

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 30 (1954-1955)
Heft: 12

Artikel: Was heisst schlecht kochen?
Autor: Roten, Peter von / Welte-Nigg, Jeanne / Rutishauser, Eugen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1071327>

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: 05.01.2026

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



Was heißt
schlecht
kochen?

Vier Männer und zwei Frauen, von denen ich weiß, daß sie sehr viel vom Essen und also auch vom Kochen verstehen, äußern hier zu diesem Thema ungeschminkt ihre Meinung. H. G.

I

Der Baum der Kocherkenntnis

Von Dr. *Peter von Roten*, Advokat und Notar,
Regierungsstatthalter von Raron

Als Bub mußte ich einmal unserm Herrn Pfarrer einen Käse hinauf auf die Burg bringen. (Das war so Brauch bei uns: wenn die Wimden vorbei waren, kriegten die Kapuziner eine Brenthe Wein, und wenn das Vieh von der Alpe gesund zurückkam, brachte man dem Pfarrer einen Käse.) Der beschenkte geistliche Herr lud mich daraufhin zum Nachtessen ein, und ich durfte sogar sagen, was ich vorgesetzt erhalten wollte. Ich sagte «Fondue», denn das war mir damals das Liebste auf Erden. Aber das Fondue, das die Pfarrköchin uns dann machte, war gräßlich: säuerlich, gummifädig und geschieden. Daß man eine gute Sache so schlecht machen konnte, ergriff mich tief, und zum erstenmal hatte ich es als eine Schändung unseres guten Käses empfunden, daß unkundige Hände ihn so vergewaltigten.

Seitdem sah ich die Klementine — so hieß diese Jungfrau von 60 Jahren — mit andern Augen an: was mir vorher als rauhe Schale um einen goldenen Kern vorkam, erkannte

ich plötzlich als Stumpfheit des Geistes und des Geschmacks.

Von dem Tag an teilte ich die Leute ein in gute und in schlechte «Kocher». Die ersten sind feine, wertvolle Menschen, die andern sind Gaumenblinde, Verächter der Gaben Gottes.

Von welcher geheimen Chemie der Seele es wohl abhängt, daß einer ein Feinschmecker und ein anderer ein Allesfresser ist? Darüber gibt uns die Psychoanalyse noch so wenig Auskunft wie über die Frage, warum einer unsterbliche Gedichte verfaßt und sein Bruder ungenießbare Knüttelverse. Man kann das Phänomen des «homo male kochens» nur empirisch erfassen: es gibt nämlich deren vielerlei Sorten.

Da sind zuerst einmal die harmlosen «Schlichtkocher», die besonders unter den Bergsteigern, Abstinenten und Frühturnern häufig auftreten. Sie nehmen das Wort «Hunger ist der beste Koch» wörtlich, behaupten unverdrossen, Äpfel seien besser als Orangen und über das Birchermüesli gehe überhaupt nichts. Was sie einem als Gast vorsetzen, ist meistens fade, aber sicher immer sehr sehr gesund, nahrhaft und überreich an Vitaminen A—Z. Hält man sich vor Augen, daß das Essen bei ihnen kein Vergnügen ist, sondern sozusagen

eine Lebensfunktion, eine Kur, dann sind ihre Einladungen erträglich, heilsam und eben sehr gesund.

Auf andere Art schlecht kocht eine bestimmte Kategorie Frauen — sie sind meistens auch gegen das Frauenstimmrecht — die nach elaborierten Rezepten Mayonnaise ohne Eier und Öl, Rehkeule ohne Rehfleisch und überhaupt Braten ohne Fleisch machen. In Kriegszeiten sollen diese Heldinnen hoch leben. In Friedenszeiten soll sie der Teufel holen. Denn das liebevolle Panieren macht aus einem Halsstück kein Hufstück und aus Kondensmilch keine Nidel.

Schließlich muß man noch jene Kategorie von schlechten Köchen nennen, bei denen die geschmackliche Unfähigkeit sich durch alle Lebensbereiche zieht: sie tragen Farben, die zu ihren Haaren nicht passen, hängen Vorhänge auf, die die Teppiche konkurrenzieren, stellen Möbel nebeneinander, die sich stilistisch ermorden. Was Wunder, wenn sie zu einer Berner Platte Pommes frites servieren und Spinat zu Poulet. Schlecht kochen ist für sie nicht Ausdruck der Sparsamkeit oder der Oberflächlichkeit, sondern einer wesenhaften Geschmacksarmut.

Wer selber gut ißt, sollte mit schlechten

Jetzt strahlt sie wieder!



Reich an
Vitamin
B₁ und D

Wie hatte sich doch Mama geängstigt. Ihr Liebling war ganz schwach, fiebrig, bleich und nervös geworden, hatte schlecht geschlafen und keinen Appetit; bis der Arzt eine Kur mit FORSANOSE empfahl.

Das bewirkte auffällig rasch eine Besserung, und jetzt springt, spielt und lacht Susi wieder, ist voller Uebermut und für die Eltern Stolz und Freude. Der Arzt hat recht gehabt:

Forsanose bewirkt rasch eine Vermehrung und Verbesserung des Blutes, stärkt die Knochen, fördert das Wachstum und erhöht den Appetit.



