

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 31 (1955-1956)
Heft: 2

Artikel: Stille Helfer in der Küche
Autor: Kreis, Emmy
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1072263>

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: 07.01.2026

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



Stille Helfer in der KÜCHE

Von Emmy Kreis

Kennen Sie auch Gastgeber, die Ihnen, wann immer Sie von ihnen zum Nachtessen gebeten werden, Aufschnitt und Kartoffelsalat vorsezen? Oder gehören Sie am Ende selber zu der Sorte von Hausfrauen, die findet, das sei doch ein gäbiges Menu, man brauche nicht lange in der Küche zu stehen, wenn Besuch komme, sei daher schön ausgeruht und eher zu geistreichen Gesprächen aufgelegt? Haben wir unerwartet Gäste zu einem Mittagessen bei uns, so mag die allzu beliebte Aufschnittplatte angehen. Man verzeiht sie auch jungen, unerfahrenen Hausfrauen, die eben erst von der Schreibmaschine zu den Kochtöpfen gekommen sind und Angst haben, es könnte ihnen einiges mißraten, wenn sie sich zu etwas Anspruchsvollerem verstiegen. Allenfalls gelten noch ein paar weitere Entschuldigungsgründe, doch in sehr vielen Fällen verrät dieses Standardmenu den Gästen allerlei.

Selbstverständlich dürfen wir, sofern keine Hausangestellte in der Küche ihres Amtes waltet, während wir mit dem Besuch am Tisch sitzen, ein Menu wählen, das diesem Umstand Rechnung trägt. Nichts ist für Gäste peinlicher, als wenn die Hausfrau güggelroten Angesichts Platz nimmt und nervös die Suppe löf-felt, weil sie fürchtet, es gehe unterdessen etwas schief draußen. Mir schmeckt auch kein Essen, sobald ich das Gefühl bekomme, die Gastgeberin habe den halben Haushalt auf den

Kopf gestellt und tische weit über ihre Verhältnisse hinaus auf.

Gewiß ist es für junge Hausfrauen nicht immer einfach, das Budget nicht zu überschreiten, als Köchin in Ehren zu bestehen und dabei doch eine heitere und ausgeglichene Gastgeberin zu sein. Das habe ich am Anfang meiner Hausfrauenlaufbahn öfters an mir selber erlebt, und erst nach und nach fand ich Abhilfe. So hat es mir beispielsweise mächtig den Rücken gestärkt, als ich draufkam, daß es sich lohnt, ein paar Fünfliber auszugeben für die Anschaffung einer zweiten Omelettenpfanne und einer sehr großen, rechteckigen und niederen Auflaufform, in der man für fünf bis sechs Personen genügend Canneloni gratinieren kann und die enorm viele gefüllte Tomaten faßt. Auch die rechteckige, email-lierte und mit Fischeinsatz versehene Pfanne macht sich bezahlt und ermöglicht mehr Abwechslung bei der Zusammenstellung von Menus, ganz besonders, wenn wir mehrere Gäste am Tisch haben. Wie ärgerlich ist es doch, wenn wir darauf verzichten müssen, ihnen einmal heiße Spargeln mit Butter zu servieren, weil die normale Pfanne nicht genügt, mit der wir uns behelfen, solange wir nur zu zweit oder zu dritt sind.

Wichtig ist es ja, daß wir während des Essens unsere Ruhe bewahren können. Ich habe die Erfahrung gemacht, daß das viel eher möglich ist, sobald wir gut eingerichtet sind. Es regt einen einfach auf, wenn man zu einem Rostbraten gerne neue gebackene Kartoffel-chen auftischen möchte, deren man aber, da die Bratpfanne klein ist, nur wenig machen kann und deshalb dauernd zittert im Gedanken daran, daß einer der Gäste besondern Appetit entwickeln könnte. Ist es nicht viel besser, man spare einmal ein wenig, schaffe sich dann eine Bratpfanne in geeigneter Größe an und sei in Zukunft dieser Sorge enthoben? Wie oft stellt sich die Hausfrau doch sonst aus



*Hoppe, hoppe, Reitersmann,
ein Glück, wenn einer reiten kann.
Doch mach das Rößlein nicht nervös,
sonst wird es bockig, wild und böß.
Banago braucht, wer reiten tut,
Nagoli hat's und reitet gut.*

