

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 32 (1956-1957)
Heft: 2

Artikel: Das falsche Vorbild
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1073055>

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: 01.04.2026

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



Das *falsche* Vorbild



von Helen Guggenbühl

WENN man das unterhaltsame Buch des französischen Schriftstellers Paul Reboux «Plats nouveaux» durchblättert, so öffnet sich ein Tor zu einer besonderen Welt: die Welt der Gourmets. Man staunt über die unglaubliche Phantasie der Franzosen bei der Zubereitung der Gerichte, bei der raffinierten Auswahl der Zutaten. Wie laienhaft kommt man sich selber vor, wenn man von Gerichten liest, von denen man bisher keine Ahnung hatte, oder von üppigen Menus, im Vergleich zu denen die eigenen erbärmlich zusammenschrumpfen. Erst allmählich hebt sich das Selbstbewußtsein wieder. Man entdeckt zum Beispiel Hinweise auf Einzelheiten, von denen der Erfolg eines Gerichtes abhängt und die einem selbst längst vertraut sind. So unter anderem daß beim Grillieren, sobald der Fleischsaft an der Oberfläche erscheint, das Stück sofort gewendet werden muß, daß grilliertes Fleisch erst beim Anrichten gesalzen werden soll usw. Also ist man doch nicht bloßer Laie?

Außerdem ist die Lektüre erfreulich, weil man dabei auf jeder Seite bestätigt findet, wie wichtig hier das Verständnis für das Kochen und die Freude am Essen genommen werden. «Un homme insensible aux bons repas me semble incomplet. Peut-être a-t-il des vertus. Mais qu'il est ennuyeux!»

Aber gerade wenn man sich etwas in die französische Küche vertieft, erkennt man auch, wie grundverschieden sie in ihrem Stil von der

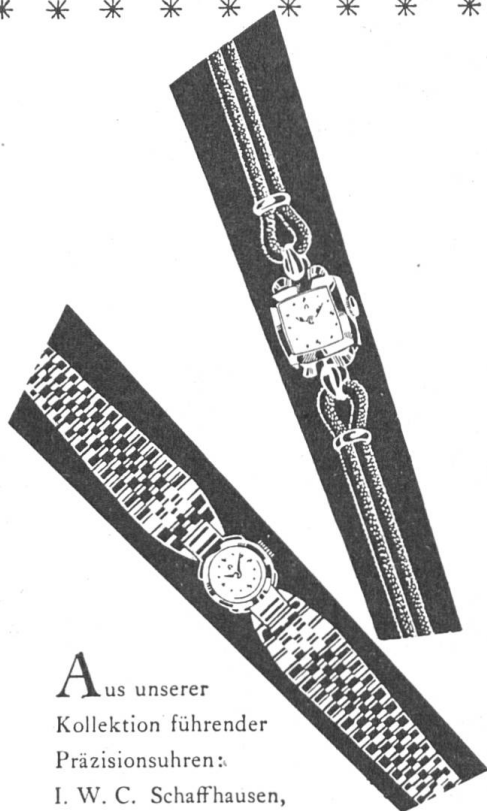
schweizerischen Küche ist. Die Bewunderung darf deshalb nicht dazu führen, sie als unser Vorbild zu betrachten, wie das oft geschieht. Die Franzosen lieben das Komplizierte, wir Schweizer ziehen Einfaches vor. Die Franzosen sind sparsam im Wohnen, aber verschwenderisch im Essen. Bei uns ist es umgekehrt. Das Einfachsein ist sogar ein wichtiges Merkmal der schweizerischen Küche, und wenn wir, wie im übrigen Lebensstil, auch in der Küche den schweizerischen Charakter bewahren wollen, so müssen wir die Einfachheit betont pflegen und uns durch keine falschen Vorbilder davon abhalten lassen. Denn einfacher heißt nicht schlechter. So wie eine unbemalte Keramikschale in ihrer Art ebenso schön sein kann wie eine reich bemalte, so kann der einfache Kochstil in seiner Art so gut sein wie der üppige.

Einfach aber gut

Gewiß haben auch komplizierte Essen hin und wieder ihre Berechtigung, vor allem im Restaurant. Wir können das Glück haben, daß sich in einem guten Lokal ein herrliches Essen präsentiert, daß der Küchenchef delikate Omeletten à la Portugaise oder eine Côte de Veau aux Truffes auf unsern Teller zaubert. Diese Gala-Gerichte mit den reizvollen französischen Namen sind aber nur dann tatsächlich gut, wenn der Chef die französische Kochkunst wirklich beherrscht. Sonst bleibt es bei der stümperhaften Nachahmung.

Als wir vor einigen Jahren eine Ferienwoche in einem kleinen Bündner Berghotel verbrachten, hatten wir ein einfaches, bodenständiges Essen erwartet, wie es dem Charakter des Hotels entsprochen hätte. Statt dessen wurde zu jeder Mahlzeit ein ziemlich kompliziertes, aber sehr mittelmäßig gekochtes Menu serviert, das niemand befriedigte. Später vernahmen wir, daß der Sohn des Hauses soeben aus einem internationalen Hotel ersten Ranges, wo er die Hotelküche erlernt hatte, zurückgekehrt war.

