

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 28 (1952-1953)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Warum ich keinen Appetit hatte : eine Mahlzeit soll kuzweilig sein, und auf was es dabei ankommt  
**Autor:** M.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1070864>

#### 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>**



# Warum ich keinen Appetit hatte

*Eine Mahlzeit soll kurzweilig sein,  
und auf was es dabei ankommt.*

**Von M. B.**

Liebes Bethli!

LETZTE Woche war ich zum Mittagessen bei Euch eingeladen, ganz ohne Umstände, wie Du am Telefon betont hast. Du hast Dich auch an diese Abmachung gehalten, es gab ein einfaches, währschafes Essen — aber Du warst von meinem Appetit gar nicht befriedigt und hast Dich immer wieder erkundigt, ob es mir auch schmecke.

Nun, Du hast Dich nicht getäuscht, der Appetit wollte sich bei mir wirklich nicht so recht einstellen, trotzdem ich mich auf dieses Mittagessen bei Dir gefreut hatte. Erinnerst Du Dich, daß Du mich vor Deiner Heirat gebeten hast, Dir im Haushalt mit Rat und Tat beizustehen und auch mit der nötigen Kritik nicht zurückzuhalten? So will ich Dir denn jetzt offen sagen, woran es lag, daß bei mir die rechte Freude am Essen nicht aufkommen wollte.

Du hattest den Tisch mit einem blendend weißen Tischtuch und dem schönen, crème-farbenen Service gedeckt. Es gab: Grießsuppe, Kalbsragout, Nudeln, Blumenkohl an weißer Sauce und zum Dessert eine Vanillecrème. Kein einziger farbiger Akzent war auf dem

Tisch zu sehen, alles wirkte so eintönig, ja langweilig, daß die rechte Freude am Essen und damit auch eine frohe Stimmung nicht aufkommen wollten. Soll ich Dir der Reihe nach aufzählen, wo die Fehler liegen, liebes Bethli, und wollen wir uns zusammen überlegen, was Du hättest anders, besser machen können?

Der Hauptfehler scheint mir zu sein, daß es zum vornherein an jeglicher Anregung fehlte. Schon im Moment, wo wir uns zu Tisch setzten, sollten wir erwartungsvoll und freudig gestimmt sein. Nun erreichen wir eine fröhliche Note aber vor allem mit Farben, z. B. mit farbigem Geschirr oder einem pastellfarbenen Tischtuch. Wo dies nicht vorhanden ist, wie in Deinem Fall, helfen uns Blumen (die natürlich auch beim farbig gedeckten Tisch nicht fehlen sollten), eine Schale mit Früchten: je nach der Jahreszeit rotbackige Äpfel, gelbe Birnen, Kirschen, Pflaumen, Aprikosen oder auch nur leuchtende Orangen. Wie hübsch nahm sich das giftiggrüne Tüchlein an Deinem grauen Kleide aus — siehst Du, genau das wollen wir auch beim gedeckten Tisch erreichen, Farbe wirkt anregend und belebend.

Wie sehr wir von solchen Stimmungsmomenten abhängig sind, habe ich gerade gestern erlebt. Nachdem ich stundenlang in Wind und Regen Besorgungen gemacht hatte, kam ich müde und mißgestimmt bei meiner Freundin an, bei der ich zu einer Tasse eingeladen war. Eigentlich ist es mir gar nicht mehr ums Plaudern gewesen, am liebsten wäre ich nach Hause gefahren. Aber bald schon änderte sich meine Stimmung; währenddem meine Freundin das Teewasser aufgoß, freute ich mich am reizend gedeckten Tisch, dem blauen Chinaporzellan auf dem maisgelben Tischtuch, der flachen Kristallschale mit den farbigen Frühlingsblumen, und schon war meine Müdigkeit verflogen. Es braucht ja so wenig, um uns anzuregen — manchmal genügen tatsächlich ein paar leuchtende, bunte Farben, um uns den grauen Alltag vergessen zu lassen.