Forsanose

ADOLF GUGGENBÜHL

Glücklichere Schweiz

Betrachtungen über schweizerische Lebensgestaltung

3. Auflage. Gebunden Fr. 14.05

Aus einer Zuschrift:

Seit langer Zeit habe ich keine Neuerscheinung gelesen, die mich derartig gefreut hat. Immer wieder mußte ich die Lektüre unterbrechen, um einen Abschnitt, der mir besonders gefiel, meiner Familie vorzulesen. Auch meine 18-, 20- und 21jährigen Kinder waren gleich begeistert wie der Vater, etwas, was leider ziemlich selten vorkommt. Ich habe mehrere Exemplare gekauft, um sie Freunden im In- und Ausland zu schenken.

E. S.

Kochern jeder Sorte keine Tischgemeinschaft unterhalten. Sie würde unweigerlich zu Zank und Streit führen; denn die einen würden nicht schätzen, was die andern mit Mühe und Arbeit zubereitet haben, und die andern würden unkundig zusammengestellte Menus als persönliche Grobheiten empfinden.

Ich erinnere mich an eine Einladung bei reichen, sogar sehr reichen Leuten: Der Diener, der die Platten herumbot, hatte sogar eine Livrée an. Aber es gab zum Voessen Käse-Omeletten und zum Dessert Omelettes flambées. Wir werden nie mehr dorthin gehen. Wir stellen unser Menu nach den ewigen Prinzipien auf: nichts, das sich konkurrenziert, und nichts, das sich weh tut. Sanfte Gegensätze, aber keine Widersprüche.

II

Vom Brot bis zu den Bananes flambées

Von *Jeanne Welty-Nigg*

Wenn wir vom Essen reden und der Art, wie alles auf den Tisch gelangt, so geben wir zunächst dem jahrtausendalten Brot, das ja auch einen Bestandteil der Mahlzeit und keinen unwichtigen bildet, den Vortritt. Wie oft erlebt man es — in Privathäusern! — daß man hauchdünne Schnitten Brot serviert, so dünn, so durchsichtig und zerlöchert, daß man schon beim ersten Brechen nicht zwei Stücke Brot in der Hand hält, sondern eine traurige Brömelete, die unappetitlich und unlustig anspricht. Und dabei wäre es in den meisten Fällen doch recht «chüschtiges» Brot.

Kartoffelstock wird allgemein durch eine Presse getrieben, so daß das Purée regelmäßig fein wird. Ist das aber wirklich so erstrebenswert?

Ich persönlich ziehe den Herdöpfelstock vor, wenn er nur mit einer Gabel zerdrückt wurde. Gerade die übriggebliebenen kleinen Klößchen finde ich reizvoll (vielleicht bin ich mit dieser Geschmacksrichtung etwas allein!). Eines aber ist sicher: wenn man tags darauf aus dem Rest kleine Küchlein macht, sie mit angebratenen Speckwürfelchen durchsetzt und sie in Butter bäckt, dann ist das eine willkommene Abwechslung des Menus.

Über Kartoffelgerichte wäre noch so manches zu sagen. Ihre höchste Stufe erreichen sie sicher in den Pommes frites und besonders



Frau Elisabeth Ferber-Ambühl führte nicht immer das geruhsame Leben einer wohlbehüteten Hausfrau — eigentlich auch heute noch nicht, hilft sie doch nebenbei im väterlichen Geschäft und stellt dort als tüchtige Verkäuferin ihren Mann. Sie ist in Luzern geboren und aufgewachsen und war während Jahren Lehrerin in einer luzernischen Landgemeinde. Aber sie fühlte sich mehr zum Berufe einer Fürsorgerin hingezogen und verbrachte im Auftrag der Schweizer Spende einige Jahre in Deutschland. Seit mehreren Jahren ist sie jetzt verheiratet und glückliche Mutter dreier Knaben.

«Ich ertrage Kaffee als Frühstücksgetränk nicht; er regt mich zu sehr auf. Im Sommer nehme ich auch zum Zvieri eine kalte Ovo. Als Hausfrau, die nebenbei noch berufstätig ist, schätze ich besonders den hohen Nährwert der Ovomaltine. Ech drinke jede Morge e Tasse Ovomaltine, will ech s Gefühl ha, es tüeg stärke un mer helfe, s streng Tagwerch z bewältige.»

Pront Ovo — wenn's pressiert, wenn die Milch fehlt:
Pront Ovo plus Wasser — der vollwertige Energiespender in neuer Form

Ovo-Sport — ideal als Zwischenverpflegung und Proviant

Choc Ovo — die gehaltreiche Süßigkeit

OVOMALTINE

stärkt auch Sie!

In allen Gaststätten erfrischt und stärkt Sie
Ovomaltine — warm, kalt und frappé



Dobb's
PERFECT ENGLISH
LAVENDER

*

*

Weltbekannt und beliebt!

Lavender-Water
 Talc-Puder
 Brillantine
 Badesalz
 Sachets
 Seife

*

DOBB'S OF LONDON LTD. LONDON W. 1

DEPOSITÄR FÜR DIE SCHWEIZ: PARFA S. A., GENFERSTRASSE 24, ZÜRICH 2

dann, wenn die kleinen Stäbchen in richtig heißem, kaum rauchendem Öl zweimal hintereinander gebacken und gut abgetropft werden. Jawohl, zweimal! Dann erst gelingen sie richtig knusprig und sind nicht schwer und zu üppig von Öl durchtränkt.

