

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Spiegel
<b>Herausgeber:</b>	Guggenbühl und Huber
<b>Band:</b>	28 (1952-1953)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	Sie vertrödeln zu viel Zeit in der Küche - und bringen sich damit um den Ruhm, gute Köchinnen zu sein
<b>Autor:</b>	Li
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1070900">https://doi.org/10.5169/seals-1070900</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:** 11.01.2026

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



# KÜCHEN-SPIEGEL

Sie vertrödeln  
viel zuviel Zeit  
in der Küche -  
 und bringen sich damit  
 um den Ruhm,  
 gute Köchinnen zu sein.

Von «Li»

Natürlich ist «Li», der Verfasser dieses Aufsatzes, ein Mann — aber nicht etwa irgend-einer, sondern der Geschäftsführer eines großen schweizerischen Wirtschaftsverbandes. Er schreibt mir: «... Da ich schon 2000 bis 3000 Mahlzeiten selber zubereitet habe, sind meine Winke für die Leserinnen vielleicht doch beachtlich. Und gestern hat mir zu meiner Freude eine bekannte Haushaltlehrerin erklärt, auch sie finde, die Schweizerin betreibe das Kochen zu umständlich.

Allerdings viel lieber, als die Sache schriftlich zu explizieren, möchte ich sie Ihnen an Ort und Stelle vorführen. Gerade diejenigen, die konzentriert arbeiten, haben es nachher am schwersten, den Vorgang und die Reihenfolge, die übrigens bei jedem Menu wechselt, in Worten zu erklären. Rasch kochen heißt handeln, schnell reagieren und sich den Verhältnissen anpassen. Wie wollen Sie das alles in eine literarische Form pressen...?»

Hören wir nun also, auf welche Weise es ein Mann fertigbringt, schnell und ausgezeichnet zu kochen.  
 H. G.

Es ist bekannt, daß Männer am weiblichen Geschlecht immer gerade dort etwas auszusetzen haben, wovon sie selber nichts verstehen,

wie zum Beispiel beim Kochen und beim Haushalten.

Was bleibt dem Verfasser deshalb anderes übrig, als aus seiner eigenen Erfahrung heraus zu beweisen, daß man eine Mahlzeit in einer wesentlich kürzeren als der sogenannten normalen üblichen Zeit zubereiten kann?

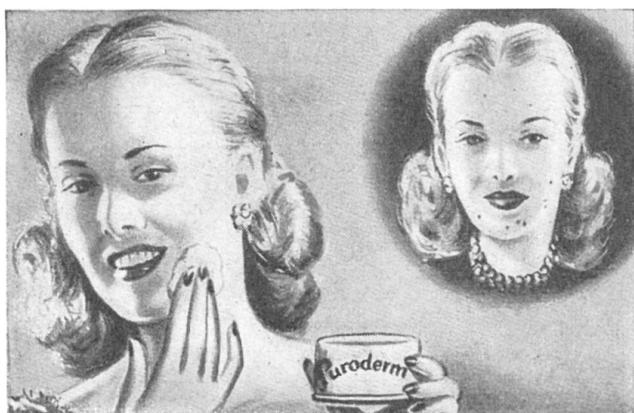
### *Ich koche alles*

Zum Kochen steht mir, da ich auswärts tätig bin und mir meine Hauptmahlzeit täglich selber zubereiten muß, nur die Zeit von mittags 12 Uhr bis viertel vor 1 Uhr, also höchstens 45 Minuten zur Verfügung. Ausdrücklich sage ich 45 Minuten, weil es beim «Gut-Kochen» bei jeder Speise auf Minuten und nicht auf Viertelstunden ankommt.

Viel Zeit beim Kochen kann man durch die Verwendung eines Dampfkochtopfes einsparen. Sicherheitshalber besitze ich sogar deren zwei. Einer allein genügt aber auch, denn wenn es besonders schnell gehen soll, kann man den gleichen während des Kochens für zwei bis drei verschiedene Gerichte benützen.