* * * * *



Aus unserer
Kollektion führender
Präzisionsuhren:
I. W. C. Schaffhausen,
Omega, Longines, Zenith,
Girard-Perregaux, Cyma,
Eterna, Certina, Movado ...

Emil Kofmehl

Bahnhofstrasse 61
Zürich



Contra Schmerz
gegen Kopfweh, Migräne, Rheuma

Dr. Wild & Co. Basel

Dieser junge Mann wollte nun seine frisch erworbenen Kenntnisse im väterlichen Gasthaus anwenden, obschon die Küche nicht entsprechend ausgestattet war, und er weder über gründliche Kenntnisse im Kochen noch über genügende Geschicklichkeit verfügte. Außerdem mußten die Unkosten den Verhältnissen des bescheidenen Berghotels angepaßt sein.

Ähnlich ergeht es manchen Frauen, die in einer Haushaltungsschule kochen gelernt haben, später in der eigenen Küche. Wie oft wird ihnen in dieser Schule ein falsches Ideal beigebracht. Die grande cuisine schwebt irgendwie als Vorbild im Hintergrund, wenn auch das, was gelehrt wird, nur ein bescheidenes Abbild davon ist. Im eigenen Haushalt kochen sie dann vielerlei hübsche Gerichte, aber alle höchst mittelmäßig, weil sie weder die Zeit noch das Geld aufwenden wollen und können, welche unerlässliche Grundlagen dieses Stiles bilden. Es wäre deshalb viel besser, man würde in den Kochschulen lehren, sich auf wenige und einfache Gerichte zu beschränken, und dabei immer wieder betonen, daß man diese mit größter Sorgfalt herstellen muß. Manche Frauen zum Beispiel glauben, für die Zubereitung eines Nachtessens, das nur aus Spaghetti besteht, brauche es überhaupt keine Kenntnisse, das könne man sowieso. Im Gegenteil, es braucht mehr Liebe und Sorgfalt zum Kochen, um eine ganz einfache Mahlzeit ausgezeichnet zu machen, als eine kompliziertere mittelmäßig. Ja, der Aufwand an Liebe ist viel wichtiger als der Aufwand an Zeit, und meistens auch als der an Geld.

Was ist «ausgezeichnet»?

Was ist das Geheimnis der kleinen Wirtschaften in Zürich, Basel oder Bern, wo die Kenner essen? Nicht komplizierte Rezepte, sondern nur, daß sie die üblichen Gerichte gut machen. Als wir letzthin nach einer ausgezeichneten Mahlzeit, als Spezialität gab es hausgemachte Nudeln, mit dem Chef des Restaurants ins Gespräch kamen, erklärte er uns auf unsere lobenden Worte hin: «Das Essen ist bei uns gut, weil meine Frau persönlich alles kocht, weil sie zum Beispiel jede Portion Nudeln auf Bestellung einzeln herrichtet. Sie verwendet ausschließlich frische Butter dazu, oder für die Rahmschnitzel reinen Nidel.» Also genau, wie es eine Frau, die etwas vom Kochen versteht, zu Hause macht, stellten wir fest.

Für diese Tatsache gibt es auch andere Bei-

spiele. So kenne ich ein Restaurant, das im Sommer berühmt ist nur für seine ausgezeichneten Erdbeerschnitten, und dadurch einen entsprechend großen Zulauf hat. «Ausgezeichnet» heißt: gemacht frisch auf Bestellung und nach reeller Hausfrauenart. Oder ein Gasthof am See ist stolz auf seine Spezialität «gebackener Hecht»; gebacken in gutem Öl nach der einfachen, bewährten Regel; so wie wir es zu Hause hin und wieder selber machen.

Der Weg zum Erfolg wäre also für eine Speisewirtschaft leicht zu finden, es ist die einfache, reelle Küche. Warum wird diesem Bedürfnis des Gastes bei uns, zu Stadt und zu Land, so selten Rechnung getragen? Warum fehlen an manchen Orten die einfachen, kräftigen Gerichte, warum setzen sogar viele Wirtschaften auf dem Lande ihre Ehre darin, die Speisen so zu präsentieren, daß man das, was sie enthalten, nicht mehr erkennt und nur mit größter Mühe oder gar nicht herausfindet, was sich unter den Phantasienamen auf der Speisekarte verbirgt?

Ganz anders ist es in kleinen Wirtschaften in Italien. Sie bieten nur wenige, sehr einfache Gerichte, dafür aber unübertroffen an Qualität. Auch im abgelegensten Dorf ist das Risotto liebevoll al dente gekocht, und weder die Pasta asciutta, noch die Tagliatelli werden je zu weich oder zu trocken serviert. Daß sich die italienischen Gerichte bei uns und, wie mir scheint, heute vor allem bei der jungen Generation großer Beliebtheit erfreuen, ist bestimmt kein Zufall. Sie passen zu unserem Lebensstil besser als die französischen, weil ihr Ideal in der Einfachheit liegt.

Aus allen diesen Erfahrungen können wir Hausfrauen eine Lehre ziehen. Der Grundsatz «einfach aber gut» bewährt sich unter allen Umständen. Halten wir deshalb unbedingt daran fest. Kein Ehrgeiz, es einer raffinierten Gastgeberin gleichzutun, soll uns auf Abwege führen.