BANAGO

Bausteine fürs Leben



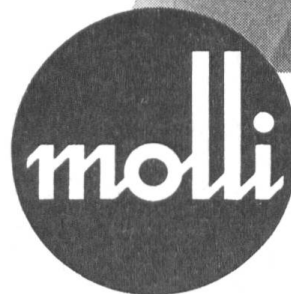
*Die diätetische Kraftnahrung
BANAGO enthält wichtige
Aufbaustoffe und mundet herrlich –
also Kraft und Genuß in einem!*

250-g-Paket Fr. 1.90

NAGO Olten



*Modell SUZY
weiß, chair und
schwarz*



*Fünf Zentimeter
mehr Wärme...*

*im Rücken bieten mehr Schutz vor
Erkältungen. Unser Modell Suzy
aus reiner Merino-Wolle hat ein
um fünf Zentimeter höheres Rück-
kenteil und schützt Sie an einer
besonders empfindlichen Stelle vor
Kälte.*

Seit über 70 Jahren

Fabrikanten RÜEGGER & CO., ZOFINGEN

lauter Angst auf Teigwaren oder Kartoffelstock um, oder eben auf Aufschnitt und Salat! Sie entschließt sich auch viel eher einmal für gefüllte Omeletten, wenn Gäste da sind, sobald sie sich nicht mit einer einzigen Omelettenpfanne behelfen muß. Auf diese Weise spart man sogar trotz der Anschaffung einer zweiten Pfanne etwas ein, denn gefüllte Omeletten sind gut und kommen doch nicht besonders teuer zu stehen.

Manchmal braucht es sehr wenig, eine Tischrunde in jene angenehme Stimmung zu versetzen, die aufkommt, sobald sich Gäste und Gastgeber bei einem guten Mahl so richtig wohlfühlen. Sehr beliebt ist zum Beispiel als Vorspeise eine gute Bouillon. Aber wie kann

ich sie servieren? Deshalb fiel es mir nach mehrjähriger Ehe eines Tages plötzlich ein, in einem Haushaltgeschäft anzufragen, ob man mir zu meinem Langenthaler Service nicht nachträglich noch Bouillontassen anfertigen könne. Das ließ sich machen, ich war überglücklich und habe seither schon mit mancher Bouillon en tasse Erfolg gehabt. Ich tische sie aber nicht ewig mit Schnittlauch auf, sondern lasse darin abwechselungsweise in Butter geröstete Brotwürfelchen, Eierstichwürfelchen oder Klößchen schwimmen. Sobald sich die Hausfrau über solche Tassen richtig freut, kommt sie viel weniger in Versuchung, ihren Gästen statt der Suppe Grapefruits vorzusetzen, auch wenn das Wetter dazu eigentlich ein bißchen zu kühl ist.

Schöne Zähne - ein Zufall? Nein!

Die vielbewunderte Schönheit meiner Zähne verdanke ich der täglichen Binaca-Pflege.

Binaca mit Sulfo-Ricinoleat
hat aktive Reinigungskraft.

Mit Silva-Bilderschecks!

Binaca A. G., Basel



THE SWISS COOKERY BOOK
Recipes from all cantons, collected by
Helen Guggenbühl.

Kart. Fr. 5.—

4. Auflage

Die lebhafteste Nachfrage nach einer Sammlung der besten schweizerischen Rezepte hat den Verlag veranlaßt, eine englische Ausgabe des Büchleins «Schweizer Küchenspezialitäten» herauszugeben.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG Zürich 1

~~Trügerische~~ Sicherheit

Peinliche Überraschungen gibt es! Da verwendet man ein Desodorant, glaubt sich sicher vor peinlichem Schweissgeruch — und erlebt wenig später eine „unerklärliche“ Enttäuschung.

Warum? Gewöhnliche Desodorants wirken nur kurze Zeit — unter Umständen bloss ein, zwei Stunden. Denn ein Desodorant, das nur desodoriert, verhindert das Entscheidende nicht: die neue Schweissbildung (und hässliche Schweissflecken).

Wer *wirklich sicher* sein will, verwendet Olorono. Olorono tilgt jeden Schweissgeruch und hält unfehlbar auch die Achselhöhlen trocken. Eine einzige Anwendung hält Sie *volle 24 Stunden frisch*.

