

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Spiegel
<b>Herausgeber:</b>	Guggenbühl und Huber
<b>Band:</b>	26 (1950-1951)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Kochen - ein Vergnügen : eine Anregung für die 13-19jährigen Söhne und Töchter
<b>Autor:</b>	Fröhlich, Irma
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1070492">https://doi.org/10.5169/seals-1070492</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:** 14.01.2026

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



## Kochen — ein Vergnügen

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

von IRMA FRÖHLICH

• • • • • • •

*Eine Anregung für die 13—19jährigen Söhne und Töchter*

ICH finde es nett, daß man in den angelsächsischen Ländern der Bekleidung der «teenagers» (der 13—19jährigen) spezielle Beachtung schenkt und daß auch bei uns Anstrengungen gemacht werden, dem Backfischalter in Modesachen gerecht zu werden. Aber der Begriff der «teenagers» soll nicht ausschließlich mit Garderobefragen verknüpft sein; denn ihr jungen Mädchen habt doch noch eine Menge anderer Interessen, nicht wahr?

Es erwacht z. B. auf einmal eine gewisse Freude am Kochen in euch. Ich kann mir gut denken, daß ihr aus dem Bedürfnis nach Abwechslung heraus euch neben der Schul- oder der Berufsarbeit gerne einmal in die Küche stellt und dort eure Kräfte erprobt. Was einer Hausfrau tägliche Pflicht bedeutet, kann euch einen verregneten Sonntagnachmittag angenehm verkürzen. Sicher nehmt ihr euch dabei nicht vor, ein komplettes Menu zusammenzustellen und euren Angehörigen ein gewöhnliches Durchschnittsessen auf den Tisch zu setzen. Dazu gehört viel Übung und lange Erfahrung, und das Resultat wäre weder besonders kurzweilig noch überraschend.

Denken wir uns also ein einzelnes Gericht aus, dessen Zubereitung ihr euch mit Andacht und Hingabe widmet.

In erster Linie werdet ihr etwas herstellen wollen, das ihr selber gerne eßt; ihr tut gut daran, denn das wird euch auch am besten geraten. Süß oder gesalzen? Das ist hier die erste Frage. Ich nehme an, daß die Freude an

den Süßigkeiten noch an erster Stelle stehe und schlage als erstes eine ungekochte

### *Schokoladecrème*

vor. 2 Eigelb mit 4 Eßlöffeln Zucker gut verrühren. Eine halbe Tafel (50 g) schwarze Schokolade, 1 Teelöffel Nescafé mit 4 Eßlöffeln Wasser auf schwachem Feuer schmelzen, etwas abkühlen lassen und zu der Eiermasse geben. Einen halben Liter Rahm schlagen und alles zusammen mischen. Fertig.

Auf gleiche Art könnt ihr eine

### *Rumcrème*

herstellen. Dazu nehmt ihr aber 4 Eigelb, 6 Eßlöffel Zucker, 6 Eßlöffel Rum und  $\frac{1}{2}$  Liter Rahm.

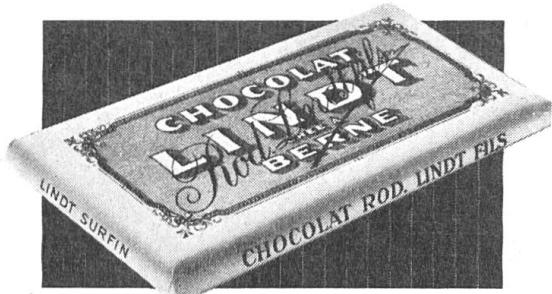
Das ging nun alles sehr schnell, und deshalb beschäftigt ihr euch das nächstmal, wenn ihr Zeit habt, mit einer

### *Nougatcrème*

Zuerst ölt ihr ein Kuchenblech ein und stellt es in Reichweite. Dann gebt ihr 200 g Zucker ohne irgendwelche Zutaten in eine Pfanne aufs Feuer, schaut gespannt zu, was aus dem Zucker wird, und wenn er zu einem flüssigen Seelein geworden ist, werft ihr 200 g Haselnüsse hinein und rührt mit einem Schäufelchen, bis alles hellbraun geworden ist. Jetzt kommt diese Masse auf das Blech zum Er-