Mein Gatte aß früher den Spinat nur, weil ihm etwas von seinem Eisengehalt bekannt war. Seitdem ich aber das von ihm verachtete Gemüse mit Rahm, geriebenem Käse und hie und da auch mit gerösteten Speckwürfelchen im Ofen zubereite, ist der «Binätsch» bei uns ein rehabilitiertes Gemüse geworden.

Rührei ist weitherum bekannt und geschätzt, aber dem Feinschmecker entsprechen wir erst, wenn wir etwas Rahm beifügen.

Serviert man ein sogenanntes «Verlorenes Ei» auf einer Scheibe Toast, und übergießt das Ganze mit einer Sauce Béarnaise, dann wirkt das Ei und mit ihm die Hausfrau nicht mehr verloren.

Ein saftiges, fettes und doch nicht zu fettes Siedfleisch ist schon beinahe ein glücklicher Zufall, will mir scheinen. Gerade hier zeigt sich wahre Kochkunst besonders. Aber etwas anderes ist fast ebenso wichtig: daß man mit seinem Metzger gute Beziehungen hat. Das Schicksal unserer Tafelrunde beginnt oft schon an der Fleischerbank!

Psychologischer Art ist unser Verhalten auch zum Ragout, das man nicht mit einer allzu hohen Flamme zu erweichen versuche! «Gut Ding will Weile haben», ist ein alter weiser Spruch, der oft auch am Kochherd gilt. Im Französischen gibt es ein Wort, das dieses langsame Kochen zum Ausdruck bringt: «mijoter»: wir können es, fast prosaisch, nur mit «auf kleinem Feuer» übersetzen.

Wenden wir uns in unserem kritischen Menu nochmals den Fleischgerichten zu, so möchte ich nur ein Detail dieses Abschnittes näher ins Auge fassen. Da sind die kleinen Kalbfleischschnitzel vom Filet. So klein sie sind, so zart sollen sie werden. Ein Jammer, wenn sie falsch behandelt werden und als zähe Schuhsohlen auf den Tisch kommen. Dabei handelt es sich nur um ein paar Manipulationen: Zuerst die linke Seite ins heiße Fett, dann die rechte, aber immer nur gerade einen Augenblick lang, und zum Schluß: Salz, Pfeffer und Rahm als Krone dieser kleinen Götterspeise.

Wie wunderbar ist doch der Jus, den man aus einem Fleischstück gewonnen hat, wenn

er nicht mit allerlei Mitteln gestreckt und gedehnt worden ist. Auch von den Saucen ist nicht viel anderes zu sagen: Muß es denn sein, daß alles vermehlt und dadurch verdickt wird?

Und wie wäre es, wenn hin und wieder der Kurs geändert würde im häuslichen Eßprogramm? Zum Beispiel die Salatsauce! Warum geben wir ihr nicht zur Abwechslung statt immer nur Schnittlauch und Peterli etwas Rosmarin, Majoran oder Thymian bei? Oder bei größeren Anlässen ein paar feingeschnittene Trüffel?

Was aber nützen uns die raffiniertesten Rezepte und ihre Verwirklichung, wenn sie der letzten Fürsorge entbehren? Es tut einem z. B. in der Seele weh, wenn man es erlebt, daß die duftigsten Gerichte auf kalte Teller herausgeschöpft werden.

Nun sind wir am Ende unseres Menus angelangt, beim Dessert. Da will ich doch noch die Gelegenheit ergreifen und von den so beliebten Bananes flambées sprechen. Statt Rhum allein dabei zu verwenden, mische man ein wenig Crème de Bananes dazu. Der Dessert wird so feiner und viel raffinierter schmecken.

III

Gut kochen heißt Gestalten

Von Dr. Eugen Rutishauser, Seminardirektor, Bern

Es geht beim Kochen darum, die im Rohstoff enthaltenen höchsten Möglichkeiten zu verwirklichen. Ein Gericht soll das werden, was es seinem Wesen nach ist. Es ist aber seinem Wesen nach stets etwas Einmaliges, Unverwechselbares, Individuelles. Das Ziel ist also nicht bloße Genießbarkeit, sondern Vollendung einer spezifischen Variante.

Schlecht kochen ist auf zwei grundsätzlich verschiedene Arten möglich, einmal als falsches Gestalten, als «Verbildung» des Gerichtes, und dann im Sinne eines Verzichtes auf Gestaltung, einer Beschränkung auf bloßes Genießbarmachen durch Gar- und Weichkochen.

Der zweiten Art fehlt das gastronomische Ideal; sie erhebt selber nicht den Anspruch, mehr zu sein als eine Bereitstellung zuträglicher Nahrung. Gerechterweise darf sie nur

Weyermann & Co., Zürich 7/44



200 Jahre «Eau de Botot»

Seit 1755 wird

das Mundwasser

«Eau de Botot» hergestellt

aus reinen Pflanzen.

Es festigt das

Zahnfleisch, schützt

Ihre Zähne,

verleiht frischen Atem.



BOTOT

Das klassische Mundwasser «Eau de Botot» ist rot, das neue mit Chlorophyll ist grün. Sie können beide Produkte überall erhalten.