Der Alpinist

Nie eine Bergtour  
ohne Vitamin-B-  
reiches

*Cenovis*  
Vitamin-Extrakt

## Bei spezifischer Herz-Nervosität

mit Herzunruhe eine beruhigende **Herz-KUR** mit Dr. **Antoniolis Herz- und Nerventropfen**. Der Herzmuskel ist nicht geschwächt, aber erregt und gereizt sind die Blutgefäße des Herzens umspinnenden Nerven. Man verlange beim **Apotheker und Drogisten** dieses geruchlose, wohlschmeckende Heil- und Vorbeugungsmittel aus frischen Kräutern. Fr. 2.35, kleine Kur Fr. 10.15, Kur 18.70. Wo nicht erhältl., Versand Lindenhof-Apotheke, Rennweg 46, Zürich 1, Tel. (051) 27 50 77.

**ÖLBRENNER**

**SIX MADUN**

**SCHWEIZERFABRIKAT**  
**ERPROBT UND BEWÄHRT**

FABRIK IN SISSACH  
BUREAUX IN:

BASEL TEL. 429 28 | LUZERN TEL. 228 77  
BERN TEL. 243 70 | ZÜRICH TEL. 25 72 94  
ST. GALLEN TEL. 268 96

Genau so langweilig wie der farblose Tisch ist ein farbloses Essen. Eine farblich gut ausgeheckte Mahlzeit wirkt appetitanregend, aber oft vergessen wir leider, unser Menu so aufzubauen, daß das Essen nicht nur sich fürs Auge, sondern auch für den Gaumen erfreulich präsentiert. Dein Mittagessen war wohl recht gekocht, aber es fehlte jeglicher farbige Akzent. Und doch hättest Du dem so leicht abhelfen können: an Stelle des Blumenkohls gedämpfte Tomaten oder Spinat, auf einer kleinen Schale ein paar fröhlich rote Radieschen oder etwas geraffelte goldgelbe Karotten, auf der Vanillecrème einige Tropfen Himbeergelee oder eingesteckte Schokoladewaffeln — schon haben wir das belebende «farbige Tüchlein».

Aber es gibt noch ein Drittes zu erwägen. Es ist Dir vielleicht gar nicht aufgefallen, daß Dein Mann sich mit einem leichten Seufzer erhob und meinte, jetzt wäre er viel eher zum Schlafen als zum Arbeiten aufgelegt, das werde wieder eine Weile gehen, bis «der Motor angelaufen sei».

Dein Mittagessen hatte eben nicht nur einen Schönheitsfehler, es war auch vom Kalorien-gesichtspunkt aus falsch. Alle Speisen deines Menus von der Suppe bis zum Dessert enthielten Mehl, das Essen war also viel zu einseitig und schwer. Genau so falsch sind folgende Menus: Flädlisuppe, panierte Koteletten, Pommes frites, Apfelküchli; Gerstensuppe, Schnitzel, Gemüse und Kartoffeln, Schokoladepudding; Gemüsesuppe, Braten, Rotkraut mit Kastanien, Kartoffeln, Omelette soufflée. Und nach solchen Mahlzeiten müssen wir wieder an die Arbeit gehen, ins Geschäft oder aufs Büro. Ist es da ein Wunder, wenn wir uns müde und unlustig fühlen?

Geben wir aber an Stelle der Pommes frites zum Kotelett nur ein Gemüse und als Suppe eine klare Bouillon; statt Gemüsesuppe Gemüsesaft; tauschen wir die viel zu kalorienreichen Desserts gegen frische Früchte, Obstsalat, Kompott usw., so werden Ermüdungserscheinungen am frühen Nachmittag ausbleiben. Verzichte doch hie und da auf die Suppe und setze an deren Stelle frische Früchte und Salate. Oft stößt man damit allerdings auf energischen Widerstand beim Herrn des Hauses, denn die Macht der Gewohnheit ist groß. Ich selber bin keineswegs gegen eine gute Suppe, aber ich vermeide es, eine Minestra, Erbsen-, Kartoffel- oder Mehlsuppe mit

Fleisch, Gemüse und Kartoffeln oder Teigwaren zu servieren; eine solche Suppe ergibt allein mit Salat, einem Käseauflauf oder einer Obstwähre ein sättigendes Essen.