ODO·RO·NO

das sichere Desodorant



Ledige Frauen verstehen es

ihrem Leben einen schönen beruflichen und gesellschaftlichen Inhalt zu geben. Eine der wichtigsten Voraussetzungen dazu ist zweifellos die Freiheit und Selbständigkeit *in einem eigenen Heim!* Hier kann die alleinstehende Frau ihre Zeit einteilen, *wie sie will*. Hier kann sie ihre privaten Liebhabereien pflegen, ihre Bekannten und Freundinnen in fröhlicher Gemeinschaft empfangen, ihre Wohnideen verwirklichen — kurz, ihr Leben

so gestalten, wie es ihr am besten zusagt und ihrem innersten Wesen entspricht. Ideale Ledigen-Wohnungen, die auch Ihre Wünsche erfüllen, sind die große Spezialität der Möbel-Pfister AG. Ihre Innenarchitekten verstehen es ausgezeichnet, reizende, intime Intérieurs von individueller Prägung zu schaffen, in denen sich die ledige Dame, der ledige Herr *so richtig wohl und glücklich fühlt!* Um allen Ledigen die baldige Anschaffung einer eigenen gemütlichen Wohnung zu erleichtern, hat Möbel-Pfister eine reichhaltige Auswahl entzückender Kleinappartements zusammengestellt, die auch Sie jederzeit unverbindlich besichtigen können. Sie werden staunen, für wie wenig Geld sich ein schmuckes, intimes «Chez-soi» einrichten lässt! Auf Wunsch werden großzügige Zahlungs-erleichterungen gewährt.

Kaffeemaschinen sind nicht jedermanns Sache. Wer sie nicht besonders schätzt, schafft sich vielleicht für die Zubereitung des Kaffee- und auch des Teewassers einen besondern Wasserkocher mit engem Ausguß an (er ist für den Gasherd und den elektrischen Herd erhältlich). Über den Ausguß kann man einen Deckel stülpen, der mit einer kleinen Öffnung versehen ist, aus welcher der Dampf entweicht, sobald das Wasser zu sieden beginnt. Dieser Kocher pfeift die Hausfrau im rechten Augenblick buchstäblich herbei; sie muß also weder ständig am Herd stehen und auf das Wasser aufpassen, noch riskiert sie, daß das Wasser bereits ein paar Minuten gekocht hat, bis sie kommt. Folglich kann sie den Gästen in Ruhe die Mokkatäßchen samt Drum und Dran hinstellen, und der Schwarze wird bestimmt gut. Zudem passiert es einer Hausfrau, die einen solchen Wasserkocher besitzt, gar nie, daß Kaffee- oder Teewasser in einer Pfanne zubereitet wird, in der eben noch ein Blumenkohl kochte; dies ist nur eines der vielen kleinen Geheimnisse einer gepflegten Küche, das leider noch längst nicht alle Hausfrauen kennen.

Ich staune immer wieder darüber, daß sich auch in den Küchen von teuren, mit allen Schikanen versehenen modernen Wohnungen oft kein richtiger Tellerwärmer, geschweige denn ein zweiter Backofen findet. Dabei wäre das doch, ebenso wie die vierte Herdplatte, eine ungeheure Erleichterung für alle Hausfrauen, die zwar kein Mädchen haben, aber trotzdem gerne und oft Gäste zu einem guten Essen bitten. Gerade die Gerichte aus dem Ofen sind ja meist viel weniger heikel zum Servieren, weil es nicht so sehr auf jede Minute ankommt. Wie ruhig könnte die Hausfrau mit den Gästen beim Apéritif sitzen, wenn sie halbe Kartoffeln auf dem Blech in einen Ofen liegen hat, während im andern Ofen ein Stück Roastbeef liegt, ein Gemüse gratiniert wird oder auch nur Teller an der Wärme stehen. Ehe man sich zur Suppe setzt, werden die Schalter auf Null gedreht, alles bleibt warm und ist schnell angerichtet. Die Gastgeberin schielt während der ersten Unterhaltung mit den Gästen nicht ständig auf die Uhr aus Angst, das Gemüse könnte unterdessen zu weich werden, und sie muß auch nicht in der letzten Minute Butter heiß machen, in der die Brösmeli schwarz werden können, sofern man nicht aufpaßt wie ein Häftlimacher. Natürlich geht es ohne zweiten Backofen. Könnten wir



CALIDA

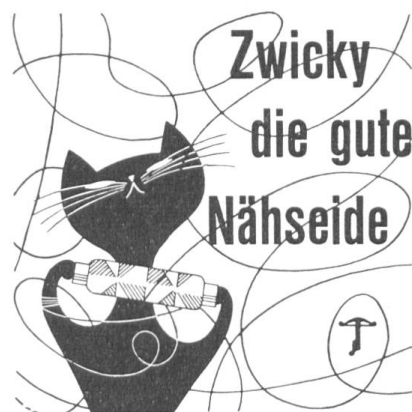
Wirklich gratis
wird CALIDA-Garantie-Wäsche erneuert und ersetzt: neue Spitzen, neue Spickel, neue Bündli usw. Jeder Packung liegt der Garantieschein bei.

