Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 29 (1953-1954)
Heft: 12

Artikel: Was mir beim Kochen am meisten Freude macht : drei Sonderbeiträge
Autor: Luginbühl, Alice / Sonderegger, Annemarie / Meyer, Helene
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1070779

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: 10.08.2025

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

Was mir beim KOCHEN am meisten Freude macht

Drei Sonderbeiträge

Das Rüsten von Gemüse und Obst

Von Alice Luginbühl

Ja, das ist es, was mich am meisten freut. Da staune ich immer von neuem, wieviel Kraut und Samen uns für unsere Ernährung geschenkt sind, wie schön sie alle sind, lauter Wunder!

Ich ergötze mich, wenn die Erbsen aus den Schoten springen. Ich kann mich kaum satt sehen am Glanz der Johannisbeeren, die ich abzustrüpfeln habe. Vom Kabiskopf kann ich nur mit Sorgfalt Blatt um Blatt lösen, und das Aushüllen der Zwiebel aus ihren sieben Häuten amüsiert mich so, daß ich Tränen lache. Ein schöner Blumenkohl entzückt mich ebensosehr wie ein kunstvoll gebundenes Blumenbouquet. Indem sich meine Augen erlaben und die Hände schälen und schaben, spürt meine Zunge einen Vorgeschmack, und ich freue mich auf die fertigen Gerichte.

Es ist mein Bestreben, die Schönheiten in Form und Farben auch in den Schüsseln auf dem Tisch sichtbar zu erhalten und nicht mehr als notwendig in Brei und Saucen zu verstecken. Trotzdem ich sparen muß, kaufe ich — da ich leider keinen Garten habe — Gemüse und Obst von nur guter Qualität.

Ich halte darauf, daß auch im Kochen und Essen der Rhythmus der Jahreszeiten sichtbar wird. Als ich ein Kind war, kam meistens an Ostern der erste Kopfsalat auf den Tisch, und er wurde mit besonderer Feierlichkeit gegessen. Jetzt gibt es das ganze Jahr hindurch Kopfsalat und Tomaten auf dem Markt; auf unserm Tisch aber hat alles seine Zeit. Das geschieht nicht nur aus Rücksicht auf das Haushaltungsgeld, sondern vielmehr weil ich einen Schrecken habe vor aller Verflachung und ein Bedürfnis nach festlichen Höhepunkten.

Sind nicht die geschwellten Kartoffeln im Frühling ein Festessen, wenn dazu knallig rote Radieschen auf dem Teller sind und zarter grüner Schnittlauch im Quark? Ich freue mich, bis ich meine Lieben zum ersten Rhabarberkuchen einladen kann. Aber ich warte geduldig, bis statt der dünnen, lahmen saftstrotzende feste Stengel zum Kaufe bereit liegen. Seien es die jungen Rüben, das Rotkraut oder die ersten Kartoffeln, alle Erstlinge koche ich mit besonderer Sorgfalt und Freude. Es scheint mir wichtig, diese Tafelfreuden mit dankbarem Herzen zu genießen.

Die Erinnerung

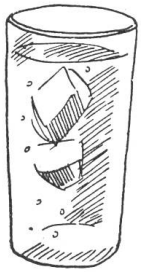
Von Annemarie Sonderegger

Nicht das Rezept an sich, nicht das schönste Kochbuch, nicht die verlockendsten Anpreisungen können mich zur Zubereitung eines Gerichtes anregen, sondern vor allem die Erinnerung an diese oder jene Person oder Episode, mit der ich oder wo ich das Rezept erstmals ausgeführt habe.

Beim Gutzlibacken z. B. sehe ich meine Mut-

Sie können
BOLS-LIKÖRE
jederzeit

am Nachmittag und am Abend servieren, indem Sie Siphon und Eis zugeben



Zum Beispiel:

HIGHBALL

Nehmen Sie ein großes Glas, geben Sie zwei Eiswürfel hinein und anderthalb Gläschen des ausgewählten Likörs – vorzugsweise Menthe, Kümmel oder Anisette –, füllen Sie mit Siphon auf... und Sie haben ein ganz besonders erfrischendes Getränk!

