

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 25 (1949-1950)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Das falsche Ideal  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1069015>

### **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:** 02.04.2026

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



## Das falsche Ideal

• • • • •  
 Von Helen Guggenbühl

### GESCHWELLTE KARTOFFELN STATT POULETS

Sie erwarten einen Gast zum Nachtessen, einen Junggesellen, der sich viel auf Reisen befindet. Was würde ihm am meisten Freude machen? Vielleicht eine Crèmesuppe, Poulet-Ragout im Reising und Salat? Bestimmt nicht. Viel eher Kartoffeln mit Butter, und eine assortierte Käseplatte dazu, oder eine Böllenwähe, oder Kaffee mit gebratenen Kartoffeln; auf jeden Fall irgendein Menu, das ihn nicht an die gewohnte Hotelküche erinnert. Dieser Wunsch ist begründlich. Nein, unser Gast ist kein Einfachheitsfanatiker. Aber die Hotelküche ist ihm verleidet. Jeder, der viel auswärts ißt, macht diese Erfahrung. Warum ist das so?

Ob bei Wettbewerben kleine oder große Komitees als Jury walten, hat auf das Ergebnis der Auswahl einen ganz bestimmten Einfluß. Besteht z. B. bei einem Plakatwettbewerb das Komitee aus vielen Mitgliedern, so fällt die Wahl auf eine Arbeit, die zwar niemandem ganz mißfällt, die aber auch niemanden begeistert. Die Einigung mußte auf einer neutralen Linie erfolgen, weil originelle Entwürfe immer leidenschaftliche Gegner finden. Je größer

also das Komitee, um so neutraler, das heißt aber auch um so charakterloser ist in der Regel die preisgekrönte Arbeit.

Kehren wir von der graphischen Kunst zur Hotelkochkunst zurück, so sehen wir, daß — sozusagen — der Charakter der Hotelküche von einem überaus großen Komitee bestimmt wird, nämlich von den unendlich vielen Gästen. Deshalb ihre Neutralität, ihre Farblosigkeit. Auch hier wird alles, was Anstoß erregen könnte, vermieden.

Gibt es denn im Hotelmenu je ein echtes ungarisches Gulasch mit soviel Paprika darin, daß eine Gabel davon auf der Zunge brennt wie Feuer? Der Mann mit dem empfindlichen Magen würde dieses Gericht entsetzt zurückweisen.

Gibt es Tomatensalat, wie er sein soll? Mit Knoblauch, Zwiebeln und einer Spur von Curry in der Sauce? Unmöglich. Der Knoblauch-Gegner fühlte sich im Kern getroffen.

Oder einen Rehpfeffer, der seine Eigenart nicht verleugnet? Nein, denn man könnte reklamieren, der Wildgeruch sei unerträglich!

Statt dessen wird die Eigenart eines jeglichen Gerichtes wenn möglich in der bekannten neutralen bräunlichen Grund-