Weil bei jedem Essen die Zusammenstellung des Menus vorangeht, werden Sie wissen wollen, was ich denn kuche. Mit einem Wort: alles! Da das von mir benutzte «Lexikon der Küche» von Richard Hering (C. Bertelsmann, Verlag in Gütersloh) auf 629 Seiten nicht weniger als 17 000 Rezepte enthält, bin ich in der Lage, sowohl meinen Gästen wie mir selber jeden Wunsch zu erfüllen.

Und nun möchten Sie erfahren, wie man beim Kochen Zeit spart und innerhalb von 45 Minuten, neben dem Zurüsten der Gemüse und Zutaten, ein vollständiges Menü für zwei bis drei Personen, bestehend aus Suppe, Fleisch, Gemüse, Kartoffeln und Salat, fertigbringt, und zwar so, daß es auch den Gaumen des anspruchsvollsten Feinschmeckers entzückt.



## 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 haftfarbig und hält 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**



## Auf richtige Zeit- und Arbeitseinteilung kommt es an

Alles hängt von der richtigen Zeit- und Arbeits-einteilung ab. Der ganze Arbeitsablauf muß zum voraus geplant sein und sich dann rasch und ohne jede Unterbrechung abwickeln.

Da auch in diesem Fall «Probieren über Studieren» geht, rate ich Ihnen, es selber mit dem abgekürzten Verfahren zu versuchen. Beginnen Sie Ihre Arbeit in der Küche ab morgen erst eine Stunde bevor das Mittagessen fixfertig und in höchster Vollendung auf dem Tisch stehen muß. Dann merken Sie selber, daß es auch so geht, daß Sie viel Zeit gewinnen und überdies Ihre sämtlichen Speisen viel besser schmecken, als dies vorher der Fall war.

Sobald Sie die Küche betreten, stellen Sie, falls Sie mit Gas kochen, auf allen Löchern des Herdes Wasser auf. Für gewisse Sachen können Sie sogar heißes Boilerwasser verwenden. Die Pfannen werden nur zu einem Drittel bis zur Hälfte mit Wasser gefüllt, dann kommt das Wasser rascher zum Sieden und man kann, um Feuerstellen frei zu bekommen, das Wasser aus den verschiedenen Pfannen zusammen-schütten. Nun wird mit wenig Wasser der Dampfkochtopf vorgewärmt und je nachdem die Bratpfanne oder der Schmor- bzw. Bratentopf (Kasserolle) angeheizt. Am Spültisch lassen Sie ein bis zwei Becken mit kaltem Wasser vollaufen. Sie benötigen es zum Waschen des Gemüses, des Salates und der Kartoffeln. Nach diesen ersten paar Handgriffen geht es wie der Blitz ans Zurechtmachen der Gemüse, Zwiebeln, Kartoffeln und des Fleisches. Wenn es irgendwie angeht, so mache ich zum voraus auch alle Zutaten zurecht. Ich finde es hübsch, wenn die gehackten Zwiebeln und Schalotten, der Knoblauch, die feingehackte Petersilie und der Schnittlauch mitsamt den Speckwürfeln schön geordnet auf dem Hackbrett bereitliegen, damit man immer das, was man braucht, schon fixfertig vorbereitet zur Hand hat.

Natürlich muß man zum voraus genau überlegen, welches Gericht die längste Koch- oder Bratzeit in Anspruch nimmt. Bei Siedefleisch oder einem Braten kommen Sie auch bei der Verwendung eines Dampfkochtopfes beim besten Willen nicht unter eine Zubereitungszeit von 35—45 Minuten. Auch Saucen und gewisse Suppen ertragen, wenn sie ihren Geschmackswert richtig entwickeln sollen, kein

abgekürztes Verfahren — also heißt es mit diesen Dingen beginnen.

Daher: Erst Suppenfleisch aufstellen, Braten oder Fleischstücke anbraten, Gehäck für Tomatensauce anrösten usw. Dann kommt das Rüsten der Gemüse an die Reihe. Diese Arbeit steht dann an erster Stelle, wenn Sie das Fleisch «à la minute» zubereiten, wie das bei Plätzli, Nierli, Leberli, Koteletten usw. der Fall ist.