Darauf kommt es an

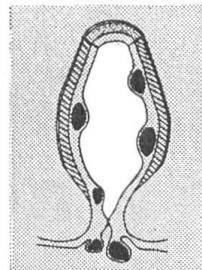
Und wovon hängt es nun ab, daß unser einfaches Essen, daß die Gschwellten, die Apfelwähe oder der Hafenkabis wirklich gut werden?

1. Wichtig ist vor allem die Qualität der Lebensmittel. Vor ein paar Tagen erschien zu unserer Hauptmahlzeit ein großer Blumenkohl auf dem Tisch, mit einem hartgekochten, gehackten

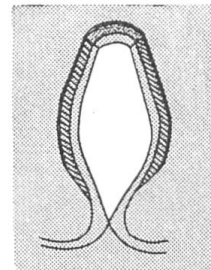
Hämorrhoiden

**Neues Heilmittel befreit
in 10 Minuten von Schmerzen!**

Es ist unsern Wissenschaftlern gelungen, ein Mittel gegen innere und äußere Hämorrhoiden zu finden, dessen Wirksamkeit bemerkenswert ist: Schon 10 Minuten nach der ersten Anwendung verschwinden Juckreiz und Schmerzen. Nach einer kurzen, regelmäßigen Behandlung heilen die Risse und Schrunden. Die sogenannten Hämorrhoidal-Knötchen gehen allmählich zurück und verschwinden meistens schon in wenigen Wochen vollständig.



vor der Behandlung



nach der Behandlung

Die bemerkenswerten Erfolge dieses neuen Präparates sind der Verbindung tonisierender und juckstillender Komponenten mit dem erst seit wenigen Jahren bekannten, aber bereits tausendfach bewährten Wirkstoff Vitamin "F 99" zu verdanken.

"F 99" Algan (Salbe) und "F 99" Sulgan (Zäpfchen) kommen lokal, d. h. *direkt* an den leidenden Stellen zur Anwendung. Das ist der Grund, warum sich deren Wirkung so viel rascher einstellt als bei innerlich einzunehmenden Präparaten.

Die Anwendung dieser rasch wirkenden Präparate ist angezeigt bei allen hämorrhoidalen Zuständen, chronischen Hämorrhoiden und Schwangerschafts-Hämorrhoiden.

Verlangen Sie in allen Apotheken: "F 99" Algan (für die Behandlung tagsüber) Fr. 5.50; "F 99" Sulgan (für die Behandlung über Nacht) Fr. 7.50.



SA-10

K-3



*Nagoli geigt schon fest und fester,
er will ins Radio-Orchester!*

*Zwar klingen noch die Saiten kläglich,
doch übt er stets zwei Stunden täglich
und trinkt Banago, das ist wichtig,
und jeder denkt, der Bub ist tüchtig!*

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

Ei bestreut und mit heißer brauner Butter über-
gossen. Er wurde als ausnehmend gut befunden,
kein einziges Röschen, nicht einmal ein
Rest des Strunks blieben in der Schüssel zu-
rück. Ich hatte ihn am Morgen prall, frisch
und schneeweiß, wie es leider nicht immer der
Fall ist, erstanden (und natürlich nicht zu
weich gekocht), deshalb der Erfolg. Frisches
Gemüse, direkt aus dem Garten wäre das Ideal,
frisches reifes Obst, die Auswahl der richtigen
Sorte für den Apfelkuchen, gut gelagertes
Fleisch, die beste Sorte Kartoffeln – das sind
Vorbedingungen. Wie selbstverständlich! Aber
wie sieht es in der Praxis aus?

2. Ebenso wichtig wie die Qualität ist die
Zubereitung. Vor allem soll sie also einfach
sein. Was sagen Sie zu folgendem Spiegeleier-
Rezept: Die kurz gebratenen Spiegeleier im
Pfännchen in den Bratofen geben, damit sie
langsam weiterschmoren. In das Pfännchen
einen Teelöffel Essig geben, ihn auf die Hälfte
einkochen lassen, über die Eier geben. Einen
Teelöffel Butter hinzufügen, gehackte Peterli
hineintun, wenn diese braun sind, Butter samt
Peterli ebenfalls über die Eier geben. Servie-
ren. Dieses Rezept ist französisch und viel zu
kompliziert für uns. Wir ziehen einfache Spie-
geleier vor, ohne Essig, ohne Peterli. Grund-
bedingung: frische Landeier erster Qualität.

Einfach zubereiten heißt natürlich zuberei-
ten. Das beste Fleisch, das ich je gegessen
habe, war, abgesehen von der Romantik seiner
Zubereitungsart, ein Stück von einem ganzen
Ochsen, vor unseren Augen an einem Spieß ge-
braten. Das war ehrliches Fleisch, ehrlich zu-
bereitet. Man wußte, woher es kam und konn-
te mit eigenen Augen sehen, wie es über dem
Feuer langsam gar wurde. Zum Glück bietet
sich heute auch auf dem Gebiet der Kochkunst
immer mehr Gelegenheit, das wachsende Be-
dürfnis nach Romantik zu befriedigen. So gibt
es billige gute Grillapparate ohne Schwierig-
keiten, die das Braten im Freien ermöglichen
und den Anstoß geben zur einfachen guten
Mahlzeit im Garten.

