

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 24 (1948-1949)
Heft: 9

Artikel: Man muss sich zu helfen wissen
Autor: Fröhlich, Irma
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1069363>

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: 22.01.2026

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



**Man muß sich
zu helfen
wissen**

Von Irma Fröhlich

Im allgemeinen sind wir im eigenen Interesse darauf bedacht, Ordnung in unsern Sachen zu halten, unsere Zeit sorgfältig einzuteilen und in der Küche alle zur Neige gehenden Nahrungsmittel rechtzeitig zu ergänzen. Aber trotz aller guten Vorsätze kommt es immer wieder vor, daß wir im gegebenen Augenblick ein Rezept nicht finden können, daß wir von einem Ausgang zu spät zurückkommen und unsere Mahlzeit in aller Eile auf den Tisch bringen müssen, um beim Kochen erst noch zu bemerken, daß uns just diese oder jene wichtige Zutat fehlt. Solche Augenblicke können aufregend sein, aber sie haben auch ihr Gutes. Sie lehren uns, alle unsere Kräfte zu sammeln, blitzschnell nach einem Ausweg zu suchen und unsere Phantasie anzurufen. Gelingt es uns dann, uns aus eigenen Kräften aus der Klemme zu helfen, so freuen wir uns zwiefach: wir haben uns von einem auftauchenden Hindernis nicht aus dem Sattel werfen lassen, und wir sind zudem um eine positive Erfahrung reicher geworden.

Da ging ich heute eine halbe Stunde vor Essenszeit in die Küche, warf die

Spaghetti ins kochende Wasser und röstete im würzigen Olivenöl bereits die Zwiebeln für den Sugo. Im Augenblick, da ich das Tomatenpurée beigeben wollte, bemerkte ich, daß der Inhalt des letzten Büschchens bis auf einen kaum teelöffelgroßen Rest aufgebraucht war, während ich sonst mindestens 3 bis 4 Eßlöffel davon brauchte. Sollte ich nun schnell in den nächsten Laden telefonieren oder zur Nachbarin springen? Es war mir unangenehm, andere Leute um meiner Saumseligkeit willen zu bemühen. Glücklicherweise fiel mein Blick auf ein Säckli gedörrter Pilze. Zwar hatte ich solche noch nie für diesen Zweck verwendet und auch noch nie von einem ähnlichen Rezept gelesen, aber kurz entschlossen kratzte ich den Rest des Tomatenpurées zusammen und fügte dem Sugo eine Handvoll mit heißem Wasser überbrühter Pilze bei. Noch kaum je waren die Spaghetti so aromatisch und kräftig gewesen, und ich habe sie nicht zum letztenmal auf diese Weise zubereitet!

Es fiel mir dabei auch meine Bekannte ein, die ihren Gästen regelmäßig Beefsteaks auftischte, regelmäßig dazu Kräuterbutter servieren wollte und diese dann ebenso regelmäßig im Kühlschrank vergaß. So fand sie nun heraus, daß Kräuterbutter u. a. zu Spaghetti nature eine aparte und köstliche Beigabe sei — glauben Sie, daß sie ohne das scheinbare Mißgeschick auch auf diese Kombination gekommen wäre?

«Du darfst wieder einmal ein Rezept verlieren», meinte kürzlich mein Mann, als ich ihm einen neuartigen Kuchen vorsetzte, der eigentlich eine Holländer Torte hätte werden sollen. Daß der Boden einer kleinen Springform mit Pastetenteig aus-

gelegt werden müsse, wußte ich noch. Daß zur Füllung des Kuchens Mandeln geschält, getrocknet und gerieben werden sollten, wußte ich auch noch, aber das *wollte* ich nun vergessen. Also rieb ich dafür 200 g Haselnüsse, gab ein ganzes, gut zerklopftes Ei dazu (mich erinnernd, daß eigentlich mehrere Eier hineingehörten und daß das lästige Trennen in Gelb und Weiß und das Schneeschwingen mir, dem genauen Rezept folgend, nicht erspart geblieben wären), rührte 5 Eßlöffel Zucker und das Abgeriebene einer Zitronenschale zu den übrigen Zutaten und strich die Masse auf den Teigboden. Ich erinnerte mich daran, daß von den Teigresten ein Gitterli auf diese Füllung gehörte, aber daß ich den gebackenen Kuchen noch warm mit einer Sirupglasur hätte einstreichen sollen, kam mir glücklicherweise erst vor dem Schauenfenster eines Konditors wieder in den Sinn.

Wenn die Milch just in dem Augenblicke gerinnt, da ich den Reis für einen Auflauf einrühren will, nehme ich ganz kaltblütig die Pfanne vom Herd, schütte

die Masse auf ein Sieb, verrühre die erkaltete Schotte mit einem entsprechenden Quantum Mehl (zirka 5 gehäufte Eßlöffel Mehl auf 1 Liter Flüssigkeit), lasse das Gemisch unter Schwingen eine Weile kochen, füge dann 2 bis 3 Eier (diesmal brav getrennt und das Weiße zu Schnee geschlagen), eine Handvoll Rosinen, abgeriebene Zitronenschale und den abgetropften und gut verrührten Rückstand der geronnenen Milch bei, um daraus einen lockeren und zarten Auflauf zu backen.