Kartoffeln, Teigwaren und Reis brauchen, wie übrigens auch viele Gemüse, bis sie gar sind, mindestens 12 Minuten; Bratkartoffeln und Pommes frites entsprechend länger. Da Ihnen aber zum eigentlichen Kochen 30 bis 35 Minuten zur Verfügung stehen, bleiben Ihnen immer noch 10—15 Minuten, damit Sie jedes Gericht durch Ihre Kunst und Ihre Kochkenntnisse zum Meisterwerk gestalten können.

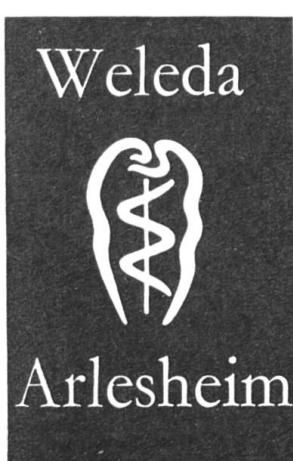
### *Die letzten 10 Minuten*

In den letzten 10—15 Minuten gehört jede Hausfrau an den Kochherd. Ob das Telefon schellt, die Haustüre klingelt, die Kinder von der Schule oder der Mann von der Arbeit kommt: Keinesfalls darf sie sich stören lassen, denn jetzt, beim Fertigmachen, beim Abschmecken, bei der Réduction und beim Würzen zeigt sich ihre volle Meisterschaft!

Ermahnungen an Kinder und Mann kann die Hausfrau durch die offene Küchentüre erteilen, aber den Platz Ihres Wirkens, den Platz am Herd darf sie unter keinen Umständen verlassen. Jedes Gericht soll, im Augenblick, wo es auf den Tisch kommt, wirklich à point sein, das heißt, den Höhepunkt seines Wohlgeschmackes erreicht haben.

Darin liegt ja die Tragik der weiblichen Kocherei und der meisten Familienmahlzeiten, erstens, daß alles viel zu früh aufs Feuer gestellt wird, daß alles viel zu lange kocht, also verkocht und dabei an Wohlgeschmack verliert, und zweitens weil gerade in den letzten zehn Minuten die künstlerisch-schöpferische Hand der Hausfrau fehlt, da sie fernab vom eigentlichen Kriegsschauplatz, drinnen im Esszimmer den Tisch deckt! Während des heute üblichen Kochens, das in vielen Familien schon um 10 Uhr beginnt, macht die Hausfrau tausend Gänge: wischt Staub, räumt auf und erledigt Telefongespräche. Sie tröstet sich mit dem frevelhaften Gedanken: «Das Essen auf dem Herd kocht ganz von allein. Wenn meine Leute zum Tisch kommen, dann steht — gewissermaßen von selbst — alles fixfertig da.» Aber gerade diese Methode ist das Verderbnis des wirklich guten Kochens! Deshalb lieber kurz kochen und mit voller Konzentration!

Und das Tischdecken? Es muß vor dem Kochen geschehen; denn wenn Sie kochen, haben Sie hierzu keine Zeit. Wenn aber Ihr Essen fertig ist, dann wäre es wirklich eine Schande, wenn Sie Ihre ausgezeichneten Gerichte wegen des Tischdeckens verderben ließen. Vielleicht ist Ihr Gatte so freundlich oder sind die Kinder so lieb und nehmen Ihnen das Tischdecken ab, damit Sie selbst im entscheidenden, letzten Moment dieser Speise noch etwas Salz hinzugeben, jene mit etwas Kartoffelmehl binden, die andere mit einem Eßlöffel Wein schmackhafter machen und das eine oder andere Gericht, das Sie bereits vom Feuer genommen haben, noch



### *Hautfunktions- und Massageöl*

schützt die Haut vor zu starken Wirkungen von Licht, Wärme und Kälte, regt die Blutzirkulation der Haut an, unterstützt die richtige Ernährung der Hautzellen, beugt entzündlichen Erscheinungen vor. Auch bei Luft- und Sonnenbad sehr zu empfehlen.