EISGEKÜHLT

Jeder *Bols*-Likör ist eisgekühlt ein Genuß. Füllen Sie ein Glas mit gestoßenem Eis und gießen Sie so viel von Ihrem bevorzugten Likör darüber, bis das Glas voll wird. Schlürfen Sie mit einem Trinkhalm.

Apricot-Bols – Cherry-Bols – Crème de Bananes – Crème de Menthe – Crème de Cacao – Curaçao – Kümmel – Peach Brandy – Anisette – usw.

Liköre **BOLS** *Gins*

ter, beim Gugelhopf Tante Emma, bei den Fastnachtschüechli Tante Lisa und bei den durch die Luft gewirbelten Pfannkuchen die bayrische Köchin meiner Eltern vor mir. Tausend liebe Kleinigkeiten fallen mir dabei ein, und ich koche sozusagen in Gedanken daran. Deshalb ist mir das Kochen nie verleidet. Beim Salatwaschen, Kartoffelschälen und Rüblischaben hebt mich dieses farbige Bilderbuch des Kochens immer über das Muß und über die Arbeit in lichtere Regionen hinauf.

Zur Illustration erzähle ich die Geschichte vom Geschnetzelten.

Sie spielte sich ab im bitterkalten Januar in Teheran, im Jahre 1934. Wir wohnten als junges Ehepaar im Harem eines persischen Hauses. Durch eine hohe Mauer waren wir von der lärmigen Straße getrennt; ein Gärtchen mit Springbrunnen, Teich und Pumpe für unser Gebrauchswasser war unser Lebensraum nebst einem baufälligen Haus, mit Terrasse auf das Gärtchen. Mit romantischen Augen gesehen, ein Bijou, in Wirklichkeit aber war alles kaputt; keine Türe schloß, kein Fenster war dicht, kein Balkongeländer fest; das Dach ließ den Regen durch, die Mäuse strömten in Scharen herbei, und Lebensmittel waren nur sicher, wenn sie an einer Schnur an der Decke aufgehängt wurden. Das Trinkwasser mußte vom Diener alltäglich an der Quelle des Schahs, dessen Palast ganz in der Nähe war, gekauft werden.

Im Januar waren 25 Grad Kälte in der Nacht keine Seltenheit, so daß unsere Pumpe bis mittags gefroren war und erst durch die strahlende Sonne langsam aufgetaut wurde. Kerzen und Petrollampen waren unsere Beleuchtung, Cheminée, Petrol- und Eisenöfeli unsere Heizung. Unsere luftige Behausung wurde dadurch nur notdürftig erwärmt. In der Küche aber waltete eine persische Köchin im Tschadour (Schleier) ihres Amtes und fand sich bewunderungswürdig mit der primitiven Einrichtung ab. Sie brachte alles zustande auf ihrem Holzkohlenfeuer. Sie rieb unsere Wäsche auf den Steinen und brachte sie mit wenig Wasseraufwand sauber. Allerdings gingen die schönsten Leinenhemden in kurzer Zeit in die Brüche. Aber über allem strahlte tagsüber die persische Sonne und nachts der unvergeßliche Sternenhimmel des Orients, der in seiner zauberhaften Leuchtkraft gar oft die Mühsal des täglichen Lebens milderte.

Mitten in diese winterliche Unbill hinein platzte der Besuch von Herrn Heuscher, In-

Nimm 's Knorrli mit !
TO

Ein Ehepaar stellt fest:

Ein Haupttreffer . . .