Es gibt mehr Frauen als Männer...

Weil es mehr heiratsfähige Frauen als Männer gibt, sind die Männer in der angenehmen Lage, wählen zu können. Sie tun es auch! Mit Recht stellen sie Ansprüche, die ihrer Position angemessen sind... In diesem Wettbewerb um eine gute Partie spielt eine gediegene, bezahlte Aussteuer eine bedeutende Rolle, denn nichts macht auf einen anständigen, strebsamen jungen Mann und seine Eltern einen besseren Eindruck, als Sparsamkeit und Sinn für Häuslichkeit vorzufinden...

Befassen Sie sich deshalb ernsthaft und frühzeitig mit der Anschaffung einer guten Wäscheaussteuer! Als Fabrikanten guter Leinen-, Halbleinen- und Baumwollgewebe verkaufen wir seit 70 Jahren komplette Wäscheaussteuern für einfachere, gut bürgerliche und höchste Ansprüche zu vorteilhaften Preisen.

Bitte verlangen Sie durch Telefon (063) 2 26 81 oder mit Karte kostenlos unsere Musterkollektion und Vorschläge für bewährte Wäschezusammenstellungen in verschiedenen Preislagen – oder den Besuch eines unserer Mitarbeiter. Das ist der beste Weg, um sachlich über die Vorteile aufgeklärt zu werden, die Sie bei uns genießen.

Leinenweberei **Langenthal AG**

Detailgeschäfte in:

Basel, Gerbergasse 26

Bern, Spitalgasse 4

Zürich, Strehlgasse 29

Lausanne, Rue de Bourg 8

Genf, Rue de la Confédération 24

Tel. (061) 23 09 00

Tel. (031) 2 94 94

Tel. (051) 25 71 04

Tel. (021) 23 44 02

Tel. (022) 25 49 70

Gegründet 1886



nach ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten kritisiert werden. Als Beispiel mag etwa — im großen ganzen — die englische oder griechische Küche dienen. Bei den Engländern handelt es sich um den Ausdruck einer asketisch-spartanischen Lebenshaltung, bei den Griechen um ein archaisches noch nicht Einbezogenheit des Essens in die Kultur.

Kochen als falsche Gestaltung dagegen muß sich Kritik gefallen lassen, so gut wie schlechte Architektur oder flache Kunst. Es basiert entweder auf einer Verkennung der spezifischen Eigenart des Gerichtes, oder einer Verlagerung des Gestaltungswillens auf das Optisch-Ästhetische, oder einer Verallgemeinerung, Verflachung und falschen Anwendung eines an sich richtigen Prinzips, oder auf falscher Kombination.

Verkennung der spezifischen Eigenart liegt beispielsweise vor, wenn ein Braten nur angebraten und dann gekocht wird, wenn ein paniertes Kalbsschnitzel als lumpiger Fladen in wässriger Sauce auf den Tisch kommt, eine Blutwurst wie eine Bratwurst behandelt, ein Rehrücken gekocht statt à la minute gebraten wird. So verdirbt auch Gemüse etwa durch zu langes Kochen. Frische Erbsen, Kefen und Rosenkohl sind verbildet und verfälscht, wenn sie länger als drei bis sieben Minuten gekocht werden. Erbsen verlieren ihre Erbsennatur und werden zu Erbsmehlpaketten, Kefen verwandeln sich zu einer unappetitlichen breiigen Masse mit einem Fadengewirr, und der Rosenkohl gleicht einem Aufguß von vorverdaulichem Grünzeug.

Dabei sind alle drei in richtiger Zubereitung eine Delikatesse. Doch dürfen sie nur kurz in wenig Salzwasser gar gekocht und mit einer Prise schwarzem Pfeffer in heißer brauner Butter aufgeschreckt werden. In dieser Form, der Konsistenz nach «al dente», im Geschmack durch Butter und Pfeffer entfaltet, stellen sie die höchste Verwirklichung der in ihrer Wesensart liegenden unverwechselbaren Möglichkeiten dar.

Viel Unheil richten Mißverständnisse an, die sich auf die Erkenntnis beziehen, wonach die optische Schönheit eines Gerichtes und das gefällige Arrangement für den vollen Genuß ausschlaggebend sind. Man vergißt dabei oft, daß ein gut zubereitetes Gericht im vornherein seine immanente Schönheit besitzt, und mißt seine Schönheit an fremden Maßstäben. So kommt es, daß um einer ästhetischen Fiktion

Ihre Haut verlangt

NIVEA



die unübertroffene für
Sportbegeisterte

Pilot AG, Basel



Die Pfanne, die sich auf Empfehlungen
hin verkauft!

Die Bratpfanne, die vollauf befriedigt! Sie ist aus Spezialgusseisen hergestellt, handgeschliffen, mit dem handlichen, festsitzenden Stiel. Alle Haushaltartikelgeschäfte halten sie auf Lager.