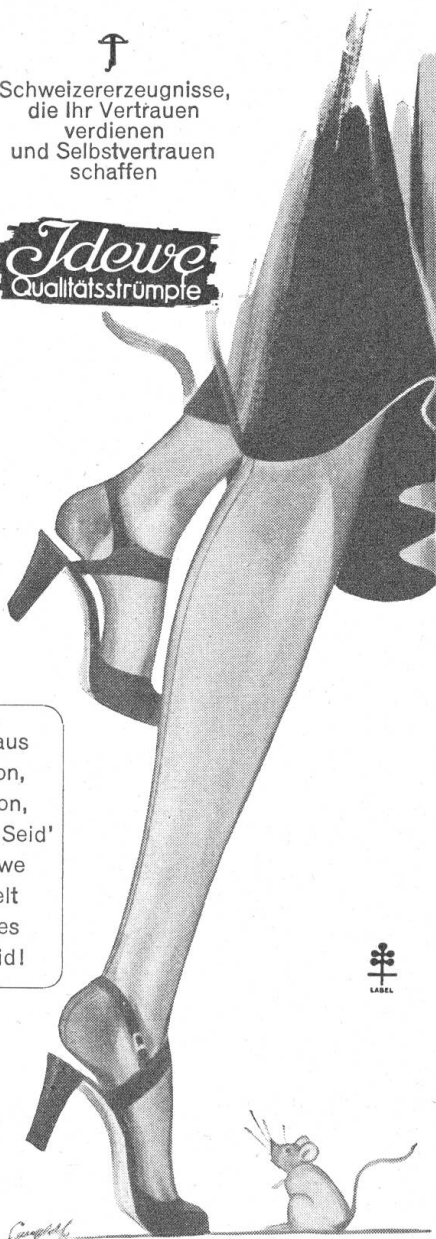
## Ein winziges Mäuslein

vermag Sie, verehrte Dame, vielleicht zu erschrecken, sonst aber bringt Sie kaum etwas aus der Fassung. Ihr Wissen, von Kopf bis Fuß gut gekleidet zu sein, läßt Sie sicher auftreten. Besondere Aufmerksamkeit schenken Sie dem Strumpf. Er vollendet die Harmonie Ihrer Erscheinung. Die hauchfeinen, jedoch zweckmäßig verstärkten Jdewe-Strümpfe aus Nylon, Naturseide oder Rayon sitzen wie angegossen. Scharf wie ein Bleistiftstrich liegt die feine Naht am richtigen Platz.

↑  
Schweizerzeugnisse,  
die Ihr Vertrauen  
verdienen  
und Selbstvertrauen  
schaffen

**Jdewe**  
Qualitätsstrümpfe

Ob aus  
Nylon,  
Rayon,  
echter Seid'  
Jdewe  
adelt  
jedes  
Kleid!



**J. Dürsteler & Co. AG., Wetzikon-Zürich**

sauce erbarmungslos ertränkt. Diese aufgezwungene Neutralität ist nun gerade diejenige Eigenschaft der Hotelküche, die jenen Dauerkunden, die für die Freuden des Essens empfänglich sind, das Leben schwer macht. Das neutrale Essen wird auf die Dauer langweilig und verleidet.

Ebenso problematisch ist für Stammgäste das Menu. Der Hotelkoch befindet sich nämlich nicht nur in der schwierigen Lage, nur in den A-la-carte-Speisen so kochen zu können wie er möchte, sondern er muß auch die täglichen Menus den Wünschen der Gäste anpassen. Da die meisten für ihr Geld eine Mahlzeit wollen, die etwas vorstellt, wird darauf Rücksicht genommen, und allzu einfache Menus vermieden. So kann denn das Verlangen nach bodenständiger, einfacher Kost, wie z. B. nach geschwellten Kartoffeln mit Käse, nur bei einer gelegentlichen häuslichen Einladung gestillt werden.

### « BESSERES », DAS NICHT BESSER IST

Vor ganz andern Problemen als der Koch, der in der Küche des Hotels mit seinen riesigen Kochtöpfen hantiert, befindet sich die Frau in ihrer Küche zu Hause. Sie kocht für den Mann, für den Sohn, für die Kinder. Also für die wenigen Glieder der — im Vergleich zur Mammut-Familie der Hotelgäste — kleinen Familie, deren persönliche Liebhabereien und Abneigungen sie kennt und berücksichtigen kann, ohne daß sie deswegen neutral zu kochen braucht, im Gegenteil! Sie hat es also auf alle Fälle tausendmal leichter als der Hotelkoch, persönlich, ununterhaltend und vielgestaltig zu kochen.

Und doch geschieht das Unbegreifliche:

Die Frau nimmt sich sehr oft die Hotelküche zum Vorbild. Sie gibt sich Mühe, es ihr soviel als möglich gleichzutun und merkt nicht, daß sie dabei einem falschen Ideal huldigt, einem Ideal, dem leider auch viele Kochschulen und Kochbücher verfallen sind. Für viele Frauen repräsentiert die Hotelküche etwas « Besseres »,

im Gegensatz zum Alltäglichen, das sie gewöhnlich und uninteressant finden.

