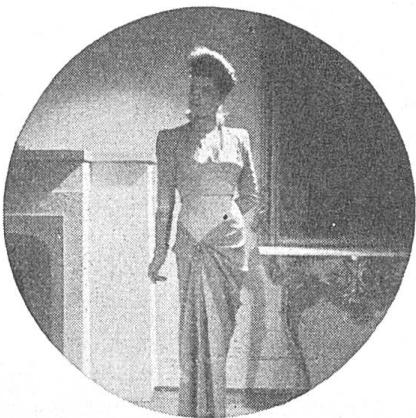
Vom Guten das Beste:

**Ernsfs Spezialhaferflöckli**

in Paketen zu 250 und 500 Gramm

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





Damals wie heute...

Vor 90 Jahren kam für ein schönes Festkleid nur feinste echte Seide in Betracht. Auch heute noch ist es so, obwohl sich seither die Mode grundlegend gewandelt hat. Ein treffendes Beispiel, wie das gute Material sich zu allen Zeiten bewährt, ist die Matratze, soll sie doch ein Menschenalter dienen. Nur wenn für den Inhalt gutes Rosshaar verwendet wird, ist dies möglich. Form und Drilhdessin können Sie nach Ihrem Geschmack wählen – das Wichtigste aber ist der Inhalt. Bestehen Sie auf dem guten

**SCHNYDER-ROSSHAAR**



Das echte Material

GARANTIE-ETIKETTE

has.

tarischen Speisezettel die Fragefolge gleich, mit dem Unterschied vielleicht, daß oft im Hauptgericht das Stärkegericht schon enthalten ist, so daß nur noch die Gemüse- oder bei süßen Hauptgerichten an dessen Stelle die Kompostwahl zu treffen ist. Hauptgerichte, die Stärke- und Eiweißgerichte in sich vereinen, sind zum Beispiel: Käseauflauf, Grieß- und Maischnitten, Omeletten, Käse und Eier sind eiweißhaltig, Mehl, Grieß oder Mais sind stärkehaltig. Wichtig ist, daß alle Nährstoffe im richtigen Verhältnis verwendet werden, viel Stärke oder Zucker, mäßig Fett und Eiweißstoffe und täglich etwas rohes Obst oder rohen Salat, um dem Bedarf an Nährsalzen und Vitaminen gerecht zu werden.

Eine gute Köchin durchkostet im

Geist die Mahlzeiten bei der Aufstellung der Speisezettel und spürt, ob die getroffene Zusammenstellung gut, nicht zu trocken oder zu fad, nicht zu scharf oder eintönig ist.

Eine immer wieder neu zum Bewußtsein kommende Tatsache, daß der Hausfrau das leibliche Wohl der Familie anvertraut ist, soll als Ansporn wirken, die Ernährungsfrage nach bestem Wissen und Können zu lösen. Wenn auch manchmal die Hitze vor der Bratpfanne unangenehm groß, die Rüstarbeit langweilig ist, so entschädigen die zufriedenen Gesichter am Familientisch für alle gehabte Mühsal. Jede wohlgefahrene, sauber angerichtete Speise freut die Tafelrunde und strahlt zurück auf die Hausfrau, derart, daß jede Mahlzeit zu einem kleinen Fest wird.



F D 605 b Henkel, Basel

Ihre Strümpfe,  
ob sie noch so sehr  
der Reinigung bedürfen — im  
milden Feva-Schaum sind  
sie rasch wieder sauber. Feva  
schont die Gewebe, belebt die Farben  
und lässt weder Schatten noch Wolken zurück.

# Feva

*pflegt die Gewebe  
belebt die Farben*

## Jede Speise

wird durch die im Helvetia-Tafelsenf enthaltenen natürlichen Öle des Senfkorns wohlschmeckend und bekömmlich. Deshalb wird

## Helvetia-Tafelsenf

immer begehrter! Tube 61 Rp.

# Regen - oder Übergangs - Mantel ?

Jeder hat seine Berechtigung.  
Bovet zeigt Ihnen in beiden Arten  
eine wirklich reiche Auswahl, in  
zweckmässigen Formen. Und für  
die kalten Wintertage natür-  
lich auch den mollig-weichen  
Wintermantel. Für alles gilt:

*Was Sie bei Bovet sehen/  
darf sich sehen lassen!*



**BOVET**

*Löwenstrasse/Ecke Schweizergasse  
am Löwenplatz Zürich*

**ERNY**