Bezugsquellennachweis durch:
Georg Fischer Aktiengesellschaft, Schaffhausen

Telephon: (053) 5 60 31 / 5 70 31

Gg 248/1



Etwas ganz Leckeres

sind Pilze. Sie sind zart, herrlich im Geschmack und erst noch billiger als Fleisch. Wollen Sie auf dieses nicht verzichten, so brauchen Sie die Pilze als Zutat. Dadurch benötigen Sie etwas weniger Fleisch, was Ihr Haushaltbudget angenehm entlastet. Aber verlangen Sie ausdrücklich



STOFER PILZ-KONSERVEN

Rezepte durch die
Pilz-Konserven A.G., Pratteln



Wäscheaussteuern

neuezeitlich in Mustern und Farben, aber von altbewährter Haltbarkeit.

Pfeiffer & Cie.

Wäschefabrik, Mollis, Tel. (058) 4 41 64

Ladengeschäft Zürich

Pelikanstraße 36, Telefon 25 00 93

wollen die geschmacklichen Qualitäten vernachlässigt werden. Zeugen davon sind die zur Landplage gewordenen Tomatenschnitze, die Gemüse garnituren, bei denen die Farbsymphonie alles und das Gemüse selbst platt und fade ist, oder der Gelatineglanz auf Kalbsbratenschnitten und Koteletten.

Die Verallgemeinerung und falsche Anwendung richtiger Prinzipien wirkt sich etwa aus in der Gestalt von milchigen Mehlsaucen an Gemüsen und Zwiebeln an grünem Salat. Karotten an einer echten Buttersauce sind ausgezeichnet. Wird aber diese Sauce mit Mehl gestreckt, so sind schon Karotten darin nicht mehr gut; als Milieu für Rosenkohl und Erbsen aber ist sie völlig deplaciert. Desgleichen sind Zwiebeln an Wurst- und Kartoffelsalat durchaus an ihrem Ort, während sie im grünen Salat aufdringlich vorherrschen.

Ganz allgemein setzt gut Kochen Exaktheit und gesammelte Aufmerksamkeit voraus. Die geringste Ablenkung und Nachlässigkeit läßt wichtige Termine und Stationen des Kochprozesses verpassen.

Die wichtigste Voraussetzung aber, die ein Koch mitbringen muß, um wirklich gut zu kochen, ist ein guter Geschmack. Wo dieser fehlt, sind alle Regeln und Richtlinien nur ein unsicherer Notbehelf. Denn gestalten läßt sich nur, wo die Endgestalt als Idee gegenwärtig ist und so dem Werk Richtung und Maß gibt. Ein Koch mit undifferenziertem Geschmack, er mag in den einzelnen Kunstgriffen noch so geübt sein, gleicht einem Mechaniker, der den Werkplan nicht zu lesen vermag: die vollendete große Komposition wird ihm nie gelingen.

Darum scheinen mir die üblichen Kochkurse, indem sie sich auf die Vermittlung von Techniken und Regeln beschränken, nur die eine Hälfte der Aufgabe zu erfüllen. Mindestens ebenso wichtig wäre es, den Geschmack der Kochschüler zu bilden. Wer zu essen versteht, wird zwar nicht ohne weiteres auch gut kochen lernen; sicher aber wird der ein Kochstümper bleiben, der nicht merkt, was er ißt.

IV

Der Fachmann hat das Wort

Von *K. Herzog*, Ehrenpräsident des Schweiz. Wirtvereins, Zürich

«Was heißt schlecht kochen?» ist beinahe so schwer zu bestimmen wie die Lösung zu fin-

den zur altbekannten Scherzfrage: Das Schiff ist 150 m lang und 40 m breit, wie alt ist der Kapitän? Richten Sie obige Frage an eine sparsame Hausfrau oder aber an einen Feinschmecker, dem die Kosten nebensächlich sind, so werden die Antworten auf zwei ganz verschiedenen Ebenen liegen.

Ich möchte Ihre Frage folgendermaßen beantworten: «Schlecht kochen heißt, wenn man das zur Verfügung stehende Kochgut nicht so zubereitet, daß durch den Kochprozeß eine möglichst schmackhafte und bekömmliche Speise entsteht.»

Diese etwas lapidare Definition möchte ich durch folgende Ausführungen verständlich machen:

Fragen Sie unsere Hausfrauen, wie sie das einfachste aller Gerichte, geschwellte Kartoffeln, zubereiten, so werden Sie von der Mehrheit die Antwort erhalten: «Die gewaschenen Kartoffeln gibt man in den Kochtopf, füllt diesen zur Hälfte mit Wasser, stellt den zugedeckten Topf aufs Feuer und wartet, bis sie weichgekocht sind.» Dabei werden die im Wasser liegenden Kartoffeln ausgelaugt und verkocht und die oben im Dampf befindlichen kaum gar. Einen ähnlichen Fehler macht man ganz allgemein mit dem Gemüse. Es wird viel zu lange im Wasser gekocht und damit gehen die für unsern Körper so wichtigen Mineralstoffe und Vitamine verloren.

Aber nicht nur diese landläufigen Kochsünden werden begangen, auch in den modernsten Kochbüchern begegnen wir solchen Fauxpas. Vor mir liegt das prachtvoll illustrierte Kochbuch eines großen Verlages, aus dem ich zwei Münsterchen zitieren will:

Roastbeef: Ein Kilo Nierstück mit Salz und Pfeffer einreiben und im heißen Fett mit etwas frischer Butter allseitig dunkelbraun anbraten. Eine halbe Tasse Bouillon beifügen und unter fleißigem Begießen — dann ist der knusprig sein sollende, saftige und im Schnitt schön rosafarbige Braten futsch.