50 ccm Fr. 3.10 150 ccm Fr. 8.40



*Everon*

mit einer Spur frischer Butter verfeinern können.

Jeder Kenner weiß, daß das «Lang»-Kochen meistens der größte Feind des guten Kochens ist. Deshalb wird es letzten Endes von Ihrer Konzentration und der Abkürzung der viel zu langen Kochzeit abhängen, ob es weit und breit heißt: «So gut wie unsere Mutter und in so kurzer Zeit kocht keine Frau in der ganzen Welt!»

### Zwei Menus und ihre Zubereitung

- |    |  |
|----|--|
| I. | Omelettesuppe<br>Rindsgulasch<br>Spinat<br>Bratkartoffeln<br>Braune Birnen |
|----|--|

Natürlich beginne ich mit dem Gulasch, weil dieses die längste Zubereitungs- und Kochzeit benötigt. Deshalb gilt folgende Reihenfolge:

Speckwürfel schneiden, mit Fett in Bratpfanne glasig werden lassen, Fleischstücke beigeben, gehörig anbraten, dann etwas Mehl zugeben und weiter rösten lassen, bis das Mehl eine braune Farbe angenommen hat; Tomatenschnitze beigeben, dann heißes Wasser und

Gewürze beifügen. (Lorbeerblatt, Nelke, kleine Prise Kümmel, mit Paprika überstreuen oder Sellerie dreinraffeln.) Diese Prozedur nimmt gut und gerne zehn Minuten in Anspruch. Gulasch im Dampfkochtopf aufs Feuer stellen.

Den bereits ins Wasser gelegten Spinat noch zweimal waschen und sofort ins strudelnde Salzwasser geben. Einige Wellen darüber gehen lassen, vom Feuer nehmen und Wasser ablaufen lassen.

Kartoffelstücke schneiden, in warmes Öl aufs Feuer geben, Deckel darüberlegen, auf kleiner Flamme weich werden lassen.

Spinat ausdrücken, mit Messer oder Wiegemesser rasch zerkleinern, durch Passe-vite rühren. Zwiebeln für Spinat andünsten. Spinat dazu geben. Würzen, etwas binden.

Nachsehen, ob Kartoffelstückchen weich sind. Fett abschütten. Feuer aufs Maximum stellen, Kartoffelstücke fertig braten.

Birnen rüsten und in Viertel schneiden. Zucker anrösten, Birnen hinzugeben, dünsten lassen.

Eine fixfertige Omelettesuppe ins kochende Wasser geben.

In den inzwischen vergangenen fünfzehn Minuten ist das Gulasch im Dampfkochtopf

The advertisement features three bottles of mineral water arranged in a triangular formation. On the left is a tall bottle of VIVI-KOLA with a map of the world on its label. In the center is a smaller bottle of Orangina. On the right is a tall bottle of Henniez-Lithinée. Three circular callouts point from the text below to each bottle.

**VIVI-KOLA**

Im Kreise der Familie

Im Kreise von Arbeitskollegen

In allen Kreisen....

three outstanding products of the mineral springs Eglisau

In Bügelflaschen besonders ausgiebig

Henniez-Lithinée das gesunde, seit je in allen Kreisen bevorzugte Mineralwasser

fertig geworden. Eventuell noch etwas nachwürzen oder die Sauce verdünnen, dann kann das Gulasch in die vorgewärmte Schüssel gegeben werden.

Auch der Spinat ist fertig und wird nach einer letzten Prüfung ebenfalls angerichtet.

Die Suppe dampft bereits im Teller, und während des Essens brauchen bloß noch die Birnen fertig zu schmoren.

- II.
- Einlaufsuppe
  - Blumenkohl
  - Leberplätzli
  - Salzkartoffeln
  - Brüsseler Salat

Blumenkohl ins kochende Salzwasser geben.  
Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und ins bereits kochende Wasser geben.

Speckwürfel für Blumenkohl schneiden, Käse reiben.