## LINDT SURFIN



Fein und rassig —  
die Schokolade par excellence

MIT DEM BELIEBTEN SILVA-BILDERCHECK



Fondue-Rezepte gratis erhältlich bei:  
Schweiz. Milchkommission, Propaganda  
Laupenstrasse 12, Bern

kalten. Natürlich nascht ihr jetzt munter drauflos — aber das macht nichts. Ich habe es vorausgesehen, daß ihr den hübschen, glasierten Nüßchen nicht widerstehen könnt und euch deshalb die doppelte Portion aufgeschrieben. In Tat und Wahrheit genügen 100 g Zucker und ebensoviel Haselnüsse, die nun durch die Mandelmühle getrieben und mit  $\frac{1}{2}$  Liter geschlagenem Rahm vermischt werden. Ein paar von den glasierten Nüssen müßt ihr aber unbedingt zur Garnitur bereithalten, sonst sieht eure Crème nicht schön genug aus.

Erfreut über euren Erfolg, probiert ihr jetzt einen

### Pudding

Wieder schlägt ihr  $\frac{1}{2}$  Liter Rahm und fügt diesem 5 Eßlöffel Zucker bei. Dann schmilzt ihr auf kleinem Feuer 125 g Schokolade und 25 g Kakao mit 4 Eßlöffeln Wasser. In einem anderen Pfännchen löst ihr 6 Blatt Gelatine mit 6 Eßlöffeln Wasser auf. Jetzt fängt das Zusammensetzungsspiel an: die Gelatinemasse darf sofort mit der Schokolademasse vermischt werden. Diese beiden Sachen müssen nun aber so lange gerührt werden, bis sie fast kalt, jedoch ja nicht steif sind. Dann werden sie mit dem Schlagrahm vermischt, und das Ganze kommt in eine glatte Form zum Erstarren. Bitte ja keine der verlockenden, zierlichen Puddingformen benutzen, da diese Rahmmasse beim Stürzen nie ganz schön herauskommt. Dafür mache ich euch einen anderen Vorschlag: geht in eine Papeterie und kauft zwei Dutzend Charlotte-Papierförmchen, in die ihr dann die obige Masse einfüllt — jedermann wird staunen, daß ihr diesen exklusiven Konditoreienartikel so schön nachzuahmen versteht.

Eure Hände werden ähnlich wie zur Sandhaufenzeit aussehen, wenn ihr euch der Herstellung von

### Schokolade-Truffes

widmen wollt. Dazu zerbröckelt ihr eine Tafel ganz feine, harte, schwarze Schokolade und schmilzt diese mit 2 Eßlöffeln starkem Kaffee. Dann röhrt ihr ein halbes Mödeli Butter (50 g) schaumig, vermischt es mit der Schokolademasse und siebt 100 g Puderzucker dazu. Jetzt muß alles möglichst kaltgestellt werden, und dann formt ihr kleine Kugeln und wälzt sie in den hübschen, glänzenden Schokoladewürmchen, die ihr in jedem Schokolade-

geschäft oder in einer Konditorei kaufen könnt.