und wir kaufen
ein Haus!
11. September Ziehung

Interkantonale Landes-Lotterie

Für Feinschmecker

Schmackhaft, nähr- und vitaminreich: ein Butterbrot mit

Cenovis

Vitamin-Extrakt

15

Die feine Suppe mit
fri-fri Flädli
mit Frischmilch und Eiern hergestellt - deshalb wie selbst gemacht.
Der 100 Gr. Beutel kostet 60 Rappen
A. Rebsamen & Cie. AG. Teigwarenfabrik Richterswil

genieur von BBC, Baden. Noch keineswegs angekränkelt vom Fatalismus des Orients, sehnte er sich nach gut schweizerischer Küche und besonders nach einem währschaften Geschnetzelten. «Frau Sonderegger», rief er schon am ersten Abend, «ich werde Ihnen zeigen, wie man ein Geschnetzeltes macht.» Wir einigten uns auf den nächsten Freitag, den Sonntag des Islams.Ich wollte Risotto und Randensalat zubereiten, und Herr Heuscher versprach, für die Zubereitung des Geschnetzelten zu sorgen, und freute sich in aller Unschuld auf das festliche Mahl.

«Schaffen Sie mir zartes Kalbfleisch ins Haus, und viel frische Butter und Zwiebeln!» sagte er zu mir mit einer Selbstverständlichkeit, wie wenn wir in Zürich wären. Zwiebeln waren zwar leicht und billig zu haben, aber frische Butter gab's nur zu hohem Preis im russischen Spezialgeschäft, was mein Budget bereits belastete — vom Kalbsfilet nicht zu reden!

Kälber gab es nämlich im ganzen Orient keine, höchstens relativ junge Kühe. Da sie nicht mit Milch aufgezogen wurden, war ihr Fleisch rot, und nicht blaßrosa, und die einzige Gewißheit, die eine junge, unerfahrene Frau hat, ein zartes Stück zu bekommen, ist die Möglichkeit, ein Kuhfilet zu ergattern. Schaf- und Ziegenfleisch ist das Gebräuchliche im Orient, und kein Mensch ermißt, welche Schwierigkeiten sich mir auftaten, um das gewünschte Kalbfleisch zu finden. Selten wurde eine Kuh geschlachtet. Mit mangelnder Sprachkenntnis beschwor ich von nun an jeden Morgen meinen Metzger, mir die nächste Kuh, d. h. ihr Filet, zu reservieren. Lächelnd und geduldig sagte er immer: «Farda», das heißt «Morgen»! Bis eines Tages meine Bemühungen von Erfolg gekrönt waren; denn ich kam in der Morgenfrühe und zitternd vor Kälte gerade dazu, wie sich der Metzger an einer frischgeschlachteten Kuh zu schaffen machte. Flehend redete ich in Pidgin-Persisch auf ihn ein, mir doch ja das Filet zu geben. Achselzuckend gab er mir zu verstehen, das Filet sei das kostbarste Stück am Tier, ich könne das nicht allein haben, ich müsse die halbe Kuh dazu nehmen. Lachen Sie nicht, diese Forderung ist ganz natürlich vom Standpunkt eines orientalischen Metzgers aus. Ich redete, feilschte, bat und flehte, der Metzger blieb fest: Die halbe Kuh oder kein Filet. So kaufte ich schließlich mit meiner ganzen Barschaft die halbe Kuh im wörtlich-

Im neuzeitlichen Waschen
gibt es weder eine neuere,
noch einfachere,
noch schonendere
Methode als

PROGRESS

Verlangen Sie
DAS PROGRAMM DER GUTEN VIER
zum einfacheren Waschen

MIT JUWO PUNKTEN

STRÄULI & CIE., WINTERTHUR

sten Sinne des Wortes und tröstete mich im Gedanken daran, daß es gottlob eisiger Winter sei und das übrige Fleisch gefroren bliebe und nicht verdürbe. Mit Hilfe einer gemieteten Droschke und eines mitleidigen Droschkenkutschers fuhr ich meine Kuh, allen neugierigen Blicken tapfer standhaltend, durch Teherans holprige Hauptstraße und schleifte sie mit dem Kutscher zusammen in einen eiskalten Nebenraum unseres Harems.

