

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 31 (1955-1956)  
**Heft:** 8

**Artikel:** 6 Ratschläge für die Sommerküche  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1072331>

### 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:** 16.02.2026

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



# 6

## Ratschläge für die SOMMERKÜCHE

von Helen Guggenbühl

FRISCHE Luft und recht viel Sonne lassen wir im Frühling und im Sommer in unsere Wohnung herein, und damit kommt auch ein wenig Durchzug in die Küche. Und wenn wir es nicht beim äußersten Durchzug bewenden lassen, sondern wieder einmal (wann war es wohl das letztemal?) mit einem neuen innerlichen Schwung an die Küchenarbeit herangehen, so bringt das der ganzen Familie neue Sommerfreuden.

Was nehmen wir uns für den kommenden Sommer alles vor?

### 1. Wir stellen uns auf eine leichtere Küche um, in der Auswahl der Speisen und im Menü

Jetzt im Frühling, wo wir uns noch so gern in der Kleidung und in der ganzen Lebensweise auf wärmere, längere Tage einstellen, lässt sich auch eine Umwandlung in der Küche verhältnismäßig leicht vornehmen.

Am nächsten ruhigen Regennachmittag sehen wir wieder einmal unsere ganze häusliche Kochliteratur durch (einschließlich die mancherlei Anregungen, die wir dem «Küchen-Spiegel» entnommen und sicherheitshalber irgendwo aufbewahrt haben), und schreiben alles, was für den Sommer besonders geeignet scheint, heraus. Wir stellen auch einige Sommermenüs zusammen, einfache und kompliziertere, was uns in Anbetracht der vielen Rezepte, die uns überall präsentiert werden, sehr leicht fällt. Bei dieser Rezeptrevue finden sich schöne Toma-

ten- und Eiergerichte, leichte Aufläufe, spezielle Sommergemüse. Unter den eigenen Rezepten kommt sicher auch eine Lieblingsspeise des Mannes oder eine der Kinder zum Vorschein, die schon lange nicht mehr auf den Tisch kam. Auf jeden Fall ist durch den kurzen Überblick die Auswahl für den Speisezettel der nächsten Monate reichhaltig geworden.

### 2. Wieder mehr Rohkost

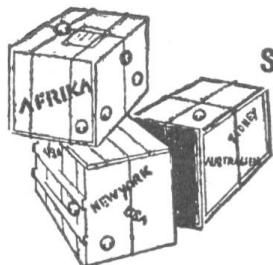
nämlich Salate, belegte Brötchen, Obstspeisen, erfrischende Getränke. Auch als Nichtrohköster kann man im Sommer allerhand von guten Rohkost-Rezepten profitieren. An warmen Tagen schöne Salate von rohen und gekochten Gemüsen zusammenstellen statt einer warmen Vorspeise, oder zum Nachtessen kühle Rohkostbrötchen machen. Zarte, junge Gemüse nur in Butter dämpfen. Und vor allem wieder mehr die verschiedenen Gewürze, die der Sommer wachsen lässt, verwenden: Rosmarin, Bohnenkraut, Dill, Estragon usw. Diese Gewürze sind für die Speisen was die Mode-Akkessorien für die elegante Frau, die die Schönheit und individuelle Note der Toilette unterstreichen, und zwar je unaufdringlicher, desto besser.

Gegen den Durst: wo ist das alte Rezept für den Maitrank und wo sind die neuen über die Herstellung frischer Fruchtsäfte? An Rezepten fehlt es wahrhaftig nicht, viel eher an Frauen, die sie zur rechten Zeit verwenden!

Theoretisch weiß man überhaupt viel – und es gibt nichts Neues unter der Küchenonne, aber praktisch stehen immer wieder die alten Feinde im Weg: Mangel an Phantasie, Unbeweglichkeit.

### 3. Wichtig ist es, im Sommer das richtige Gemüse und besonders das richtige Obst zur rechten Zeit einzukaufen.

Man verzichtet auf «primeurs», die für den sparsamen Familientisch viel zu teuer sind.