Diese merkwürdige Ansicht wirkt auf unsere häusliche Kochkunst so verheerend wie eine Steinlawine, die sich über eine blühende Wiese wälzt. Sie erstickt unsere Eigenart. Wir haben ja gesehen, daß gerade das, was den Reiz der häuslichen Küche ausmacht, der Hotelküche meistens fehlt (wobei es allerdings rühmliche Ausnahmen gibt). Statt also dem falschen Ideal zu huldigen, besinnen wir uns lieber auf das, was uns gemäß ist.

#### WAS HEISST GUT KOCHEN?

Es heißt individuell kochen. Bewußt einen eigenen Stil als Ausdruck seiner speziellen Geisteshaltung pflegen. Wer gut kocht, hebt den besondern Charakter jedes Gerichtes hervor. Da gibt es keinen melancholischen Durchschnittsbraten, keinen Braten, von dem man schon eine Stunde nach dem Essen nicht mehr weiß, von welchem Tier er eigentlich abstammte. Entweder ist es ein dunkelbrauner Rindsbraten, geschmort in einem Gärtlein von Rüben, Zwiebeln und Tomaten, das Ganze umspült von Rotwein. Ein andermal ist es ein goldgelb gebratenes Stück Kalbfleisch, dessen Duft die zwei Rosmarinstengel in der Sauce kräftig beleben. Es kann auch ein Schafsvoressen sein, das man nach dem beliebten Familienrezept mit einem Häuptlein in grobe Stücke geschnittenen Kabis in ein würziges Eintopfgericht verwandelt. So oder so — jede Platte ist in ihrer Art einmalig (keine andere Frau macht es genau gleich), je nach Laune und Umständen mehr oder weniger gut geraten und auf alle Fälle interessant.

So wie das Parfum dazu da ist, den natürlichen Geruch der Haut angenehm zu unterstützen und nicht ihn zu betäuben, so soll das Gewürz, so soll die Sauce den natürlichen Duft der Speisen heben. Jede Frau weiß, wie wichtig das Parfum ist, das sie verwendet. Und wenn sie etwas vom Kochen versteht, so weiß sie ebensogut, daß z. B. eine unpassende Sauce oder zu-



„Mami, was ist das - Mami darf ich das haben - Mami ich will auch - Mami, und dann...“ so ging es den ganzen Tag. Unfolgsamkeit, Streit, kleine Unfälle, schliesslich noch die Masern - es ging über meine Kraft.

Da empfahl mir der Arzt meiner Kleinen eine Kur mit Elchina. Der Goût erinnert mich an Malaga und es tat mir wirklich gut. Schon bald sah ich wieder besser aus und fühlte mich gestärkt. Der Arzt sagte, dass er jungen Müttern oft eine Kur mit Elchina empfiehlt.

*Elchina hilft und stärkt bei chronischer Übermüdung, allgemeiner Schwäche, nervösen Erscheinungen, Magen- und Darmstörungen, Schlafheit und Müdigkeit nach Grippe, Operationen, Wochenbett.*



Grosse Flasche 6.50, kleine 3.89  
Kurpackung à 4 grosse Fl. 20.80 inkl. Wust.

# ELCHINA

*das erfolgreiche Hausmann-Produkt*



*Grüezi Alice!*

Wie geht es? Gut? Fein!

Du, gestern wurde mir Nellys Freund vorgestellt. Hm . . ., ganz nett, aber ich finde ihn einfach zu dick. Ja, du hast recht gehört, zu dick! Dabei hat Nelly immer für schlanke Männer geschwärmt.

Sie will, daß er mehr Sport treiben soll?

Aha, keine Zeit!

Da wüßte ich einen andern Rat.

Er sollte vor jedem Essen Rohsäfte von Obst oder Gemüsen trinken. Er kann sich diese in Minutenschnelle selber zubereiten mit der elektrischen *TURMIX-Frucht- und Gemüse-Zentrifuge*.

