

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 25 (1949-1950)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Stört mich nicht : auch zum Kochen braucht es Konzentration  
**Autor:** Fröhlich, Irma  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1069132>

### **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:** 16.02.2026

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

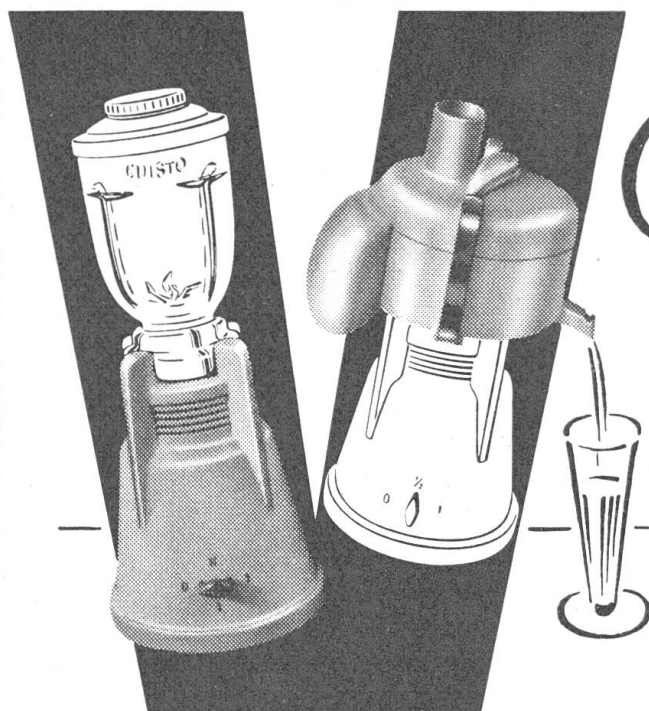


**WIR** bemühen uns im allgemeinen redlich, unsere Hausfrauenpflichten ohne großes Aufheben zu erledigen. Wir legen keinen Wert darauf, unsere Angehörigen mittags mit Duldermiene zu empfangen und ihnen beim Essen zu erzählen, was wir den Vormittag über geleistet haben. Wir wissen, daß die Atmosphäre unseres Heims nicht gehoben wird durch rastloses Zurschaustellen unserer Tätigkeit, und wir sind uns bewußt, daß wir den andern und uns selber vieles erleichtern, wenn wir mit frohgemuter Selbstverständlichkeit unsere Pflichten bewältigen.

Aber eines vertragen wir schlecht dabei: wenn wir unser Streben nach möglichst unauffälligem Getriebe des Haushaltwerkes mit einer gewissen Geringschätzung

der Frauenarbeit beantwortet sehen. Und als Geringschätzung, als Mißachtung unserer Arbeit empfinden wir es nämlich, daß es jeder selbstverständlich findet, uns in unserer Arbeit unterbrechen zu dürfen, wann immer er will. Der Mann, der sich mit seinen Akten an seinem Schreibtisch niederläßt, der Maturand, der Geschichtsdaten repetiert, und die Tochter, die den Englischaufsatz verfaßt: wehe, wenn sie jemand bei der Arbeit zu stören wagt! Aber daß auch wir in gewissen Stunden Konzentration brauchen, scheint allen merkwürdig. Vor allem das Kochen kann bei uns nicht immer den ihm gebührenden Rang behaupten. Wohl wird von uns erwartet, daß wir sorgfältig, abwechslungsreich und wohlschmeckend kochen, daß wir aber manchmal gerne alle unsere Kräfte auf diese schöne Aufgabe konzentrieren und deshalb zeitweilig ungestört sein möchten, wird oft viel zu wenig berücksichtigt.

Das kam mir neulich wieder zum Bewußtsein, als ich am Sonntag Besuch zum Mittagessen erwartete. Während ich mich in der Regel gerade am Sonntag möglichst zu entlasten suche, lasse ich manchmal eine Ausnahme gelten und freue mich, durch eine Einladung zum Mittagessen einer anderen Hausfrau und deren Familie einen unbeschwerten Ruhetag zu verschaffen. Bei geschickter Menu-Auswahl und richtiger Arbeitseinteilung ist es möglich, daß wir die Hauptarbeit auf den Samstag vorverlegen und sodann auch an einem Gästesonntag nicht länger als eine halbe Stunde in der Küche stehen müssen. Eine Bedingung ist dabei allerdings zu erfüllen: man



**Leben Sie  
naturgemäss!**



Trinken Sie mehr Frucht- und Gemüsesäfte! Spielend einfach erhalten Sie diese durch den Cuiisto-Sprudel- und Raffler. Man gibt Früchte oder Gemüse in den Aufsatz und augenblicklich fliesst der frische Saft heraus — in vollem Naturaroma. Himbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren, Heidelbeeren spenden bekömmliche, gesunde Getränke. Geniessen Sie eine gute Rohkostplatte! Im gleichen Gerät werden durch einfaches Umschalten Früchte und Gemüse blitzschnell geraffelt.