Die Pflege des Natürlichen ist beim Kochen
besonders wichtig. Der Sinn des Kochens liegt
nicht darin, daß man in der fertigen Speise
ein Reiskorn von einem Spinatblatt nicht mehr
unterscheiden kann. Das Kochen soll, pro-
saisch betrachtet, die Nahrungsmittel leichter
verdaulich und schmackhafter machen und ge-
wisse Nachteile des Materials, zum Beispiel
Zähigkeit, zum Verschwinden bringen.

Durch sachgemäße Zubereitung wird der ursprüngliche Charakter der Speise unterstrichen und nicht verwischt, wie das leider so oft vorkommt. Genau wie das Parfum dazu da ist, den natürlichen Geruch der Haut angenehm zu unterstützen und nicht ihn zu betäuben, so soll auch die Sauce den natürlichen Geschmack der Speise heben. Eine schlecht geratene oder unpassende Sauce oder zuviel oder zu wenig verdirbt das beste Gericht. Die Sauce ist der Rahmen, der je nach dem Gewicht einmal kräftig und fett, ein andermal bloß als leise Andeutung in Erscheinung treten soll. Nur in ganz seltenen Fällen darf sie den Geschmack der Speise bestimmend beeinflussen. Leute, die zu allem und jedem möglichst viel Sauce lieben – für sie ist ohnehin jede Kochkunst verschwendet. Statt der Sauce kann man auch sehr oft zum Vorteil der Speise frische Butter servieren. Zu Beafsteak oder Fisch Kräuterbutter, zu Teigwaren statt einer Sauce zur Abwechslung Butter und Käse separat. Warum ist das Essen in vielen einfachen Restaurants so eintönig? Weil zum Huhn, zum Rost-beef und zum Schmorbraten, zu allem dieselbe wässrige Bratensauce serviert wird, die alle Speisen gleich charakterlos macht.

Garnitur unerwünscht

Gutes Kochen setzt also eine gewisse Ehrfurcht vor dem Material voraus. Sie ist es, die einem davon abhält, das Gemüse oder das Fleisch, überhaupt die Eßwaren zu vergewaltigen. Sie hält auch die Sucht zu garnieren, der viele von uns allzu leicht verfallen, im Zaum. Das Schlimmste, was es auf diesem Gebiet gibt, ist der «Rôti garni», ein brauner Braten, umgeben von roten Rüben, weißem Blumenkohl, farblosen Spargelspitzen und gelben Kartoffelwürfeln. Der Braten kann in dieser Umgebung kein kräftiger Braten, sondern nur ein langweilig wässriger Begleiter der Gemüse sein, und das Gemüse ist völlig durchdrungen von Bratensaft, alles andere als sich selber treu. Da lobe ich mir unsere Freundin. Jedes Essen bei ihr ist eine neue Freude. Sie bringt Leberespießli oder eine andere Fleischspezialität auf den Tisch. Dazu gibt es ein Gemüse, einfach, aber à point gekocht und am Tisch vor dem Servieren mit einem großen Stück süßer Butter vermischt. Nachher viel Salat, am Tisch angemacht, und zum Dessert zuerst ein Spezialkäseplättli, anschließend auserlesene Saisonfrüchte, ausgebreitet auf einer flachen Korb-



Ich bin der Kater Moro,
ich pflege mich mit Schpeuz,
meine Herrin die braucht VORO,
sie ist sooo schön – mich freut's!

VOIGT & CO AG ROMANSHORN



Glauben Sie gar nichts,

was man über RIVELLA berichtet, bis Sie es selbst versucht haben. Wir sehen Ihrem Examen getrost entgegen. Denn RIVELLA macht leicht, kühlt nicht und enthält keine chemischen Zusätze.

RIVELLA

Welch grosser Unterschied zwischen irgendeinem Staubsauger und dem modernsten schwedischen