Telephoniere doch mit Nelly, sie ist sicher dankbar für den Tip.

Übrigens bekommt sie diese Rohsaftpresse in einem guten Haushaltsgeschäft, oder sie kann zuerst einen ausführlichen Prospekt Nr. S-400 verlangen bei Techag AG., Utoquai 31, Zürich.

Sehen wir uns bald wieder einmal?

Also, dann auf Wiedersehen!

## **Turmix-World-Service**

Utoquai 32, Zürich

Telephon 24 14 15

viel oder zuwenig davon, das beste Gericht verderben kann. Die Sauce benimmt sich in unserer Küche gerade umgekehrt wie die Hotel-Grundsauce: sie deckt nichts zu, sondern hebt das Besondere soviel als möglich hervor.

In der guten Küche verdient auch jedes einzelne Gemüse die ihm entsprechende gute Behandlung. Es darf nicht als bleiches, unansehnliches Häufchen am Rande der Fleischschüssel die unrühmliche Rolle spielen, die ihm so oft zufällt. Das Gemüse ist keine geringere Gabe der Natur als das Fleisch. Aber auch da spielt das falsche Vorbild eine Rolle. Wem von uns käme es in den Sinn, die schönen gelben Rübli nicht als Einzelgericht, sondern unweigerlich mit grünen Erbsli vermischt auf den Tisch zu bringen, wenn das nicht in mancher Hotelküche Tradition wäre? Rübengemüse ist, wenigstens bei Erwachsenen, beliebt. Erbsli sind an sich sympathisch, aber von neutralisierten Rübli-Erbsli möchten wir weder das eine noch das andere behaupten.

NICHT AUF DAS, WAS ETWAS VORSTELLT,  
KOMMT ES AN

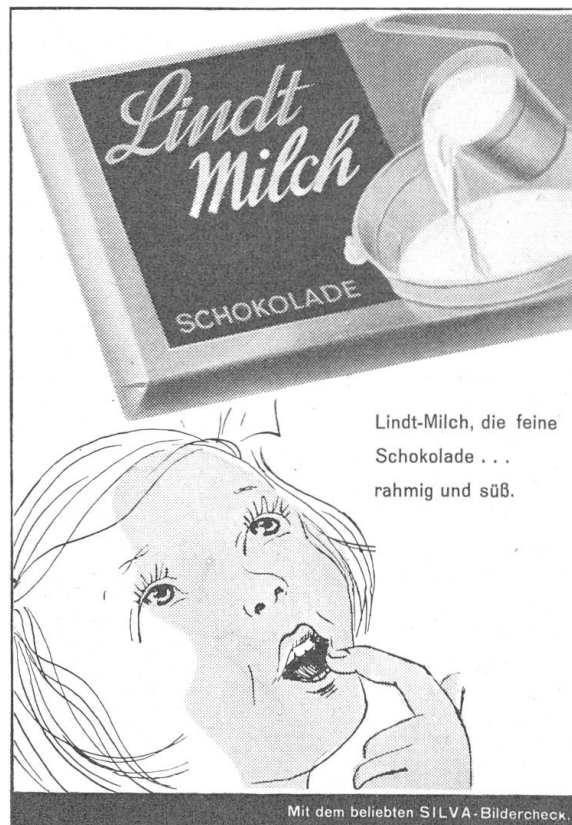
Das Mischen verschiedener Sachen ist überhaupt mit Vorsicht zu betreiben. Die Platte mit gemischtem Aufschnitt z. B. hat etwas Unpersönliches an sich. Viel besser ist eine Portion von Coppa-Wurst oder von Mailänder Salami, oder von einigen Stücken Fleischkäse. Gewiß stellt der «Aufschnitt» (der Name sagt es ja schon) mehr vor. Aber zu Hause will man nicht essen, was etwas vorstellt, sondern was gut ist. Aus dem gleichen Grund haben wir es nicht nötig, Fleisch, das, in dicken Scheiben serviert, besser ist, hauchdünn aufzuschneiden, wie es in vielen Restaurants üblich ist. Die Dicke der Fleischscheiben beeinflusst den Geschmack. Gesottenes Rindfleisch oder auch gekochten Schinken bevorzugt jeder Kenner in dicken Tranchen. Lieber ein dickes Stück auf dem Teller als sechs dünne. Der gleiche Kenner läßt sich Balleron oder den Fleischkäse am Stück geben.