**CUISTO**

mit starkem Motor  
Fr. 215.-, 280.-, 350.- + Wust.  
Zusatzgerät: Cuiisto-Sprudel,  
kombiniert mit Raffler  
Fr. 150.-

**C O U P O N**

Ich ersuche um kostenlose Vorführung des  
CUISTO

am \_\_\_\_\_ Zeit \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

SS

Cuisto-Fabrikation:

**Ed. Aerne**

Aktiengesellschaft  
Zürich 35

Sumatrasteig 3/Sumatrastr. 25  
Tel. (051) 28 47 22/28 48 22

Comptoir Suisse, Lausanne, Halle 16, Stand 1686

Während des Comptoirs täglich Vorführungen mit Gratiskostproben von 8 bis 18 Uhr.

lasse uns während dieser kurzen Zeitspanne allein und in Ruhe arbeiten!

In der Haushaltung ohne Dienstmädchen scheint zu gewissen Tageszeiten zwar gerade die Küche für alle Familienglieder der gemütlichste Aufenthaltsort zu sein, und an sich ist es ein beglückendes Gefühl, wenn alle mit ihren Anliegen das Reich der Mutter aufsuchen wollen. Ich höre es gern, wenn mein Mann mir über die neuesten Verhandlungen des Regierungsrates berichtet; ich bin erfreut, wenn meine Tochter ihr Aquarium gründlich säubert; ich interessiere mich für den Aufsatz meines Sohnes über das Platonsche Gastmahl — aber muß sich das alles bei mir in der Küche just in jener letzten halben Stunde, die ich meinem eigenen konkreten Gastmahl widmen möchte, abspielen?

Da es so schwer zu sein scheint, für unsern Wunsch nach zeitweiliger ungestörter Arbeit Verständnis zu finden, habe ich beschlossen, meinen Leuten bei nächster Gelegenheit eine kleine Ansprache zu halten, ungefähr folgenden Inhaltes:

**WENN** wir am Sonntag Gäste zum Mittagessen erwarten, so versuche ich — aus Rücksicht auf Euch und die allgemeine Gemütlichkeit — die Arbeit auf ein Minimum zu reduzieren. Jetzt kommt es nur noch darauf an, daß Ihr mich eine halbe Stunde vor dem Essen in der Küche ganz allein läßt. Eure Mithilfe bei den Vorarbeiten am Samstag war mir lieb und wertvoll; mit gemeinsamer Anstrengung haben wir den größten Teil der Arbeit am Vortag erledigt und können nun die Gäste frohen Sinnes und ohne abgehetzt zu sein empfangen. Helfen könnt Ihr mir in der entscheidenden letzten halben Stunde nichts mehr; denn es ist nur allzu wahr, daß viele Köche den Brei — und die Suppe und die Sauce dazu — verderben.

Glaubt nun aber nicht, daß das Kochen (am Sonntag so wenig wie an irgendeinem Tag) mit ein paar Handgriffen erledigt sei, und daß ich während einer nur scheinbar mechanischen Arbeit ganz gut auf Eure Gedankengänge eingehen könne. Auch wenn uns die Küchenarbeit geläufig

# neu!

## KNORR-FLEISCHSUPPE SPEZIAL

die Unterlage der so überaus erfolgreichen, neuzeitlichen KNORR-Suppen, steht nun allen Hausfrauen zur Verfügung, die gerne selber eine gute Suppe machen.