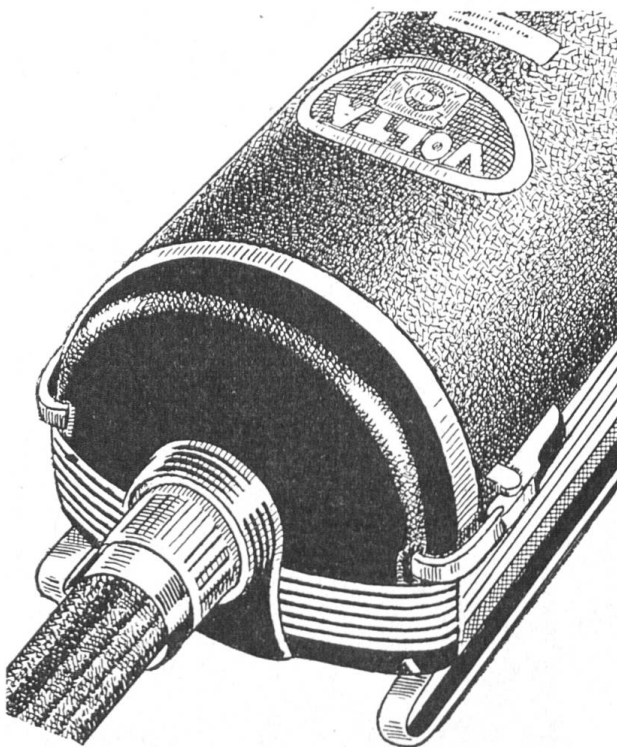
VOLTA

TIEFSAUGER

- mit dem höchsten Saugeffekt, den ein Haushaltstaubsauger je gehabt hat (1450 mm Wassersäule)
- mit seinem dauernd geräuschlosen Präzisionsmotor
- mit seiner ingeniosen Teppich-Drehdüse, welche durch intensive Luftspülung selbst feinste eingetretene Fäden und Haare mühelos aufsaugt. Schonendste Behandlung der Teppiche
- mit vielen feingearbeiteten Zubehörteilen
- mit seinem Bakterienfilter hinter dem Staubsack
- mit seinen hygienischen Papier-Staubsäcken zum Wegwerfen.

In allen Elektrofachgeschäften zeigt man Ihnen gerne den VOLTA-Tiefsauger. – Eintauschmöglichkeit alter Apparate. Zahlungserleichterungen.

Generalvertretung: WALTER WIDMANN AG. ZÜRICH
Löwenstrasse 20 – Telefon 27 39 96



schale, die mit großen Reben- oder andern Blättern ausgelegt ist. Von Garnitur nirgends eine Spur. Statt dessen das würzig duftende Fleisch, die grünen Bohnen, der gelbe Salat, Käse und Obst, alles unverfälscht, und somit, auch ohne zusätzlichen Schmuck, die schönste Augenweide.

Ja, auch der Käse ist wichtig. Gerade bei einer einfachen Mahlzeit und vielleicht besonders für Männer. Das erkannte ich wieder einmal deutlich, als ich bei einer Einladung zum Nachtessen mit einem richtigen Gourmet ins Gespräch kam. Er entpuppte sich als ein leidenschaftlicher Käse-Liebhaber. «Die Qualität einer Mahlzeit besteht oder fällt für mich mit der Qualität des Käses, der vor dem Dessert serviert wird. Und übrigens schätze ich auch eine Tischnachbarin, die einen Piora von einem Gruyère unterscheiden kann und mit der sich darüber reden läßt, viel mehr als eine, die nur von Sartre oder von Hindemith redet, oder die mich beim Dessert fragt: ‚Was halten Sie von dem Suezkanalproblem?‘»

Das Hors-d'œuvre

Ein besonders gefährliches Kapitel, sowohl bei der Gestaltung des Menus als auch innerhalb des Themas garnieren, bietet das Hors-d'œuvre. Es gefährdet unseren Grundsatz der Einfachheit. Besonders unerfreulich ist die konventionelle Zusammenstellung von Sardinen, Fleisch, Gurken, Eiern, Mayonnaise usw.; in dieser Form kommt es meistens in Restaurants oder bei einem häuslichen Gästenachtessen vor. Und warum ist es unerfreulich? Deshalb, weil es eine ärmliche Ausgabe eines Hors-d'œuvre riches ist. Es ist auf den Schein, für das Auge berechnet. Gerade diese ärgerlichen, sozusagen betrügerischen Hors-d'œuvres werden aber in gewissen Kochschulen und Familienzeitschriften als vorbildlich hingestellt: «sie stellen viel vor, und sind gar nicht teuer.» Nein, wenn schon ein Hors-d'œuvre dieser Art, dann ein richtig üppiges. Ich persönlich finde diese Hors-d'œuvres riches allerdings fragwürdig, weil sie den Rest der Mahlzeit sozusagen überflüssig machen. Was passiert nach einem nahrhaften Hors-d'œuvre? Paul Reboux sagt: «Vous mangerez sans faim, presque sans appetit. Vous mangerez trop, vous serez malade, et ce sera juste.»

Also wenn schon eine Vorspeise, dann eine einfache, die den Appetit eher anregt als weg-

nimmt, wie zum Beispiel verlorene Eier in Kräutersauce, oder Bouillon mit Mark.

Die Art, wie eine Speise präsentiert wird, kann viel dazu beitragen, ihre Bedeutung und Eigenart zu betonen. Hier wird vor allem in bezug auf das Fleisch gesündigt. In England ist es bei der Hauptmahlzeit Sitte, daß vor den Herrn des Hauses das ganze Fleischstück (so es eines gibt), meistens ist es Roast mutton, gestellt wird, und er es höchst persönlich in Stücke schneidet. Diese feierliche Zeremonie strömt einen besonderen Reiz aus. Zum Teil, weil der Fleischkenner die Prozedur genau verfolgt, und zum Teil vielleicht auch des symbolischen Charakters wegen. Leider sieht man das in der Schweiz selten.

Bei uns wird der Braten, oder kaltes Fleisch, kalter Schinken, kalte Wurst gewöhnlich schon zerschnitten, als Aufschnitt auf den Tisch gebracht. Dabei begeht man meistens den Fehler, die Scheiben viel zu dünn zu schneiden. Wie viel kräftiger schmeckt doch zum Beispiel eine einzige Schnitte Balleron oder Fleischkäse als die gleiche, aber in fünf hauchdünne Scheiben zerlegt. «Einfach aber gut» bedeutet in diesem Fall «Dick genug, aber dafür nur in einer Auflage». Das bezieht sich auf fast alle Arten von Fleisch und Wurst, ausgenommen zum Beispiel das Bindenfleisch. Auch hier ist ein schlechtes Vorbild die Restaurationsküche, die immer hauchdünne Scheiben aufischt, weil sie nach mehr aussehen. Daß sie dafür fad schmecken, spielt keine Rolle.