In vielen Familien ist es Sitte, daß der Braten am Tisch vom Vater tranchiert wird. Man bringt ihn auf dem Holzteller thronend, wie ein kleines Kunstwerk, zu Tisch. Die umständliche Zeremonie des Aufschneidens hat etwas von der Feierlichkeit einer patriarchalischen Handlung an sich. Auch eine riesige Wähe oder der Sonntagskuchen soll ganz auf den Tisch kommen. Es ist für alle schön, bei der kunstvollen Arbeit des Schneidens dabei zu sein. Nicht irgendein beliebiges Stück Wähe, das auch vom Bäcker stammen könnte, kommt auf den Teller, sondern gerade dieses Stück unserer Wähe, der Wähe, die die Mutter gebacken hat und die, wie gewohnt, in einer Ecke um einen Schimmer zu dunkel geworden ist.

Die Temperatur beim Servieren kann für die Qualität irgendeines Gerichtes ausschlaggebend sein. Und zwar heißt es auch hier: nur ja nicht neutral, also in diesem Fall nicht lauwarm! Zum Beispiel soll Käsekuchen sehr heiß sein. Die Suppe soll dampfen. Gesottenes Rindfleisch sei entweder sehr heiß oder dann kalt, niemals aber lauwarm. Also nie heißes Fleisch auf eine kalte Platte anrichten. Nebensächlichkeiten? Absolut nicht.

#### LOB DER EINFACHHEIT

Noch in einem weiteren, wichtigen Punkt lehnen wir das Vorbild der Hotelküche, die, wie wir gesehen haben, wohl oder übel auf ihre Kunden Rücksicht nimmt, ab, nämlich in der Gestaltung des Menus. Zwar gefällt uns der Ausspruch des französischen Schriftstellers Paul Reboux: «*Un menu est une symphonie où la couleur comme la saveur doit tenir sa partie*», aber diese Art von Symphonie kann zu Hause auch in der allereinfachsten Form geschaffen werden, im Gegensatz zur Hotelküche, die im Hinblick auf ihre Gäste die komplizierte Komposition bevorzugt. Daß selbst das einfachste Essen ein Erfolg und für die Familie zur Freude wird, dazu braucht es Erfindungsgabe, ja unter Umständen sogar ein wenig Mut. Natürlich nicht dann, wenn



# Das schöne Grüneta- Taschentuch

ein beliebtes Geschenk  
für gross und klein

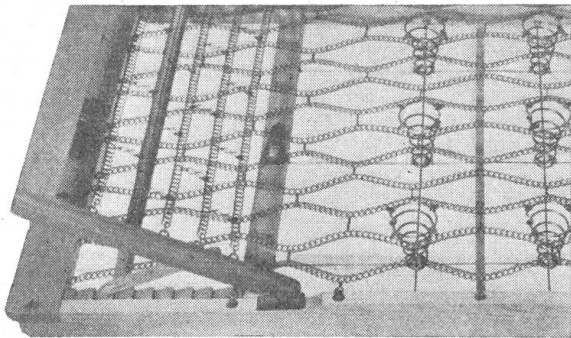


## Was man sich einbrockt...

Wenn Ihnen, liebe Hausfrau, ein Essen « vergratet », ist das nicht so schlimm und hoffnungslos. Da ist kein Haufen Geld verloren.

Wenn Sie aber merken, daß Sie in Ihren Betten schlechte Patent-Unter-Matratzen haben, die aussehen wie Hängematten, dann steht schon mehr auf dem Spiel.