Ei für Suppe aufschlagen, Milch, Mehl und Gewürz beigeben.

Salat rüsten, Salatsauce zubereiten.  
Leberplätzli durchs Mehl ziehen.

Den Blumenkohl (der in der Zwischenzeit hoffentlich nicht zu weich geworden ist) abtropfen lassen, ausgelassene Butter darüber verteilen, mit Speckwürfel und Käse bestreuen und in heißen Backofen geben.

Suppe in kochende Bouillon geben.

Leberplätzli braten und auf heiße Platte geben.

In der Zwischenzeit sind auch die Kartoffeln weich geworden und brauchen bloß noch abgedämpft und mit feingehackter Petersilie bestreut zu werden.

Ich koche für ein bis drei Personen. Natürlich gibt das Zurüsten mehr Arbeit, wenn mehr Leute am Tisch sind, aber die gleichen Grundsätze gelten unter allen Umständen: Die Kunst, rasch und rationell zu kochen, besteht lediglich in der richtigen Zeiteinteilung. Für mehr Personen muß etwas früher mit dem Rüsten begonnen werden. Was eine lange Koch- oder Bratzeit erfordert, kommt zuerst an die Reihe, dann folgt das Gemüse- und Kartoffelrüsten, das Zurechtmachen der Zutaten. Kartoffeln brauchen, bis sie gar sind, 12 bis höchstens 18 Minuten. Für alles, was länger dauert, kann man den Dampfkochtopf brauchen und das Verfahren damit abkürzen, so daß sich das eigentliche Kochen nur noch auf das Fertigmachen und Abschmecken beschränkt.



Der Vater

Was beim Mittagessen nie fehlen darf:

**Cenovis**  
Würze

## Keine Verstopfung mehr dank Luvax

das den trägen Darm zur Arbeit anregt.



Damit Ihr Wohlbefinden und Ihre Unternehmungslust wiederkehren, müssen Sie Ihren mangels Uebung erschlafften Darm kräftigen und zur Regelmäßigkeit wieder erziehen. Dies erreichen Sie mit Luvax, dem neuen Darm-Stimulativ. Luvax enthält nämlich Bassorin, das die Eigenschaft besitzt, den Darminhalt aufzuspannen zu lassen und sein Volumen zu verdoppeln.

Zuerst befreit Luvax Ihren Darm über Nacht. Dann übt und stärkt es den Darmmuskel, indem es ihn zur Arbeit zwingt, so dass er bald wieder seine Aufgabe von selbst erfüllt, und die Entleerung des Darms wieder jeden Tag zur selben Zeit automatisch erfolgt.



Es gibt keine Verstopfung mehr mit Appetitmangel, Blähungen, Kopfweh und Reizbarkeit. Der Appetit kehrt wieder, die Verdauung geht ohne Mühe vor sich, der Atem wird rein, die Gesichtsfarbe gesünder. Luvax ist besser als ein Abführmittel; es ist ein natürlicher Anreger der Darmfunktion.

Die komplette Kur zur Behandlung der Verstopfung kostet nur Fr. 9.40; die Spar-Packung für mehrere Wochen Fr. 4.70. In allen Apotheken und Drogerien erhältlich. Vertretung für die Schweiz: Max Zeller Soehne, Romanshorn.