Was der Gast schätzt

Und wie bewährt sich unser Grundsatz «Einfach aber gut», wenn wir Gäste erwarten? Die junge Hausfrau ist ängstlich – oder auch freudig – darauf bedacht, dem Besucher möglichst viel zu bieten. Wie oft ist es für den Gastgeber leider viel zu viel, aber auch für die Gäste, falls sie etwas vom Essen verstehen (und wenn das Gegenteil der Fall wäre ohnehin), ist das einfache Menu das richtige.

Kommt einmal unerwartet ein Gast ins Haus, so heißt es etwa: «Es gibt heute leider nur ein ganz einfaches Essen. Wenn ich gewußt hätte, daß Sie hier sind – – –!» Und dann erscheint vielleicht eine Erbsuppe mit Gnagi auf dem Tisch, es ist das Lieblingsgericht des Gatten der Gastgeberin, und der Besucher stellt stillschweigend fest, daß es das beste Essen ist, das er hier je bekam, viel besser als das gewohnte Standard-Besuchsmenu, zu dem sich



Sehnsucht nach dem Sommer

Die schöne Zeit, in der Sie durch herrliche Bergwiesen wandern oder ausruhend den würzigen Duft der Alpenkräuter einatmen, diese Atmosphäre können Sie zu Hause immer wieder hervorzaubern.

Wolo-Heublumen-Extrakt ist ein vorzügliches kosmetisches Bad, das die Haut jung, zart und geschmeidig macht, ähnlich dem Kleiebad.

Dieser naturreine Extrakt aus frischem kräftigem Bergheu hergestellt, enthält die Wirkstoffe der Alpenkräuter in höchster Konzentration.

Genießen Sie einmal das würzig duftende Heublumenbad und träumen Sie von herrlichen Sommertagen.

Wolo Heublumen-Extrakt

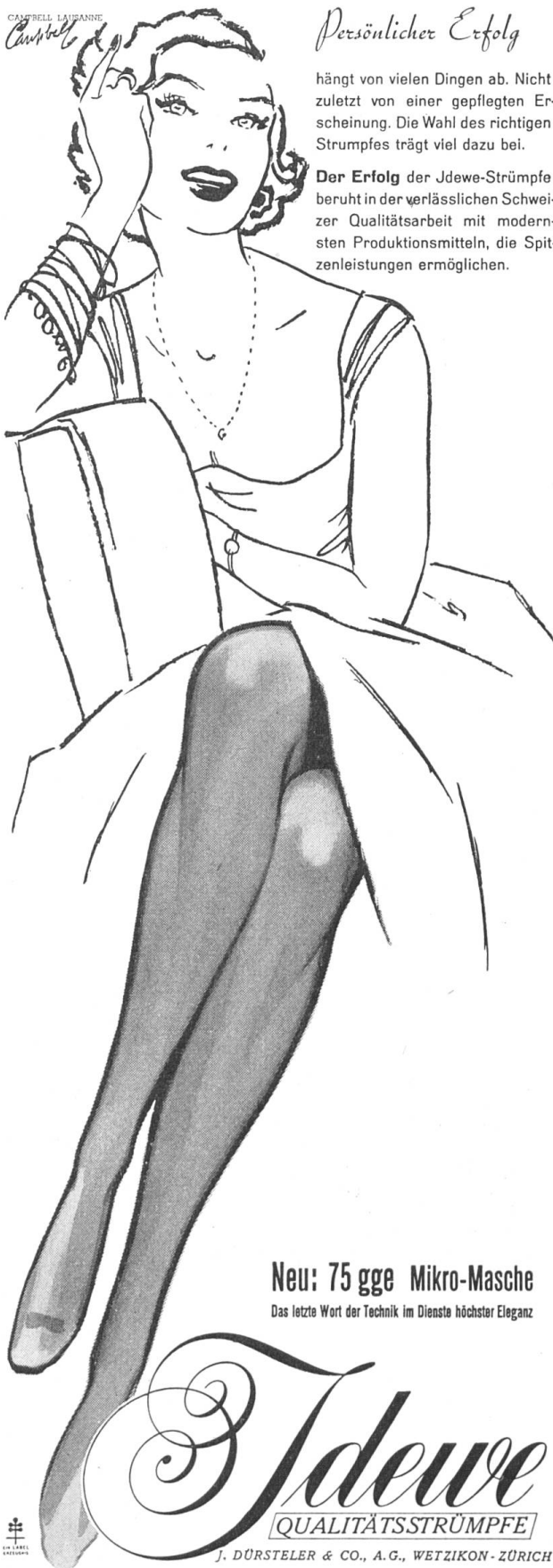
Packungen

- Flasche à 150 ccm für
3-5 Bäder Fr. 5.50
- Flasche à 500 gr. für
10-15 Bäder Fr. 14.50
- Flasche à 1000 gr. für
20-30 Bäder Fr. 25.—

WOLO AG ZÜRICH 50



CAMPBELL LAURANCE
Campbell



Persönlicher Erfolg

hängt von vielen Dingen ab. Nicht zuletzt von einer gepflegten Erscheinung. Die Wahl des richtigen Strumpfes trägt viel dazu bei.