**Stofer Pilz-Konserven**

auch im

**Ausland berühmt**

Dass Ihre Freunde, sei es in USA, Mittel- oder Südamerika, Afrika und Australien Stofer Pilz-Konserven kaufen können, ist sicher ein Beweis für deren überragende Güte. Wer Delikates vorsetzen will, greift zu

**STOFER PILZ-KONSERVEN**

Rezepte durch die  
Pilz-Konserven AG., Pratteln



Aus pasteurisiertem  
Milchrahm die aromatische  
und haltbare  
**Fuchs-Butter**

**FUCHS & CO.**  
Rorschach

Seit 49 Jahren liebt die Schweizer Hausfrau

**Citrovin**

am Salat. 5 mal preisgekrönter Citronenessig

Die Citrovin-Mayonnaise in der sparsamen Tube

**Mayonna**

ist bekannt und beliebt.

Zwar schmecken die ersten Kirschen, die ersten Kartoffelchen weitaus am besten, schon weil sie noch so teuer und selten sind. Doch haben wir unsere Grundsätze und bleiben sogar den ersten so verlockenden Erdbeerkörbchen gegenüber standhaft. Dafür kaufen wir dann zur Erdbeerzeit, also wenn die Erdbeeren am billigsten sind, viel ein, und mindestens einmal jedes Jahr, vielleicht an einem Sonntag soll es so viel Erdbeeren mit Nidel geben, daß alle davon essen können, so viel sie wollen. In einem Kirschenjahr verschafft man der Familie den Genuss einer ganzen Zeile voll Kirschen. – Vernünftig sparen, und nicht kleinlichsein ist die Kunst. Also: immer aufmerksam die Obst- und Gemüsepreise verfolgen. Manchmal ist es nicht ganz leicht, zu merken, wann der Tiefpunkt der Preise da ist, und es kann passieren, daß vor lauter Ängstlichkeit der richtige Zeitpunkt verpaßt wird.

Wir alle leiden ja darunter, daß unser häusliches Leben etwas zu einförmig verläuft. Die Einstellung des Speisezettels auf die Früchte der Saison ist aber ein ausgezeichnetes Mittel, um auch uns Städtern den Rhythmus der Jahreszeiten spürbar zu machen. Nicht nur für die Produzenten, auch für die Konsumenten sollte es eine Erdbeerzeit, eine Brombeerzeit, eine Pflaumen- und Zwetschgenzeit geben.

Ganze vier Wochen lang kann man im Herbst in allen Städten natürlichen, frischgepreßten Apfel- und Birnensaft kaufen. Aber wie viele Frauen bringen auch in jener Zeit, einfach aus Gleichgültigkeit oder Bequemlichkeit, nur in Flaschen abgezogenen, sterilisierten Süßmost auf den Tisch!

*4. Mehr Blumen auf den Tisch*

Oder soll das Essen nicht eine fröhliche Angelegenheit sein? Im Sommer kostet der schönste Blumenstrauß nur einen Spaziergang durch die Wiesen, und wer selber keine Zeit dazu hat, schickt die Kinder. Feldblumensträuße sind etwas vom Schönsten, was es gibt. Auch Zweige vom Waldrand eignen sich als Tischschmuck. Mit dem Wandel in der Natur gibt es von selbst jede Woche Abwechslung. Kommerzielle Nelkensträuße auf dem Tisch, die im Sommer und im Winter genau gleich aussehen, sind im Vergleich zu den Blumen der Jahreszeit genau so öde, wie Büchsenspargeln im Sommer fade schmecken.

Ebenso sehr wie es wichtig ist, den Rhythmus

der Jahreszeiten in einem saisongemäßen Kochen zu betonen, soll der mit Liebe ausgesuchte Blumenschmuck auf dem Tisch sich fast von selber ändern vom Frühling in den Sommer, vom Sommer zum Herbst, vom Herbst in den Winter.

5. Es ist warm, wir haben schöne, lange Sommerabende vor uns, aber obwohl vielleicht ein Balkon da ist, oder sogar ein Sitzplatz im Garten, wird der Tisch gewohnheitsmäßig im dumpfen Zimmer gedeckt.