**LUVAX**

macht der Verstopfung ein Ende

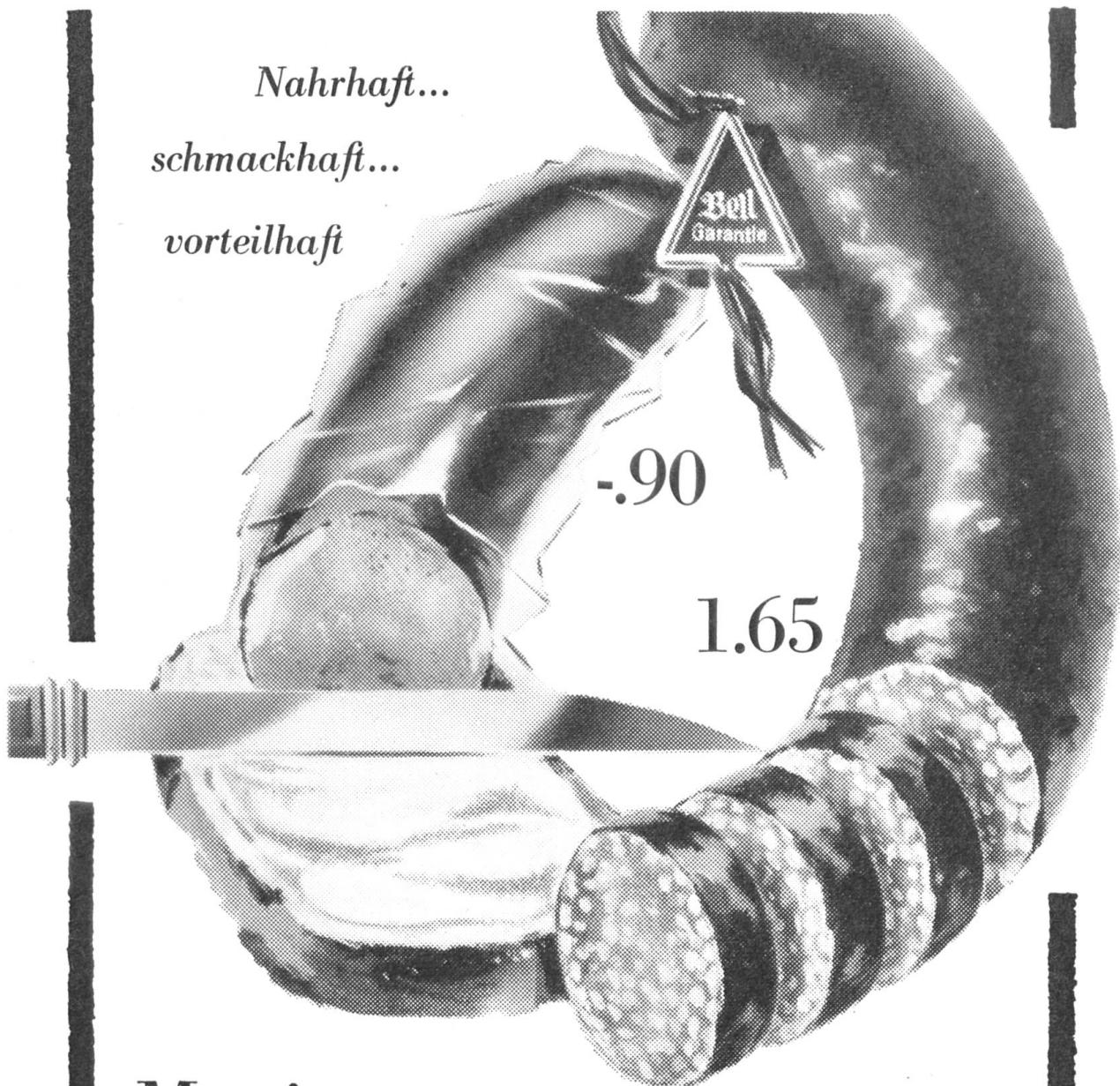
*Nahrhaft...*

*schmackhaft...*

*vorteilhaft*

**.90**

**1.65**



**Mettina** die feine Streichwurst, prächtig voll im Geschmack – nahrhaft und sättigend – appetitlich in einer Cellophanhülle, dass man nie fettige Hände bekommt. Eine richtige Delikatesse für kleine «belegte Brötchen» oder begeisternde «Schnitten» für die Junioren...  
eine Mettina: nur 90 Rappen.

**Belba** ist eine moderne Wurst: schmackhafte, rassige, hochwertige und konzentrierte Nahrung, die aber nicht dick macht. Ein paar Belba-Rädchen nähren wertvoll für wenig Geld. Als Zwischenverpflegung, Tourenproviant und abends zu einem kühlen Trunk.

Belba: Fr. 1.65

Beide von

**Bell**

beide mit Dreieckplombe