Erstaunt half mir am Abend mein Mann, das Tier aufzuhängen. Die Temperatur war günstig; aber die Mäuseplage hatte ich vergessen. Schon anderntags hatten sie das Fleisch rundherum unappetitlich angenagt, und so ging es Tag und Nacht weiter. Verzweifelt machte ich mich daran, das gefrorene Tier zu zerteilen. Ich hatte weder Beil, noch Säge, bloß ein stumpfes Küchenmesser. Nur ein Metzger kann verstehen, was es für mich bedeutete, durch das steinhart gefrorene Tier ohne taugliche Mittel zum ersehnten Filet vorzudringen. Ich sehe mich heute noch weinend auf einem Stein sitzen, das Kochbuch von Elisabeth Fülscher mit dem Querschnitt durch eine Kuh auf den Knien, studierend: Wie gelange ich zum Filet? Mit unsäglichem Kraftaufwand, blutig geschundenen Fingern, blutbeschmierter Schürze und immer stumpferem Messer kämpfte ich mich langsam zum Filet vor und hielt es schließlich, zerfetzt und unkenntlich, in den Händen. Dazu fror ich erbärmlich, und der Menschheit ganzer Jammer faßte mich an.

Was dann folgte, die Zubereitung in der dunklen Küche unter primitivsten Bedingungen, schien mir ein Kinderspiel gegen alles, was ich durchgemacht hatte. Es schmeckte natürlich wunderbar, und nie werde ich ein besseres essen als jenes erste.

Und die Erinnerung an dieses so hart erkämpfte Gericht macht mir die fünf Minuten, wo heute hin und wieder, aber unter so ganz andern Umständen, Geschnetzeltes in meiner Pfanne brät, zum besondern Genuß.

Das knisternde Feuer

Von Helene Meyer

Als ich bei einem Ferienaufenthalt eine Bergbauernfrau in der rauchgeschwärzten, verrußten Küche kochen sah, die Augen voller Wasser vom Rauch, da dachte ich voller Sehnsucht

Sauber . . .
in seinem durch Trockenreinigung aufgefrischten Schulanzug.

VEREINIGTE FÄRBEREIEN AG
MURTEN & LYONNAISE

Postsendungen: Postfach Bahnhof Lausanne

Hallo-Wach
GEGEN MÜDIGKEIT
IN APOTHEKEN + DROGERIEN FR. 1.20 • A. & K. WILLIMANN BASEL 18

an meine eigene weiße Küche, in welcher der elektrische Herd durch bloße Umdrehung eines Knopfes schon in Betrieb gesetzt wurde.

Kurz darauf zügelten wir, und im neuen Haus fand ich einen kombinierten Kochherd vor; ich betrachtete ihn mißtrauisch und war sehr froh, daß ich auf die beiden Platten mit der Holzfeuerung nicht angewiesen war. Als aber der Winter vorüber war und die ersten warmen Tage die Zentralheizung überflüssig machten, schlug mein Mann eines Abends vor, das Nachtessen auf dem Holzherd zu kochen, um so das Eßzimmer ein bißchen zu temperieren. Eine gute Frau nickt verständnisinnig, wenn der Mann einen Vorschlag macht. Also begann ich am andern Abend schon um fünf Uhr mit Anfeuern; aber leider war das Spaghetti-Wasser auch um sechs Uhr noch nicht heiß. Das Nachtessen wurde ein Fiasko. Dennoch aßen meine Familienmitglieder mit guter Miene die pappigen Spaghetti, und ich schwor mir insgeheim, schon am nächsten Abend zu beweisen, daß der Feuerherd auch unter meiner Führung richtig funktioniere.

Und siehe — es gelang! Nach einigen weitern Versuchen hatte ich herausgefunden, wie anzufeuern war, daß es richtig heizte; wieviel Holz ich brauchen konnte, ohne verschwenderisch zu sein, und wann ich mit der Zubereitung des Nachtessens beginnen mußte, um zur Zeit fertig zu sein. Und heute — heute freue ich mich schon deshalb aufs Kochen, weil ich anfeuern darf. Wenn die ersten Scheitlein knistern, dann seufze ich befriedigt, und die erste Spannung löst sich auf in lauter Freude. Manchmal stelle ich mir dabei auch vor, wie es wohl einer Pfahlbauershausfrau zumute gewesen sein mußte und daß auch sie beim beruhigenden Knistern des Feuers genau die gleiche Freude erfüllte, wie ich sie heute erlebe. Ja mir scheint, als verbinde uns Frauen das Feuer des Herdes auf ganz besondere Weise, und das Feuer selbst strahlt Ruhe, Behaglichkeit und Wärme aus und verspricht uns eine heiße Suppe, einen guten Kaffee.