*Der Sommer ist viel schöner, wenn der Eßtisch, so oft es das Wetter erlaubt, im Freien steht.*

Haben Sie im Garten eine Wiese und im Hause Kinder, so legen Sie einmal zur Abwechslung an einem schönen Sonntag das Tischtuch samt allem, was darauf gehört, direkt aufs Gras. Die Familie lagert sich, malerisch wie bei einem Picknick, in der Runde am Boden, zum Entzücken der Kinder, die das gewohnte: «sitz aufrecht, sitz ruhig!» nicht befolgen müssen, im Gegenteil! Für die Erwachsenen ist das

Arrangement allerdings mehr romantisch als praktisch, und deshalb eher für besondere Anlässe, zum Beispiel für Geburtstage empfehlenswert.

6. Der letzte und wichtigste Sommervorsatz, wenn auch ein altbekannter:

### *Seien wir gastfreundlich!*

Laden wir Freunde zum Mittagessen ein. Lassen wir keine Ausreden gelten, der Tisch sei zu klein, das Budget zu beschränkt, wir hätten keine Zeit! Eine natürliche Gastfreundschaft kennt alle diese Einwände nicht. Und weil von selber selten etwas Gutes passiert, genügt es nicht, mit gastfreundlicher Gesinnung die Bekannten abzuwarten, die gelegentlich, und vielleicht, vielleicht auch nicht, von selber kommen. Die Frau gibt hier den Ausschlag, sie muß die Sache in die Hand nehmen, kleine und größere Einladungen veranstalten und auch die Kinder aufmuntern, abwechslungsweise ihre Freunde zum Essen zu bringen. Aber niemals verlasse man sich auf die Initiative der andern, sondern gehe selber mit dem guten Beispiel voran!

### Die neue automatische Bratpfanne



Die quadratische Form der Pfanne ermöglicht eine Erhöhung des Kochraumes um 20% gegenüber einer runden von gleicher Größe

BON

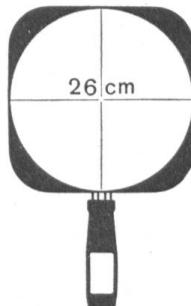
für Gratiszustellung eines FRYPAN-Prospektes mit Rezepten

Name .....  
Strasse .....  
Ort .....

Bitte einsenden an:  
Firma H. BAUMGARTNER  
Albanvorstadt 28 Basel

Sie brauchen bloss den elektrischen Strom einzuschalten und den Temperatur-Regler (am Griff der Pfanne) einzustellen! Speck, Spiegeleier, Schinken, Kartoffeln, Würste, Fisch, Steaks, Leber und viele andere Gerichte werden in der FRYPAN von selbst gekocht! Ein Anbrennen der Speisen ist ausgeschlossen, denn die Bratpfanne stellt automatisch ab, wenn die nötige Temperatur erreicht ist.

**Sunbeam** FRYPAN



Die FRYPAN kann überall aufgestellt werden, denn besondere Bakelit-Füße schützen die Unterlage vor der Hitze.

Generalvertretung für die Schweiz: Firma H. BAUMGARTNER, Albanvorstadt 28, Basel

**Warum  
sind alle Mütter so begeistert  
von der neuen  
KIDDY-Unterwäsche?**



KIDDY begeistert, weil die Mütter eine solche Unterwäsche schon lange suchten.

Der neuartige Kreuzschluss lässt das Hemdli leichter über den Kopf gleiten und umschliesst Hals wie Rücken viel besser. Keine Knöpfe mehr, keine drückenden Nähte, kein Reiben!

Das Zweizug-Hösli hat seitlich ein hochelastisches 2:2-Gestrick, in der Mitte den soliden, feinen Doppeltricot. Darum sitzt es so gut. Dazu das weiche, kochbeständige Spezial-Gummiband. Grössen 1—6 für 1—6 jährige.

Extra solide Qualität, leichtes Waschen, kein Bügeln. Sehr günstiger Preis!

**Weil KIDDY so viel positive Vorteile bietet,  
darum sind die Mütter so begeistert!**