Der Erfolg der Idewe-Strümpfe beruht in der verlässlichen Schweizer Qualitätsarbeit mit modernsten Produktionsmitteln, die Spitzenleistungen ermöglichen.

Neu: 75 gge Mikro-Masche

Das letzte Wort der Technik im Dienste höchster Eleganz

Idewe
QUALITÄTSSTRÜMPFE

J. DÜRSTELER & CO., A.G., WETZIKON - ZÜRICH

die Hausfrau sonst verpflichtet gefühlt hätte, denn die Erbsuppe kochte sie mit viel Liebe für ihren Mann.

Ein Eintopfgericht kann übrigens auch bei einer Einladung ein Glanzpunkt sein. Und wenn es in einer schönen Schüssel oder vielleicht direkt vom Herd auf den Tisch kommt, so zieht es die ganze Aufmerksamkeit auf sich, den vollen Appetit, und gewinnt dadurch an Gewichtigkeit und Ansehen. Vom Ofentori aus der Innerschweiz bis zum türkischen Pilaw, alles schmeckt gut, weil es für den Gast wahrscheinlich nicht so alltäglich ist. Überhaupt ist gerade für anspruchsvolle Besucher das gewöhnliche Familienessen meistens reizvoller als das Gastmenu, denn in jenem kommt die Individualität der Hausfrau und auch die Atmosphäre der Familie voll und ganz zum Ausdruck. Hier liegt ja gerade der große Vorteil der Hausmannskost, sowie der Küche der kleinen Restaurants gegenüber der Küche der großen. Diese – abgesehen von gewissen Luxus-Etablissements – haben einen enormen Nachteil: sie können nicht individuell kochen, das heißt die Speisen erst dann zubereiten, wenn sie verlangt werden, und sich dabei nicht den persönlichen Wünschen der Gäste richten. Das aber vermag die Frau. Sie kocht nicht abstrakt für einen unbekannten Gast, sondern für ihren Mann und für ihre Kinder. Mit andern Worten: sie kocht mit Liebe. Und deshalb sind solche Speisen auch für einen Besucher angenehm. Denn, so wie viele Gärtner die Wiesenblumen unter ihrer Würde finden und deshalb nichts mit ihnen anfangen können, während andere, richtige Kenner, den schönsten Strauß damit machen, oder sie oder sogar bloßes Unkraut mit größtem Erfolg zur Belebung eines Gartenblumenstraußes verwenden, so kann die Hausfrau als Kennerin mit einem alltäglichen Essen, zum Beispiel mit Geschwellten, große Freude bereiten, falls die Kartoffeln gut, und der Käse, den es dazu gibt, zum Beispiel ein auserlesener Appenzeller ist.

Zur Illustration unseres Leitsatzes «Einfach aber gut» seien noch Rezepte von vier Gerichten erwähnt, die viel zu selten aufgetischt werden und deshalb hier wieder einmal zu Ehren kommen sollen.

POLENTA

(für drei Personen)

Auf drei Tassen Wasser anderthalb Tassen Maismehl. In das kochende, mit Salz ver-

sehene Wasser das Maismehl geben und unter beständigem Rühren 45 Minuten lang kochen. Die Polenta muß beim Anrichten so fest sein, daß man sie mit einer Schnur schneiden kann.

Wenn man Käse gern hat, mischt man unter die fertige Polenta geriebenen Parmesan-Käse. Sie kann auch mit heißer Butter übergossen werden und schmeckt ausgezeichnet zu Salat oder zu einem Sauerbraten. Wichtig: Ständig umrühren, unbedingt dreiviertel Stunden lang kochen.

GEKOCHTE KARTOFFELN MIT AIOLI

Je mehreicher die Kartoffeln, desto besser. Dies hängt, abgesehen von der Kartoffelsorte, auch vom Kochen ab. Am besten werden sie im Dampfkochtopf, denn die Kartoffeln sollten nur im Dampf, nicht im Wasser gar werden. Sie müssen etwas aufgesprungen, aber nicht zerfallen sein. Als Beigabe serviert man Aioli: Man bereitet eine gewöhnliche Mayonnaise. Unmittelbar vor dem Servieren zerquetscht man mit dem Fleischklopfer einige Zehen Knoblauch zu Mus und mischt sie unter die Mayonnaise. Falls man Knoblauch liebt, darf sehr viel davon unter die Mayonnaise gemischt werden.