Verlangen Sie darum von Ihrem Tapezierer, Möbel- oder Bettwarengeschäft nicht einfach Matratzen, sondern gute, bewährte *Embru*-Patent-Unter-Matratzen. *Embru*-Patent-Matratzen sind nicht umzubringen! Wenn Sie *Embru*-Matratzen haben, sind Sie gut bedient, auf viele Jahre gut bedient.



Achten Sie beim Einkauf von Matratzen auf die *Embru*-Etikette. Sie ist ein Zeichen für Qualitätsgarantie.



EMBRU-WERKE AG. RÜTI (ZCH)

aus Sparsamkeit, aus Zeitmangel oder aus bloßer Bequemlichkeit Kaffee und Kartoffeln oder eine andere frugale Mahlzeit, auf die keine besondere Anstrengung verwendet wird, auf den Tisch kommt.

Gemeint ist hier das Bekenntnis zu der grundsätzlichen Einsicht: Nicht das traditionelle Hotelmenu, nicht die komplizierte Mahlzeit mit Vorspeise, Suppe, Fleisch, Gemüse usw. ist für uns das eigentliche Vorbild. Nein, es gibt ausgezeichnete, ja festliche Mahlzeiten mit einem einzigen Gang, vielleicht mit nur einem Gericht, wenn man dafür Interesse und Liebe aufwendet, so viel Liebe, wie es etwa braucht, um einige anspruchslose Feldblumen, in der entsprechenden Vase schön angeordnet, in ein entzückendes Bouquet zu verwandeln.

Welche Frau gäbe sich nicht gelegentlich Mühe für die Zubereitung eines größeren Essens? Vielleicht für eine wichtige Einladung? Dabei liegt nichts Besonderes. Selbstverständlich setzt man seine Ehre darein, daß die gebratene Ente und der Schokoladenkuchen gut geraten. Aber tut man das auch für ein alltägliches Gericht, zum Beispiel für eine gewöhnliche Polenta? Sicher viel zu selten! « Heute gibt es ja nur Kaffee mit Rösti », sagt man sich und sorgt dafür, daß alles möglichst schnell auf dem Tisch steht.

Die eigentliche Reformation unserer Küche, die wir hier meinen, bestünde aber gerade darin, das Menu häufiger ganz einfach, und das einfache Gericht ganz gut zu machen. Zum Beispiel besteht das Nachtessen aus Kartoffeln, Käse und Butter. Ein ausgezeichnetes Essen, falls die Kartoffeln so gekocht sind, daß sie in unserer Hand schon bei einem schwachen Druck aufspringen. Die Butter muß frisch sein. Dann kommt es auch darauf an, daß die Käseplatte sorgfältig zusammengestellt ist. Es gibt eine sehr große Skala von Käsesorten, nur nimmt man sich viel zu selten die Mühe, sie kennen zu lernen. Man beschränkt sich auf die altgewohnte kleine Auswahl. Außerdem denkt man nicht daran, daß Käse am schönsten aussieht, wenn

man ihn auf einem mit einem Rebenblatt belegten Holzteller auf den Tisch bringt.

#### DIE ECHTE REPRÄSENTATION

Vor jeder Einladung wird reiflich überlegt, welche Schüssel sich am besten für die Kalbsplätzli eignet und worin der Kartoffelstock am schönsten aussieht. Man besitzt ja auch im allgemeinen vielerlei schöne Fleisch- und andere Platten, aber für die geschwellten Kartoffeln, die bescheidenen, genügt selbstverständlich eine alte Schüssel. Wieso eigentlich? Sind sie etwa weniger wert, weil sie billig sind? Die Würde des Essens kann im Gegenteil gerade darin liegen, das Einfache im edlen Rahmen darzubieten. Das ist echte Repräsentation. Wie falsch ist es, zu glauben, das Alltägliche, also z. B. die Kartoffel, sei ohnehin nichts wert, und deshalb einer besondern Anstrengung unwürdig. In England wird der Tee in jeder Familie alle paar Stunden serviert. Es ist also ein Vorgang, der sich in unendlicher Folge wiederholt. Aber er geschieht jedesmal gleich zeremoniell, und wie eine köstliche Gabe wird das vom Engländer so geschätzte Getränk, das für ihn an sich so alltäglich ist wie für uns eine Kartoffel, in Empfang genommen.

