

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 28 (1952-1953)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Von kochenden Männern für kochende Männer  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1070831>

### **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>**



## Von kochenden Männern

Von \* \* \*

### Für kochende Männer

sind diese Zeilen geschrieben, das heißt in erster Linie für Ehemänner, die beim Kochen auch mitwirken wollen. *Ihnen* seien einige Lehren aus unserer persönlichen Erfahrung vorgelegt:

#### Was zieh' ich an?

Nicht nur die Frau zerbricht sich darüber den Kopf. Auch der kochende Mann steht vor dem Problem. Eine richtige Kochmontur ist natürlich das vollkommenste. Aber sie wirkt pretentiös, wenn man doch nicht kalte Geflügelpasteten macht, sondern nur biedere Spaghetti. Was sonst?

Zu meinen Klienten — ich bin Anwalt — zählt auch eine Fabrik für Überkleider, und von der hatte ich ein blaues Überkleid als Muster erhalten. Zu Beginn unserer Ehe zog ich dieses an, um zu kochen. (Denn nichts ist für die Kleider fataler, fettbringender, saucenspendender, kurz fleckender als das Kochen.) Doch unter dem Einfluß der vielen Artikel, welche der Hausfrau vorschreiben, sich für den heimkehrenden Hausherrn «schön» zu machen, da sonst die Ehe gefährdet sei, wurde dieses Überkleid außer Kurs gesetzt. Meine Frau fand, es entstelle mich noch mehr als die ohnehin wüsten Herrenkleider.

Aber was an die Stelle setzen? Die Gurtschürze war wohl praktisch, aber ästhetisch ebenso unbefriedigend, und zudem deckte sie die Krawatte oben nicht. Wir fanden schließlich die Lösung in der Burgunder Bluse, welche von den Dienstmännern auf den Bahnhöfen, von den Zugführern, wenn sie rangieren, und gelegentlich noch von Fuhrleuten auf dem

Land getragen wird. Ich sagte, «wir fanden die Lösung»; aber damit hatten wir noch keine Burgunder Bluse gefunden. Diese wirklich zu finden, erwies sich als recht schwer. In Basel fand man allerdings diese Blusen als Waggisblusen, aber eben nur in Fastnachtsgewesen wäre. Schließlich fanden wir das rare Objekt bei Rüfenacht in Bern, wo offenbar doch noch gelegentlich Fuhrleute sich eindecken. Die lange Suchaktion hatte sich gelohnt; denn die Berner Burgunder Bluse hatte hübsche Tressen und Knöpfe als Verzierung, so daß sie als würdiges Kochkleid unserer Garderobe einverleibt wurde.

#### Amant alterna Camenae!

Die weitere Frage war — immer in unserer Ehe, denn ich schreibe ausschließlich Selbsterlebtes —, *wer wann* kochen sollte. Dem Vergilischen Vers folgend, beschlossen wir, jede Woche abzuwechseln, und so kochte abwechselungsweise eine Woche meine Frau und eine Woche ich. Das System hat sich im großen und ganzen gut bewährt, wobei sicher viel dem Umstand zu verdanken ist, daß wir schon zu Beginn der Ehe ein Wochenmenü aufstellten, an das wir uns hielten. Man mag das militärisch finden, aber ich rate es allen Ehepaaren an. Der Zwang, der scheinbare, den man sich so auferlegt, ist mehr als aufgehoben durch die Freiheit von Menüorgen. Und wenn wir hie und da von befreundeten Ehefrauen deswegen ausgelacht wurden, weil wir nicht frei essen konnten, trösteten wir uns mit Nietzsches Wort:

*«Frei nennst du dich?*

*Deinen herrschenden Gedanken will ich kennen und nicht, daß du einem Joch entronnen bist.»*

Es gibt aber auch in unserem Menüplan offene Plätze für Geistesblitze, und zudem ist der Wochenkoch immer berechtigt, das Menü zu ändern, nur muß er die dadurch erwachsene Mehrarbeit auf sich nehmen. Unter den gleichen Einschränkungen steht auch dem Para-



## Welche ziehen Sie vor?

Drei Grazien kannte das Altertum . . . . . hier finden Sie ihrer fünf, Gesandtinnen der Weine Helvetiens!

Aus den welschen Rebgebieten kommen drei ausgesprochen unterschiedliche Weintypen: der feurige Walliser, der fröhliche Waadtländer und der spritzige Neuenburger. Auf ähnliche Weise spiegelt sich das ganze Land in einer reichen Skala von Abstufungen – die Genfer und Berner, die Ostschweizer und die Tessiner Weine –, denn in fast allen Kantonen wächst ja Wein. Jede Flasche beschwört einen bestimmten Fleck Erde herauf, ein Bild aus dem Leben, eine Erinnerung an die Rebe, verbunden mit einem charakteristischen Geschmack nach Boden und Gestein. All das glänzt, sprudelt, duftet, wärmt, entzückt.

Lassen Sie den Zauber dieser Symphonie auf sich wirken! Machen Sie sich daran, unsere Weine zu entdecken, zu studieren, und bald werden Sie ein Kenner sein, einer jener wahren Freunde des Weines, für welche Trinken eine Kunst bedeutet, ein feinsinniges Vergnügen, niemals eine Leidenschaft!

*Um unsere Weine besser zu kennen,*

lesen Sie mit Vergnügen folgende drei Bücher, die Sie bei der Schweiz. Propagandazentrale, Postfach Zürich 23, erhalten.