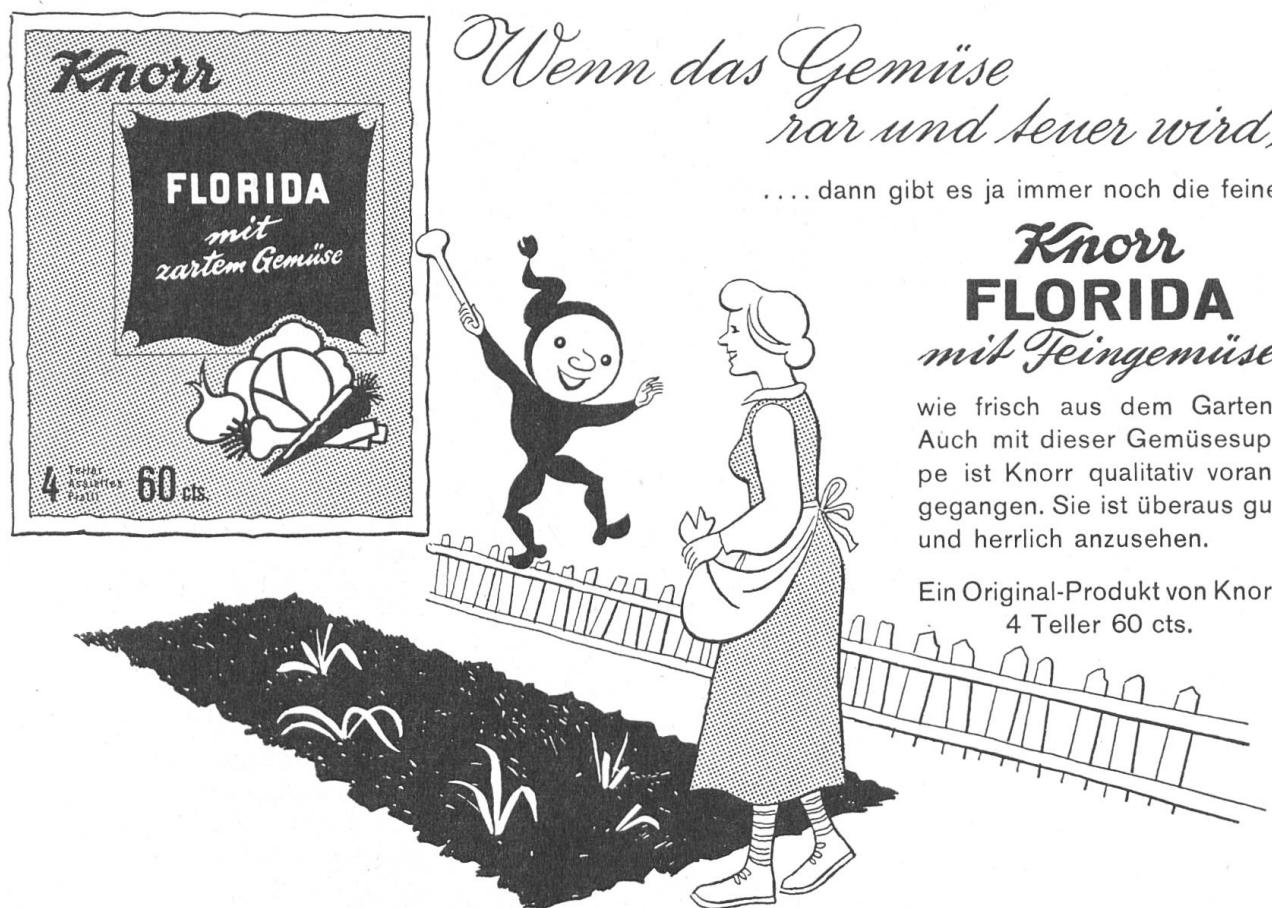
Wenn ihr zu zweit seid und euch gegenseitig die Zeit mit Plaudern vertreiben könnt, dann empfehle ich euch die zwar einfache, aber etwas langweilige Herstellung von

### Nidelzeltli

$\frac{1}{2}$  Liter Milch,  $\frac{1}{2}$  Liter Rahm und 700 g Zucker werden miteinander in eine (Messing-) Pfanne gegeben und unentwegt gerührt, bis die Masse dick ist, was 1 bis  $1\frac{1}{2}$  Stunden in Anspruch nimmt. Wenn sich der süße, gelbe Brei von selber vom Pfannenrand lösen will, ist der Augenblick gekommen, ihn auf ein schwachgeöltes Blech zu gießen. Er wird mit einem Messerrücken abgeteilt, so lange er noch heiß ist, jedoch werden die mürben Stücke erst auseinander gebrochen, wenn sie erkaltet sind. — Wenn ihr lieber harte, braune Zeltli habt, dann röstet ihr zuerst den Zucker hellbraun, gebt dann Milch und Rahm bei und verfährt wie oben. Ihr könnt bei dieser Sorte auch nur Milch allein oder  $\frac{1}{4}$  Liter Milch und  $\frac{1}{4}$  Liter Rahm verwenden.