Es gibt Einladungen zum Essen, wo es selbstverständlich ist, daß der Besucher durch eine besondere Aufmerksamkeit geehrt wird. Die Ehrung kann in einem speziellen Gericht oder auch in dem üppigen Menu liegen. Manchmal aber, und viel häufiger, als man meint, ist es für alle schöner und für den Gast nicht minder ehrend, ihn wie ein Familienglied am gewohnten Mahl teilnehmen zu lassen. Ja, wenn öfters Besuche zum Essen da sind, ist das sogar der einzig mögliche Weg, da der Aufwand an Zeit und Geld, den jede besondere Anstrengung erfordert, eine häufige Gastfreundschaft auf die Dauer unmöglich macht. Merkwürdigerweise aber braucht es für manche von uns mehr Überwindung dazu, alles im gewohnten Rahmen sich abspielen zu lassen, auch wenn ein Besuch anwesend ist, als sich zu etwas Besonderem aufzuraffen. Es ist auch hier wiederum die Idee der falschen Repräsentation, öfters



Den Tee 5 Minuten (am besten unter Teemütze) ziehen lassen.

#### Unsere Teesorten

*Darling* . . . Java-Ceylon Mischung

*Pagode* . . . Darjeeling-Ceylon

*Maja* . . . . . beste Ceylon Mischung

munden doppelt so gut, wenn sie richtig zubereitet werden.



LANDOLT, HAUSER & CO. NÄFELS

### Helen Guggenbühl

#### Wie führe ich meinen

#### Haushalt

Geb. Fr. 14.80

Dieses Buch ist das Ergebnis einer 25jährigen Erfahrung einmal in der eigenen Haushaltung mit Kindern, dann als Redaktorin des praktischen Teils des «Schweizer Spiegels». Die Verfasserin zeigt in anregender Weise und an vielen Beispielen, worauf es beim Haushalten ankommt, und warum die Arbeit der Hausfrau schön und interessant ist. Ein ideales Geschenk für Verlobte, Neuvermählte sowie für erfahrene Hausfrauen.

Schweizer Spiegel Verlag, Zürich 1

verbunden mit einem Minderwertigkeitsgefühl, die hemmend wirken.

\* \* \*

Jetzt ist die Jahreszeit gekommen, wo uns bei jedem Gang durch die Natur die farbigen Blätter, die im Winde tanzen, daran erinnern, daß sich draußen alles auf den großen Winterschlaf vorbereitet. Dafür wird drinnen im Haus vieles lebendiger. Vielleicht wäre es wieder einmal an der

Zeit, zu versuchen, aus unserem geistigen Winterschlaf, der nicht an die Grenzen bestimmter Jahreszeiten gebunden ist, zu erwachen. Was machen wir in unserer Arbeit nicht ganz richtig? Wo könnten wir etwas Neues probieren?

Die Küche ist ein dankbares Gebiet für eine Umstellung. Wenn sie im rechten Sinn nach dem unserer Art entsprechenden Ideal geschieht, so können selbst kleine Änderungen eine große Wirkung ausüben. Die Probe lohnt sich.



**ERNY**

Was man als Kind schon früh geübt,  
das lernt man leicht und ungetrübt.  
Auch mit dem Nähen ist es so:  
Wer's heute lernt, tut's morgen froh.  
Doch eins ist wichtig, soll's nicht fehlen,  
muss man dem Kinde schon empfehlen:  
„Nimm einen guten Faden nur,  
leicht und doch reissfest von Natur!  
Kurz: Halte in den Näh Schubladen  
dir stets den guten Mettler-Faden.“

*Mettler*  
**FADEN**  
*aus Rorschach*