Ich glaube, es ist der schönste Augenblick für mich, wenn ich das brennende Zündhölzchen ans Papier halte. Der elektrische Herd daneben sieht mich zwar etwas traurig an, weil ich allem Anschein nach seine Vorzüge ganz vergesse und weil er weiß, daß für mich das Kochen erst eine Lust wurde, als ich es mit Hilfe des lodernden, knisternden Feuers lernen durfte.

Für Uhren mit Uhren zu Türler

ZÜRICH, PARADEPLATZ · AIRPORT ZÜRICH-KLOTEN
BERN, MARKTGASSE 27 · NEW YORK 22 N.Y.

Der mercerisierte Maschinen-Nähfaden URSUS 60/3

ist ausserordentlich gut vernähbar, hervorragend gleichmässig und reissfest. 250 Farben. Verlangen Sie bei Ihrem Detaillisten URSUS!

ZWICKY & CO. WALLISELLEN

Herbst Wohlschmeckende KUR mit unschädlichem **Zirkulan**

Erfolg gegen: **Arterienverkalkung, hohen Blutdruck, Schwindelgefühl, Herzklopfen, Kopfweh, Wallungen, Wechseljahrbeschwerden, Krampfadern, Knoten, Müdigkeit, Schwellungen, Stauungen, Hämorrhoiden, Einschlafen von Gliedmaßen.** KUR Fr. 20.55, kleine KUR Fr. 11.20, Originalflasche Fr. 4.95, erhältlich bei Ihrem **Apotheker** und **Drogisten.**

Erklärung

Der Nährgehalt der GUSTO-Haferflöckli ist ganz einfach deshalb so hoch, weil bei der Herstellung nur die besten Haferkörner Verwendung finden. Wer in der Lage ist, zu beweisen, daß die amtliche Analyse nicht stimmt oder daß die GUSTO-Haferflöckli nicht frei von jedem Zusatz sind, erhält 10 000 Fr.

Hafermühle Villmergen

BAHNHOFBUFFET
Inh. Primus Bon Zürich

PETER MEYER

EUROPÄISCHE KUNSTGESCHICHTE

In zwei einzeln käuflichen, in sich abgeschlossenen Bänden

Die begeisterte Aufnahme dieses Standardwerkes von europäischer Bedeutung erlaubte schon nach drei Jahren einen unveränderten Neudruck

Band I / **Vom Altertum bis zum Ausgang des Mittelalters** / 420 Seiten / 384 Abbildungen auf Kunstdrucktafeln und 183 Zeichnungen im Text / Ganzleinen Fr. 43.70

Band II / **Von der Renaissance bis zur Gegenwart** / 436 Seiten / 395 Abbildungen auf Kunstdrucktafeln und 116 Zeichnungen im Text / Ganzleinen Fr. 45.75

Zwei Pressestimmen

Man braucht kein besonderer Hellseher zu sein, um zu erkennen, daß diese Kunstgeschichte eine der stärksten geisteswissenschaftlichen Leistungen darstellt, welche die Schweiz in diesen Tagen aufzuweisen hat.

Hans Næf, «Neue Schweizer Rundschau»

In der Tat, man hat seit Jahren nichts Aufregenderes, aber auch nichts Anregenderes über europäische Kunst im Überblick gelesen als diese doppelbändige Geschichte, die in ihrer Originalität und ihrer Unmittelbarkeit dem Leser keinen Augenblick des Erlahmens und der Ruhe läßt. «Weltwoche»

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1