Es ist die *Knorr*

# Fleischsuppe

## spezial

eine helle, chüstige Fleischbrühe, frei von Fabrikgeschmack, von unübertrefflichem Wohlgeschmack und schönem Aussehen. **Einer hausgemachten Fleischbrühe ist sie absolut ebenbürtig!** Ihre Suppen, Ihr Gemüse, Ihr Risotto werden nun noch viel schmackhafter und viel schöner sein!



ist, verlangt sie immer wieder Aufmerksamkeit und liebevollste Sorgfalt. Es gilt, das Fett genau auf den richtigen Grad zu erhitzen; mit angespannten Sinnen soll eine Sauce abgeschmeckt werden; es muß überlegt sein, welches Gewürz sich mit der jeweiligen Zusammensetzung eines Gerichtes verträgt; einzelne Zutaten müssen in einer ganz bestimmten Reihenfolge beigelegt werden . . . oh, Ihr habt keine Ahnung, welche Summe von Erfahrungen, Überlegungen und spontanen Einfällen ein fertig zubereitetes Essen in sich birgt!

Es mag sein, daß gewisse Frauen so eingestellt sind, daß nichts und niemand sie in ihrer Arbeit zu stören vermag, und daß mitten in einem großen Getriebe ihnen alles aufs beste gerät. Es gibt ja auch Männer, die gleichzeitig schreiben, Radio hören, rauchen und die Vögel beobachten können. Ich aber bin nun einfach nicht imstande, mehr als ein Ding auf einmal zu bewäl-

tigen, und ich bitte Euch deshalb dringend: Respektiert wenigstens die kurze Zeit, in der ich mich z. B. am Besuchssonntag der Zubereitung des Mittagessens widmen möchte und stört mich dabei nicht! Wenn Ihr meine Bitte versteht und sie in Zukunft erfüllt, so beweist Ihr damit, daß Ihr mich auf meinem Gebiet genau so ernst nehmt, wie Ihr auf dem Eurigen genommen zu werden wünscht. Ob ich in der Küche, ob Ihr im Studierzimmer oder im Büro konzentrierte Arbeit leisten wollt, bleibt sich gleich. Wichtig ist, daß wir unsere Betätigungen gegenseitig achten.»

Wie wohl mein Anliegen aufgenommen wird? Ich bin zuversichtlich und glaube, daß es sich lohnt, auch Dinge, die auf den ersten Blick nebensächlich scheinen, auszusprechen, besonders dann, wenn es darum geht, unserer Familie zur richtigen Einstellung zur Frauenarbeit zu verhelfen.

*Die Arbeit  
in der Küche  
wird zur Freude!*

## DIE NEUE **Therma** HERD-KÜHLSCHRANK-SPÜLTROG KOMBINATION

in einer Gruppe beisammen  
der moderne **Therma**-Rinnenherd,  
der geräumige und leistungsfähige  
**Therma**-Kühlschrank,  
der **Therminox**-Spültrog  
aus rostfreiem Stahl mit durchgehendem  
Wandschutz.

Diese ideale Küchenkombination  
erfordert wenig Platz und minimale  
Installationsarbeiten

Beratung und Verkauf durch die  
Elektro-Fachgeschäfte, Sanitär-Installationsfirmen  
und Elektrizitätswerke

**Therma** AG. Schwanden Gl.







Der Beutel mit ca. 125 Gramm Inhalt,  
in einem Liter Milch aufgelöst,  
reicht für 6-8 Personen und kostet nur

75 Rp.

MIT SILVA-BILDERSCHECK

*Die neue*  
**Helvetia**  
*Dessert-Creme*  
*ist eine Überraschung*  
*für alle Hausfrauen*

**Wer sie probiert, ist begeistert!**

«Wunderbar!» «Herrlich!» «Ausgezeichnet!» so lauten die Urteile anerkannter Feinschmecker über diese neue Crème.

«Auch der geschicktesten Hausfrau wird es nicht gelingen, auf „Hausfrauen-art“ eine bessere und bekömmlichere Crème zuzubereiten», urteilt ein Fachmann.

Woher kommt das? Das Crèmepulver enthält nur speziell geeignete Bestandteile von auserlesener Qualität. Ihre Auswahl und Dosierung ist das Ergebnis jahrzehntelanger Erfahrung und ungezählter Versuche.

Liebe Hausfrau! Diese Crème sollten Sie so rasch wie möglich kennenlernen! Kaufen Sie heute noch einen Beutel Helvetia-Dessert-Crème-Pulver und überraschen Sie Ihre Lieben mit einem ausgezeichneten und dabei äußerst wohlfeilen Dessert.

Verlangen Sie die neue Helvetia-Dessert-Crème; wenn sie bei Ihrem Lebensmittelhändler noch nicht erhältlich sein sollte, weisen wir Ihnen gerne Bezugsquellen nach.

A. SENNHAUSER AG., Nahrungsmittelfabrik  
Helvetia, Zürich 50