*Mit der Rebe durch das Jahr*

von C. F. Landry und P. Monnerat,  
deutsch von K. Guggenheim,  
112 Seiten, Fr. 1.50.

*Schweizer Weine — Kleine Weinfibel*

mit einem Kapitel über den Umgang  
mit Wein. Farbige Abbildungen.  
40 Seiten, Fr. 1.80.

*Noë dans nos vignes*

Nur in französischer Sprache.  
Mit praktischen Angaben über die  
Kunst des Trinkens und des Essens,  
von Albert Muret. Luxusausgabe illu-  
striert von P. Monnerat. Numeriert,  
Fr. 25.—.

**SCHWEIZER WEIN SOLLESEN!**

INSERAT

siten der Woche das Recht zu, sich eigene Plättli zu kochen.

Die fixen Menüs haben allerdings einen Nachteil: Gewisse Speisen verleiden einem, auch wenn man sie jede Woche nur einmal ißt. So ging es uns mit dem Kalbfleisch, das seiner Billigkeit und einfachen Zubereitung wegen auch auf unserem wöchentlichen Menü stand.

Plötzlich blieb uns beiden während des Essens der Bissen im Hals stecken. Wir schauten einander an, und ohne ein Wort zu reden, wußten wir, daß uns das Kalbfleisch gründlich verleidet war, so gründlich, daß wir den Inhalt der Teller zum Fenster hinauswarfen — den Katzen und Vögeln zum Fraß — und seither kein Kalbsplätzli mehr unsere Küchenschwelle übertreten hat.

### Weisheit aus Büchern

Wir hatten jeder Kochkenntnis bar geheiratet, und eine der großen Überraschungen in unserer Ehe war eigentlich, zu sehen, wie es genügt, im Kochbuch nachzusehen, um auch die schwierigsten kulinarischen Probleme zu lösen. Nur die Sauce béarnaise haben wir anhand des Kochbuches nie richtig hergebracht.

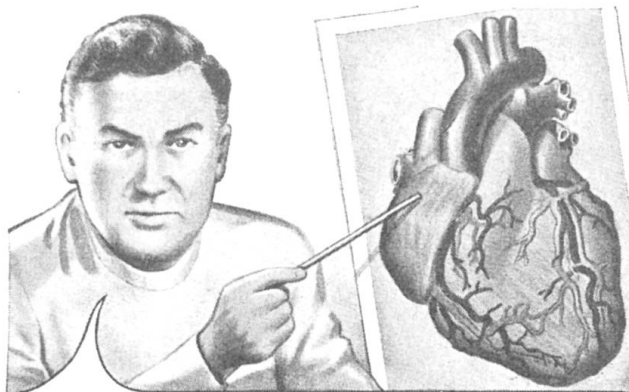
Bei unserer intensiven Benutzung der Kochbücher mußten wir allerdings feststellen, daß diese selten für Anfänger geschrieben sind und fast immer allerlei technische Begriffe brauchen, die man als Nichtberufskoch einfach nicht kennt. «Blanchieren», was soll auch das heißen?

Oder eine andere Untugend der Kochbücher: die Menüs immer für vier oder sechs Personen anzugeben. Man hat das Dreisatzrechnen in der Schule wohl gelernt; aber daß man es auch beim ohnehin mühseligen Kochen noch üben muß, ist zum mindesten überflüssig. Da habe ich mir denn das kleine Kochbüchlein für Einzelgänger des Malers Burckhardt, welches die Mengen für jeden einzelnen angibt, angeschafft. Der Koch braucht damit nur zu multiplizieren. Das vorgehende Dividieren bleibt ihm erspart. Oh, möchte doch jeder zukünftige Herausgeber eines Kochbuches diese Methode befolgen und bei der Abfassung der einzelnen Rezepte so schreiben, als wäre der Leser ein Einzelgänger, der zum erstenmal am Herd steht!

Denn schließlich soll sich das Kochbuch an jene wenden, die «strebend sich bemühen», und nicht an jene, die schon alles wissen.



Traugott SIMMEN & CIE. A.G. Brugg / Aarg.,  
Möbelwerkstätten, Zürich, Uraniastrasse 40  
Lausanne, 47, Rue de Bourg.



## Dein Herz - Dein Leben...

Leicht und frei soll Ihr Herz arbeiten! — Hoher Blutdruck und Arterienverkalkung haben vielerlei Beschwerden zur Folge: Schwindelanfälle, häufige Kopfschmerzen, Blutandrang zum Gehirn, Gefäßkrämpfe, körperliche und geistige Schlappeit. Nehmen Sie diese Beschwerden nicht einfach als natürliche Zeichen des beginnenden Alterns hin. Machen Sie eine Kur mit den pflanzlichen «Deltanil-Dragees», die eine vorzeitige Abnützung und Schwächung der Kreislauforgane verhindern. Die «Deltanil-Dragees» normalisieren den Blutkreislauf, sie reinigen und wirken blutdrucksenkend. Originalpackungen zu Fr. 4.35, 8.90 und die vorteilhafte, große Kurpackung zu Fr. 18.70. Erhältlich in den Apotheken, wo nicht, beim Hauptdepot: Dr. K. Egloff, Victoria-Apotheke, Bahnhofstrasse 71, Zürich 1.

## DELTANIL-DRAGÉES