Ein anderes Beispiel:

Geschnetzeltes Kalbfleisch: Das mit den Gewürzen und dem Mehl bestreute Fleisch nach und nach in die sehr heiße Butter mit den Zwiebeln streuen und mit dem Bratschäufelchen wenden, bis die kleinen Schnitzel die gewünschte Farbe angenommen haben. Dann ist das Fleisch eigentlich schon fertig zubereitet. Es muß nur noch rasch mit Milch oder Rahm und einem Eßlöffel Wasser begossen,



*Mm... Haferbrei das liebt er sehr,
drum ruft er ständig nach noch mehr*

KENTAUR

Haferflöckli

besonders gut und stärkend

Elmer

Talacker 11, Zürich 1, Telefon 27 29 55/56



Der Coiffeur

für natürliche Frisuren

macht Ihnen natürliche Dauerwellen

nach dem einzigartigen

patentierten

Elsässer-Ozon-Verfahren.





Chemisch
reinigen für alle
durch das
vorteilhafte

Drei- Preisstufen- System

Preisbeispiel:

Damenkleid

Stufe «Billig & schnell»	6.75
Stufe «Vorteilhaft»	8.—
Stufe «Höchste Ansprüche»	9.90

TERLINDEN & CO.

Färberei & Chemische Reinigung
Küsnacht ZH Tel. 90 62 22

Filialen in Baden, Bern, Luzern, Winterthur u. Zürich
Depots in allen größeren Ortschaften der Schweiz

darin aufgekocht und kurz durchgerührt werden, dann erhält man — ein nettes Sößchen mit geschnetzeltem Leder, das gute Zähne zum Kauen benötigt!

Das ist meiner Meinung nach schlechtes Kochen. Aber nun zur Gegenfrage: «Was ist gutes Kochen?»

Auch hier werden Sie, je nachdem Sie sich an die Hausfrauen oder aber an die Gourmets wenden, ganz auseinanderstrebende Antworten erhalten. In erster Linie muß darauf hingewiesen werden, daß im heutigen Zeitalter der schlanken Linie auch die Nachfolger von Meisterkoch Escoffier Küchengerichte akzeptieren müssen, welche die tonangebende französische Küche früher nicht gekannt hat.

Dann stellt die neuzeitliche Ernährungswissenschaft Forderungen, welche bei der Würdigung guten Kochens unbedingt berücksichtigt werden müssen.

Zum guten Kochen gehört übrigens auch ein gutes Anrichten. Wir kosten die Speisen nicht nur mit dem Gaumen, sondern auch mit den Augen. Eine hübsche, gut angerichtete Platte erhöht unbedingt den Wohlgeschmack der Speise.

V

Gut kochen wäre so einfach, wenn ...

Von Elisabeth Müller-Guggenbühl

Eigenartig, beim Begriff Schlechtkochen kommt mir zuerst der Salat in den Sinn. Denn wie oft oder fast immer wird einem auch beim tadellosesten Essen in Restaurants und bei Freunden der Blattsalat ohne Verständnis zubereitet serviert. Vielleicht, weil er als etwas Nebensächliches gilt? Das ist natürlich ein Irrtum. Nichts, was auf den Tisch kommt, ist Nebensache. Jedes Gericht, jede Zutat ist ein wichtiger Bestandteil des Ganzen.

Salat wäre so einfach zum Zubereiten. Denn er ist auch ohne besondere Gewürze gut, wenn man sich nur an die drei einfachen Grundregeln hält: 1. jegliches Wasser muß von den Blättern abgeschleudert werden. 2. Essig wie ein Geizhals, Öl wie ein Verschwender, das heißt in die Sauce gehört dreimal soviel Öl wie Essig. 3. Er darf erst unmittelbar vor dem Servieren angemacht werden, aber auch keine Minute früher.

Die zweite Hauptsünde der Köche und Kö-

IHRE
BÜSTE
KANN SICH SEHEN LASSEN



wenn Sie die neue äußerliche, synergetische Behandlung «PHYDROMA» anwenden. Entfaltet, strafft oder reduziert. Starker, schneller und haltbarer Effekt **garantiert**. Überzeugen Sie sich selbst und schreiben Sie heute noch an:

«PHYDROMA» GENF 18

Abt. SP/3 Postfach 8

Sie werden postwendend unsere neue Broschüre «Wie gebe ich meiner Büste die ideale Form?» kostenlos und sehr diskret erhalten.

chinnen ist das Zulangekochen. Es ist doch sicher selten, daß die Betreffenden selber die Gerichte lieber verkocht genießen, sondern meistens liegt es ganz einfach an Unsorgfältigkeit oder auch am Überängstlichsein. Und wehe, wenn solche Köchinnen gar noch Dampfkochtöpfe benützen, wo eine Minute das Siebenfache zählt!

Selbstverständlich ist der Dampfkochtopf an sich eine wunderbare Erfindung, und manche Gerichte werden darin nicht nur schneller, sondern auch viel schmackhafter und kräftiger gekocht (z. B. Pot-au-feu, Fleischvögel, Hackbraten, Kefen, Sauerkraut, Linsen, geschwellte Kartoffeln usw.).