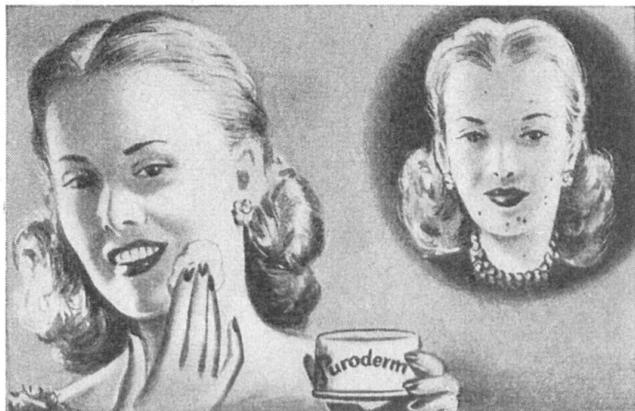
Zuviel Fleisch ist teuer und auch nicht jedem zuträglich. Also verzichten wir hin und wieder darauf. Wenn man das nicht will und doch sparen möchte, gibt man in die dicke Suppe ein paar Würste und serviert sie nach einer Platte gemischtem Salat als Hauptmahlzeit. Verschiedene Blatt- und Wurzelsalate, letztere gekocht in Scheiben geschnitten oder roh geraffelt, sowie Tomaten, sollten zu Beginn jeder Mahlzeit — also vor der Suppe — gegessen werden. Nach einer gewissen Zeit der Angewöhnung wird das von jedem geschätzt.

Unbedingt zu vermeiden vom Kalorien- und vom ästhetischen Standpunkt aus ist Gleichartiges im selben Menu: also nicht Einlaufsuppe und Omeletten — Minestra und Gemüse — Grieß- oder Crèmesuppe und Teigwaren — Pommes frites und Apfelküchli — Ragout und Gemüse an weißer Sauce. Das klingt selbstverständlich, und doch wird dieser Fehler, wenn auch vielleicht nicht so augenfällig, oft gemacht. Gegensätze wirken immer, also auch beim Essen, erfrischend und anregend, deshalb werden wir auch danach trachten, Mildes mit Scharfem, Süßes mit Saurem, Hartes mit Weichem zu paaren.

Du möchtest nun vielleicht einwenden, ich nähme dies alles zu wichtig, es lohne sich doch nicht, dieser halben Stunde bei Tisch so viel Aufmerksamkeit zu schenken, die Hauptsache sei, gut zu kochen. Da muß ich Dir widersprechen. Wir essen nicht nur, um satt zu werden, wir möchten uns am Essen freuen, und die Mühe, welche es kostet, eine gute Mahlzeit zuzubereiten, soll belohnt werden durch eine frohe Stimmung, so daß wir uns nicht nur gesättigt, sondern auch aufgemuntert wieder unserer Arbeit zuwenden.

Sowenig wir unsere Zeit damit vergeuden, ein langweiliges Buch zu lesen, sowenig wollen wir sie dafür opfern, eine reizlose Mahlzeit zu kochen. Ein geschickt ausgedachtes Essen, ein originell gedeckter Tisch, Blumen zur Erheiterung — all das gehört zu den «petits plaisirs de la vie», und wenn diese «petits plaisirs» so wenig kosten und von uns nur etwas Aufmerksamkeit und Hingabe verlangen, wollen wir sie doch uns allen zugute kommen lassen, nicht wahr, liebes Bethli?

Deine M. B.



## Unreinheiten der Haut

wie Mitesser, Bibeli, Flecken, Pickel, Ausschläge und Ekzeme, ebenso Hautjucken und Rötungen, können Sie rasch beseitigen, wenn Sie PURODERM-Puder mit Watte auf die befallenen Stellen auftragen. PURODERM-Puder hat den großen Vorteil, die Hautunreinheiten tagsüber unauffällig zu überdecken, während die Wirkstoffe gleichzeitig heilen und desinfizieren. Die Haut kann wieder schön und rein werden. Außerdem ist der PURODERM-Puder haufarbig und hafte sehr gut auf der Haut. Die Puderschachtel zu Fr. 3.25. PURODERM ist auch in flüssiger Form erhältlich. Man betupft einfach die befallenen Hautstellen mit diesem neuen Heilmittel. Es dringt tief in die Haut ein und nimmt die Schmutzablagerungen und Bakterienherde aus den Poren. Originalflaschen zu Fr. 2.60 und 4.70. In allen Apotheken und Drogerien.

**Puroderm**

**ASTRA**  
währschaft und gut!

**SPEISEFETT / ERDNUSSÖL**