In den Reisaufwurf nehme ich übrigens trotz Aufhebung der Eierrationierung und trotz Senkung der Eierpreise nie mehr als ein Ei auf 250 g Reis (im Kochbuch stehen deren vier!), dafür anderthalb Liter Milch. Die Kriegszeit lehrte mich diese Zubereitung des Aufwurfes, und wir finden ihn auf diese Art viel saftiger.

Einmal kochten Kartoffeln und Gemüse für das Mittagessen schon munter drauflos, als ich merkte, daß ich vergessen hatte, die Fleischplätzli einzukaufen. So verwendete ich denn die letzte halbe Stunde

Wer will noch einmal Hörnli?

ich, ich, ich —

tönt es im Chor, wenn die Mutter das Essen herausschöpft. Alle haben Hörnli gerne — und zu Haus schmecken sie am besten. Warum? Weil die Mutter auf Kleinigkeiten acht gibt, Hörnli nicht zu lange kocht und sie sofort heiss abspült. Das Wichtigste aber:

sie verlangt immer Hörnli von



GREMMER 3



die feinen Eierteigwaren!

A propos: Männer haben gerne „Hörnli mit Chäs“, wenn er richtig serviert wird: nämlich so spät wie möglich, am besten erst auf dem Tisch à discretion. Und dann eine vollfette, trockene Sorte wählen, z. B. Sbrinz oder Parmesan!

vor der Mahlzeit noch dazu, aus den Kartoffeln mit einer Zwiebelschwitze und reichlich Fett das Beste herauszuholen und mich ganz intensiv mit dem Gemüse zu beschäftigen. Und siehe da, noch nie vorher hatte ich ein so gutes Blumenkohlgericht zustande gebracht! Mit allen passenden Zutaten, die ich in der Küche aufreiben konnte, mit ein paar Speckmöckli, frischer Butter, Haushaltrahm, einigen Scheiben Käse und ein paar zerschnittenen Tomaten wanderte der weiße Kopf zum Gratinieren in den Bratofen, und kein Mensch vermißte die Fleischplätzli im Menu!

Ich aber schenke jetzt allen Gemüsen doppelte Sorgfalt und bin der Ansicht, daß wir ihnen im allgemeinen weit mehr Möglichkeiten entlocken könnten, daß sie dann aber am besten nur für sich allein genossen werden sollten.

Neulich hätte ich abends gerne schnell ein Kartoffelgericht gemacht, aber vier gekochte Kartoffeln konnten ja unmöglich für drei Personen ausreichen. Da schnitt ich sie aber trotzdem in feine Scheiben, legte sie in die Gratinform, gab einen kleinen Rest Fenchelgemüse und eine zerschnittene Zwiebel, die tags zuvor in einer Bratensauce mitgekocht hatte, Salz und sehr viel geriebenen Käse darüber und zum Schluß noch zwei zerklopfte Eier und eine Tasse halb Nidel, halb Milch. Das Ganze wurde bei mittlerer Hitze goldgelb gebacken und schmeckte vorzüglich.

Zwang uns schon die kriegsbedingte Mangelwirtschaft, vom gewohnten Geleise abzuweichen und uns mehr auf unsere natürlichen Instinkte zu verlassen — die im Zeitalter des mechanisierten und standardisierten Haushaltes ohnehin vernachlässigt werden und zu verkümmern drohen —, so sorgen die scheinbar ärgerlichen Begebenheiten des Alltags immer wieder dafür, daß aus der Not eine Tugend gemacht werden kann. Seien wir in unserem eigenen Interesse froh um alle diese Möglichkeiten und versuchen wir stets, sie richtig auszuwerten!



Knorritsch macht, s'isch wüerkli wahr,
s'Birchermüesli wunderbar!

Knorritsch

Versilberte Bestecke wieder als Prämien erhältlich!

Im Juni . . .

wenn die Früchte reifen - ans Einmachen denken! Es ist nicht nötig, die Früchte zu sterilisieren, sondern es genügt, sie siedendheiß in die gut vorgewärmten Bü-lacher Flaschen einzufüllen. Die Heißein-füllmethode ist in unserer neuen **blauen** Broschüre «**Einmachen leicht gemacht**» genau beschrieben. Diese ersetzt und ergänzt unsere bisherigen Publikationen und wird auch denjenigen Hausfrauen von Nutzen sein, die sich im Einmachen bereits gut auskennen. Preis 50 Rp. in den Haushaltgesch. oder direkt von uns gegen Briefmarken.



Glashütte Bülach