Kein Feinschmecker aber würde es wagen, z. B. Spaghetti oder gar Reis, bei dem es ja auf die Minute genau darauf ankommt, wann die Pfanne vom Feuer zu ziehen ist, damit die Körner «al dente» sind, im Dampfkochtopf zuzubereiten. Daher bedeuteten mir Reisringe von jeher den Inbegriff schlechten Kochens. Wie könnte ein richtiger Reisliebhaber einen Risotto, den er mit größter Sorgfalt gekocht und unter den er zuletzt noch vorsichtig mit zwei Gabeln, um den Reis ja nicht zu vermischen, etwas Parmesan gemischt hat, in einen Metallring pressen?

Ein dritter wunder Punkt scheinen mir die Suppen. Wissen Sie, warum die meisten Suppenesser (und -kocher) auf ihrer täglichen Suppe bestehen? Es ist unglaublich, aber wahr: «Wämme käi Suppe gha hät, hät me aifach so a läärs Gfühl im Mage und ißt dann zwill vom andere.» Also die Suppe, respektive vor allem Wasser und Salz, als Magenfüller! Zu dieser Einstellung können aber nur Leute gelangen, die an irgendeine wässrige, substanzlose Brühe gewohnt sind.

Denn meiner Ansicht nach gibt es nur zwei Arten von Suppen, die ihre Berechtigung haben: entweder konzentrierte Fleischbrühe oder ähnliches, als Appetitanreger, oder dann die dicke, nahrhafte Suppe, wie Minestra, Hafer-, Käse- oder Restensuppe, die dann aber so nahrhaft ist, daß sie das Hauptgericht bildet und nach der man höchstens noch Salat oder Obst serviert.

Das Fleisch, oder mindestens die klassischen Fleischstücke, sind sehr einfach in der Zubereitung. Da gibt es eigentlich nur eine Regel, die wohl alle kennen, die aber leider dennoch oft nicht beachtet wird: Das Fett



1. Sie lernen dabei Adolph's, ein reines Naturprodukt, kennen, mit dem Sie jedes Fleisch erheblich verfeinern können.
2. Sie haben die Chance, einen schönen Preis zu gewinnen*

Die Aufgabe ist so einfach: Behandeln Sie von 2 gleichen Fleischstücken (z.B. Plätzli, Koteletten, Steaks, Rindsleber) eines nach dieser Anleitung:



Fleisch mit Adolph's bestreuen; nicht salzen.



Gründlich von allen Seiten mit Gabel durchstechen.



Pro 1 cm Dicke 45 Minuten liegen lassen.

Beide Stücke wie gewöhnlich braten — das mit Adolph's behandelte weniger lang — und dann den **träfsten Ausspruch, der am Familientisch über Adolph's fällt**, mit der Etikette vom Streuglas bis 30. Nov. 1955 an Adolph's, Postfach Zürich 24, senden. Die besten Aussprüche werden von einer neutralen Jury ermittelt, die Gewinner im Februar 1956 in PRO, Trente Jours und Messaggero Ticinese publiziert. Über den Wettbewerb werden keine Korrespondenzen geführt.

Adolph's macht jedes Fleisch zarter und saftig!

Mit weniger als 8 Rp. verfeinern Sie ein ganzes Pfund Fleisch und sparen bis zu 30% an Kochzeit. Adolph's ist geprüft vom Schweiz. Institut für Hauswirtschaft.

- 1. Preis: 1 Hoover-Waschmaschine mit Heizung *
 - 2. Preis: 1 Woche Ferien zu Zweit, irgendwo in der Schweiz
 - 3. Preis: 1 Hoover-Reiniger, Mod. 612
 - 4. Preis: 1 Hoover-Schlitten, Mod. 417
 - 5. Preis: 1 Weekend zu Zweit, irgendwo in der Schweiz
 - 6.-8. Preis: Je 1 Paar Attenhofer Hickory-Ski mit Bindung
 - 9.-11. Preis: Je 1 Hoover-Dampf- u. Trockenbügeleisen
 - 12.-61. Preis: Je 1 Paper-Mate, Mod. Capri de Luxe, verchromt oder Tu-Tone
- Zahlreiche Trostpreise!**



Import: R. C. Andrae, Arlesheim

W 2



**Seit 25 Jahren
ist dem
Just-Berater
keine Treppe
zu hoch**

Just-Produkte für den Haushalt
Just-Haut- und -Körperpflege

ULRICH JÜSTRICH
Walzenhausen AR

VERLOBUNG HEIRAT

Es ist gar nicht so leicht, für Verlobte oder junge Eheleute ein kleines Geschenk zu finden, das sicher Freude bereitet und Ihren freundlichen Wünschen Ausdruck gibt. Mit dem entzückend ausgestatteten Geschenkbändchen «Schweizer Ehebüchlein», von Bernhard Adank, erreichen Sie beides. Es vereint edles Gedankengut früherer und allerneuester Zeit über das ewig junge Thema der Liebe und der Ehe. Der Preis beträgt Fr. 6.25. Es ist im «Schweizer-Spiegel»-Verlag, Zürich 1, erschienen.

muß, bevor das Stück in die Pfanne kommt, rauchend heiß sein. Und etwas, das nichts mit dem Kochen, aber doch mit dem Einkaufen und Essen zu tun hat: Woher kommt wohl die schweizerische Unsitte der dünnen Plätzli? Wie unvergleichlich viel kräftiger und saftiger ist doch ein kleines, zentimeterdickes Beefsteak als drei dünne, trockene Plätzli!