Garnitur (Hemd und Hose) **8.90**

Kernig und doch mild für jeden Salat:

Citrovin FEINSTER CITRONENESSIG
Mayonnaise FEINSTE MAYONNAISE I. D. GARNIERTUBE

delikate Citrovin-Mayonnaise



Germaine Monteil

BEAUTY LINE

Prickelnde Lebensfrische, beglückende Verjüngung und einen samtweichen, strahlenden Teint von bisher kaum gekannter Wirkung schenken Ihnen unsere vollendet individuellen Traitements mit den hervorragenden Germaine-Monteil-Schönheitsprodukten.

Salon de Beauté Maria M. Schweizer

Zürich 1, Talstraße 42

Tel. (051) 27 47 58



Bei Schwächezuständen, Ermüdungserscheinungen u. Rekonvaleszenz braucht der Körper Kräftigung. Im Sanddorn wird diese Kräftigung von der Natur in wirksamster Form geboten. Keine Frucht enthält das lebenswichtige Vitamin C, von dem in der Medizin bekannt ist, daß es dem Körper neue Spannkraft verleiht, in so reichem Maße wie die Sanddornbeere. Die im Weleda-Tonikum «Hippophan» verarbeiteten Beeren werden so schonend behandelt, daß die wertvolle Gabe des Sanddornstrauches bis in das fertige Präparat hinein vollkommen erhalten bleibt. Ein bis zwei Kaffeelöffel pro Tag genügen, um die aufhellende Wirkung schnell zu erzielen.

Flasche 200 ccm Fr. 5.50

Flasche 500 ccm Fr. 11.—

Verlangen Sie kostenlose Zusendung der «Weleda-Nachrichten».



ein Häuschen bauen, so würde er jedoch auf meiner Wunschliste ziemlich weit oben figurieren.

Der Grill ist ebenfalls ein Gerät, das einem vieles erleichtert. Man läßt ihn auf der Platte heiß werden, während man bei der Suppe sitzt. In der Zeit, da die Teller gewechselt, Kartoffeln und Gemüse angerichtet werden, bekommen eine ganze Anzahl Tournedos ihre charakteristische Grillzeichnung. Sie können zur Abwechslung einmal mit gedämpften Bananen statt mit Kräuterbutter oder Champignons garniert werden.

Tüchtige und sehr sparsame Hausfrauen mögen nun vielleicht einwenden, es sei durchaus möglich, gastfreundlich zu sein, ohne daß man so viel Geld investiere in der Küche. Das mag stimmen. Sicherlich würde es jedoch vielenorts auch den weniger gewandten Hausfrauen leichter fallen und mehr Freude machen, Gäste zu einem guten Essen zu bitten, wenn damit nicht all jene Aufregungen verbunden wären, die sich ergeben, sobald man in der Küche nicht besonders gut eingerichtet ist.

Selbstverständlich darf sich bei der Pflege der Gastfreundschaft nicht alles nur ums Essen drehen. Ich habe aber doch schon oft die Beobachtung gemacht, daß Frauen, die bei der Gestaltung ihres Menus eine besondere Phantasie entwickeln, auch sonst anregendere Gastgeberinnen sind als jene andern, deren Bequemlichkeit, Müdigkeit, innere Armut oder Unsicherheit auch in der Wahl des verräterischen Standardmenus «Aufschnitt und Kartoffelsalat» zum Ausdruck kommt. Wie schade, daß viele Hausfrauen — besonders jene, die im Geheimen manchmal ihre ledigen Freundinnen beneiden, weil sie glauben, diese führten in ihrem Beruf ein viel interessanteres Leben — nicht wissen, wie spannend es ist, auszuprobieren, ob man zum Beispiel Forellen blau tadellos auf den Tisch bringen könne.

Hausfrauen, die unter einem Minderwertigkeitskomplex leiden, könnten, statt daß sie den Gang zum Psychologen antreten, ein gutes Haushaltsgeschäft aufsuchen, sich einige der hier aufgezählten Dinge anschaffen und anfangen, öfters liebe Bekannte zu einem guten Nachtessen zu sich zu bitten. Das wirkt Wunder, stärkt das Selbstvertrauen und bereichert das Leben.