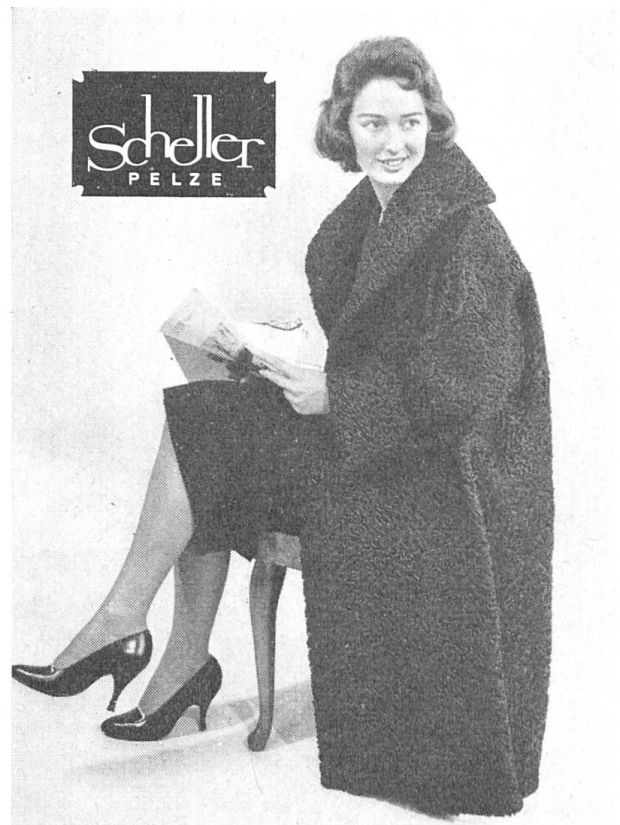
OFENTORI

Zutaten: Gesottene, geriebene Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, etwas Milch oder Nidel, zwei Eier, viel Speckwürfeli. Alle Zutaten (ohne die Speckwürfeli) gut vermengen, in eine bebutterte Auflaufform füllen, mit den Speckwürfeli belegen und bei guter Hitze backen.

GRIESSPEISE

Auf zwei Tassen Milch und zwei Tassen Wasser eine Tasse Grieß. Sobald das Milchwasser kocht, gibt man Salz und das Grieß hinein und kocht den Brei unter ständigem Umrühren, bis er dick ist. Man übergießt ihn vor dem Servieren mit brauner Butter, mit einer Zwiebel-schweiße oder mit gebratenen Speckwürfeli.

Grieß auf diese Weise zubereitet, wird auch von Männern gern gegessen, die sonst (wahrscheinlich wegen den Kindergrießbreien) eine Abneigung dagegen haben.



EIDG. DIPL.
KÜRSCHNERMEISTER

Usteristrasse 5 vis-à-vis Globus ZÜRICH 1

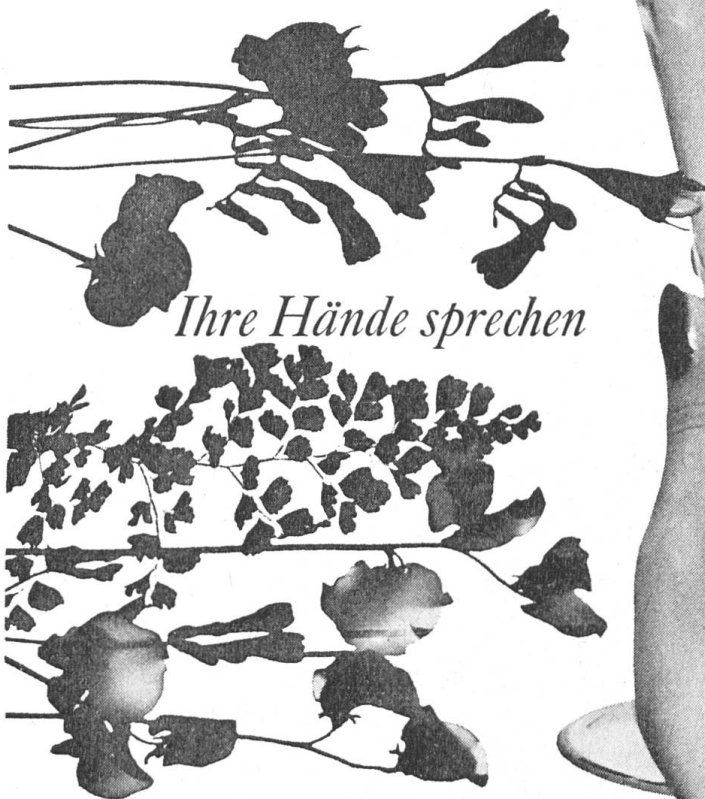
Pepsodent
ZAHNPASTA



*macht auch Ihre Zähne
schimmernd weiss.*

Zum Baden
**SUNLIGHT SEIFE
DOPPELSTÜCK**





Ihre Hände sprechen

Jedermann - jeder Mann - versteht die Sprache Ihrer Hände. Eine kaum merkliche Gebärde kann Erregung, Freude, Enttäuschung andeuten. Ihre Hände sprechen. Sie sind Ausdruck Ihrer Persönlichkeit, sie stehen im Blickpunkt Ihrer Umgebung - und sie verraten viel, wenn nicht alles, über Ihre täglichen Gewohnheiten. Ihre Hände sprechen - deshalb pflegen Sie sie sorgsam und klug.

Eilige Hände verlangen nach dem



fettfreien *Glycelia-Gelee*, mit dem wohltuenden Honigzusatz.

Empfindliche Hände verlangen nach der halbfetten *Glycelia-halbfett*, mit den wertvollen Wirkstoffen.

Müde Hände sollten von Zeit zu Zeit ein wenig verwöhnt werden - mit *Glycelia-Lanoline*.



Glycelia

LILIAN S.A. BERNE