Ich kann mir sehr gut vorstellen, daß

nicht nur junge Mädchen, sondern auch Jünglinge sich in allerlei Kochkünsten versuchen möchten. Warum auch nicht? Sie haben vielleicht noch mehr Phantasie und stecken häufig genug bei der Mutter in der Küche, um ihr gewisse Handgriffe abzusehen. Einer meiner Brüder widmete sich z. B. an heißen Sommersonntagen mit Vorliebe der Zubereitung einer *Glace*, zu der die Mutter am Vortage eine große Portion Vanillecrème (mit ungeschlagenem Rahm verfeinert) bereitgestellt hatte. Er schaffte einige Blöcke Eis herbei, zerklöpfte dieses in einem Sack, füllte es abwechselungsweise mit viel Salz in einen Kübel, stellte die mit der Crème gefüllte glatte Puddingform (mit Deckel) hinein, rührte darin gelegentlich mit einer Spachtel herum, kratzte namentlich das bereits Gefrorene vom Rande weg und füllte den Kübel stets mit neuen Eisstücken und Salzlagen. Die ganze Prozedur begann um neun Uhr morgens, und manchmal mußten wir nach dem Essen noch ein wenig im Garten spazieren gehen, bis endlich der große Augenblick gekommen war, da im Triumph ein fester Eisturm aufgetragen wurde. Wer von euch jungen Leuten möchte





Möbelwerkstätten Traugott SIMMEN & Cie. A.G. Brugg  
Tel. 41711, Zürich, Uraniastr. 40 (Schmidhof) Tel. 256990  
Lausanne, 47, Rue de Bourg, Tel. 222992

**Was Just bringt,  
ist gut!**

Wenn Ihnen ein Just-Produkt  
mangelt, schreiben Sie bitte an  
ULRICH JÜSTRICH JUST  
WALZENHAUSEN/App.

sich nicht auch ein so gutes Andenken bei den Familienangehörigen sichern mit einer Arbeit, die keine Glacemaschine, aber viel Kraft- und Zeitaufwand erfordert?

Die ersten, wirklich italienisch zubereiteten Spaghetti aß ich bei einem Studenten, der eben aus Neapel zurückgekommen war. Er pflegte diese Spezialität unentwegt und bildete sie bis zur Vollkommenheit aus. Wenn ihr Gelegenheit habt, ein gutes italienisches Gericht zubereiten zu lernen, dann laßt euch diese ja nicht entgehen, ihr werdet damit immer Anklang finden.

Ihr könnt natürlich auch selber Rezepte und neue Zusammenstellungen erfinden. Mein Neffe z. B. empfahl mir seit langem die Kombination von Kopfsalat und warmer Tomatensauce — an einem heißen Sommertag habe ich sie ausprobiert und zu seiner Befriedigung festgestellt, daß sie ganz gut schmeckt und daß es nur ein Vorurteil ist, wenn man glaubt, der Salat müsse unter allen Umständen knusprig genossen werden. Weniger begeistern kann ich mich für seinen Vorschlag von Apfelmus mit Bratensauce ... aber aßen nicht unsere Ahnen sehr häufig gekochte Äpfel- und Birnenschnitze zu einem Fleischgericht? Schließlich lassen wir uns in fremden Ländern auch oft Ungewohntes und scheinbar Ungereimtes gefallen.

Also seid nicht zu ängstlich, haltet euch an Bewährtes und Erprobtes, setzt euch aber auch mitunter für etwas Neues und Persönliches ein. Wenn euch einmal etwas mißrät, ist das nicht so schlimm. Ihr regt dadurch gerade die Phantasie der Mutter an, die oft in scheinbar hoffnungslosen Fällen noch etwas zu retten versteht. Wenn sie euch eine Weile gewähren läßt, wird sie sich bald eine wertvolle Hilfe heranziehen: ihr könnt einen willkommenen Beitrag für den Nachmittagstee stiften, ihr könnt ein vollwertiges Nachtessen herstellen, ihr könnt ein Gericht kochen, das ihr am andern Tag eine Erleichterung in der Küchenarbeit bedeutet.

Der Einwand aber, daß ihr euch mit Vorliebe an kostspielige Rezepte haltet, läßt sich mit dem Hinweis entkräften, daß anderweitige Vergnügungen und Zerstreuungen in Form von Kino- und Konditoreibesuchen usw. teurer zu stehen kommen und daß der Wert einer häuslichen Betätigung im eigenen Familienkreis überhaupt mit nichts aufzuwiegen ist.

Eine Freude  
für jede  
Hausfrau



Ausgezeichnet!  
Von besonders feinem Wohlgeschmack!

Sorten:

Anita  
Blumenkohl  
Julietta  
Pilz  
Regina  
Schottländer  
Zwiebel

# MAGGI's Extra-Suppen

4 Teller (2 Würfel) 45 Rp.  
1 Stange (8 Teller) 90 Rp.

Beachten Sie die vorteilhaften Preise

wie selbstgemacht!