Jede Köchin braucht Zwiebeln für Suppen, Saucen und Gemüse. Aber lange nicht jede Köchin weiß, daß sie ein bestimmtes Messer und Holzbrettchen nur für Zwiebeln reservieren soll. Denn gewöhnliches Abwaschen der betreffenden Utensilien genügt nicht, um den penetranten Geruch der Zwiebeln loszuwerden. — Ein einziges Orangen-Bircher muesli mit Zwiebelaroma — einige Tage nach meiner Heirat — hat mich in dieser Hinsicht für immer geheilt.

Das sind nur wenige Punkte. Die Liste wäre natürlich endlos; denn neben dem Kochen selbst zählt ja noch vieles andere mit.

Aber etwas scheint mir grundsätzlich wichtig: Gut kann nur der kochen, der Freude hat am Essen. Wer aber wirklich Freude hat am Essen, kocht auch die einfachsten Gerichte mit Liebe. Polenta und Salat zum Beispiel kann ein ausgezeichnetes Menu sein, wenn der Mais sorgfältig eingekauft — je gröber das Maismehl, desto besser — und unter vielem Umrühren zu richtiger Konsistenz gekocht, von Anfang an ein Löffel Fett darunter gemischt und mit viel Parmesan und dunkler «Bölleschweize» angerichtet wird. Nur eine schlechte Köchin bringt es übers Herz, ihrer Familie einen lieblos gekochten Maisbrei vorzusetzen.

Und last but not least: Das delikateste Essen und der schönste gedeckte Tisch verfehlen ihre Wirkung, wenn Sie selbst zerzaust, müde und abgehetzt am Tisch sitzen. Eine gute Köchin wirkt im Moment, wo sie ihre Familie oder Gäste zu Tische bittet, munter und «frisch wie us em Trückli».

VI

Kulinarische Aphorismen

Von Dr. J. Burri, Rektor, Zürich

So viel man sie predigt, die Kunst des Würzens ist noch ungenügend verbreitet. Sie ist

die Kunst der individuellen Eingebung, der kleinen Dosen, der raffinierten Mischung. Würzen heißt nicht, wie ehemals, mit Salz und Pfeffer wüten. Gegen den Gebrauch des Pfeffers gibt es zwar nichts einzuwenden. Die deutschschweizerischen Hausfrauen haben ohnehin eine seltsame Angst vor allem, was Pfeffer heißt, auch vor dem milden Paprika und dem scharfen, aber gesunden Cayenne, und wenn sie einen Curry kochen, dann gleicht er an Sanfttheit einem Plattenmüesli. Von der Reformküche und von den Amerikanern kann man das Würzen lernen, Würzen mit Kräutern, frisch und gemahlen.

Was mich anbetrifft, so habe ich eine sonderbare Art zu reagieren: Ist das Essen schlecht, so esse ich in den Ärger hinein viel. Vor einer wunderbaren Platte erstarre ich in Andacht und nehme sehr wenig davon. Von gereiften, aromatischen und gekühlten Pfirsichen sollte man nur einen essen, und das erste Glas eines alten Burgunders übertrifft seine Nachfolger um ein Vielfaches an Duft und Geschmack.

Ich schreibe dieses am Genfersee. Was diese Romands für gute Saucen kochen, auch in einfachen Restaurants. Paradox: Die Sauce fédérale im despektierlichen Sinne ist in der deutschen Schweiz zu Hause.

*

Der Grill hat seine großen Vorzüge; aber die Kasserole bringt den Geschmack des Fleisches besser zur Geltung.

Wer gut essen will, esse sehr mäßig und lasse gelegentlich eine Mahlzeit aus. Das ist kein Argument gegen gelegentliche kleine Exzesse.

Überernährt ist, wem die einfachen Speisen seiner Kindheit nicht mehr schmecken. Heiße Milch mit Honig und eingebrocktem Schwarzbrot, welche Köstlichkeit!

Die einfachsten Dinge schmecken überhaupt am besten. Vom kulinarischen Standpunkte aus sind die rohen Nahrungsmittel, Früchte, Salate, das Feinste, was man essen kann, vorausgesetzt, daß Zunge und Magen darauf eingestellt sind, was bei der üblichen Überernährung sehr oft nicht der Fall ist. Vorausgesetzt ferner, daß man Früchte und Salate zu Beginn der Mahlzeit ißt.



3

Bin ich nicht ein hübsches Büsi?
Ich lebe gern bei meiner Frau, denn sie weiß genau, gut ist zu Gemüse, Braten und Salat

Cenovis

Vitamin-Extrakt



Miele

Waschmaschinen

Miele - Waschmaschinen, mit Elektro-Heizung, Laugenpumpe, Wringer. Robust gebaut; unverwundlich auch bei stärkster Beanspruchung. Verlangen Sie eine **Miele** unverbindlich zur Probe, um ihre Vorzüge kennen zu lernen.

Prospekte und Bezugsquellennachweis durch die Generalvertretung:

**PAUL AERNI
Waschmaschinen
Zürich-Seebach**

Schaffhauserstraße 468
Telefon (051) 46 67 73



Miele

