

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 33 (1957-1958)
Heft: 6

Artikel: Erfahrungen rund um das Kochrezept
Autor: Maag, Verena
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1073492>

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: 17.02.2026

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

KÜCHEN-SPIEGEL



Erfahrungen

RUND U M DAS

Kochrezept

Von Verena Maag

Kochbücher sind etwas Faszinierendes: zwischen zwei Buchdeckeln, in wohlgeordneten starren Buchstaben formuliert, warten da die herrlichsten Gerichte darauf, zum Leben erweckt zu werden. Gutgelungene Illustrationen mögen uns gluschtig machen – wenn aber erst die dazugehörigen Düfte aufsteigen könnten...

Ess- und Trinksitten bilden einen Teil jeder Kulturgeschichte. Wieviel läßt sich schon aus ausländischen Rezepten herauslesen! Ein italienisches Rezept oder ein ganzer Speisezettel einer italienischen Küche strömt förmlich den Duft des trockenen, aber fruchtbaren Bodens, der klaren sengenden Luft aus. Es liegt etwas von der heiteren Anspruchslosigkeit der Italiener in der unendlich variablen und doch stets gleichbleibenden Folge von pasta, carne mit dem im Öl gedämpften Gemüse, begleitet von einem Glas sonnengetränkten Weins und abgeschlossen mit frischen Früchten oder den nach Landesgegenden verschiedenen Süßspeisen. Die benötigten Küchenkräuter, Rosmarin, Salbei und viele andere, stammen aus den liebevoll gehegten Küchengärtchen oder werden in der Stadt grün und unverfälscht vom Markte heimgetragen.

Französische Rezepte scheinen uns Schwei-

zern meist etwas kompliziert. Hatte ich mir seinerzeit nach ein paar unvergesslichen Tagen in burgundischen Gasthäusern noch so sehr vorgenommen, mich zu Hause einmal selbst an köstlichen Schnecken oder einem delikaten Coq au vin zu versuchen, so blieb es bis jetzt doch nur beim Vorsatz. Es fehlt wohl die rechte ambiance...

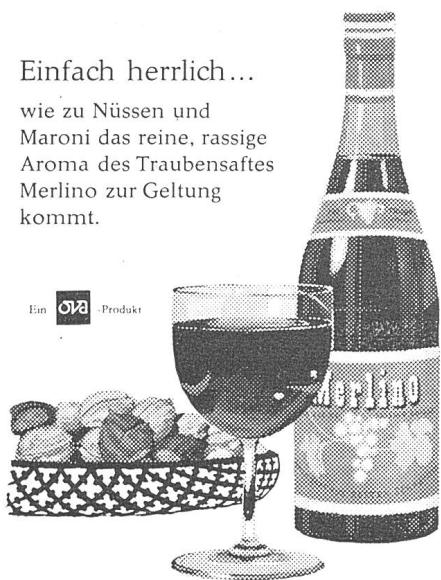
Ganz anders ist es in England. Es gibt unzählige Sprüche und Redensarten über das schlechte und phantasielose Essen, das auf dieser Insel gang und gäbe ist. Zum großen Teil mag der letzte Krieg und die nachher noch jahrelang andauernde austerity und Rationierung dazu beigetragen haben, daß die Tradition der englischen Kochkunst verloren ging. Das gab es nämlich – gewiß, sie war nie so renommiert wie die französische, doch aus den ehrwürdigen Rezepten läßt sich so recht das konservative Wesen des Engländer erkennen, dem das Reale und Bewährte lieber ist als viel Drum und Dran. Ein rechtes Stück gebratenes Fleisch oder Wild, als Nachspeise ein wärschafter Pudding, mit Nierenfett zubereitet und stundenlang im Dampf gekocht, ist ihm heute noch das Liebste, wie wohl schon seinen Vorfahren vor ein paar hundert Jahren.

Das Kochbuch als zuverlässige Freundin

Als Kind habe ich mich herzlich wenig fürs Kochen interessiert. Als ich als Vierzehnjährige einmal Grießbrei kochen sollte, schüttete ich in die kalte Milch soviel Grieß, daß es bereits die richtige Dicke hatte. An die Folgen denke ich lieber nicht mehr!

In der obersten Schulkasse besuchten wir einmal in der Woche das Fach «Hauswirtschaft», das darin bestand, in Gruppen ein Mittagessen zu kochen, dessen Zubereitung vorher eingehend besprochen wurde. Weitaus nützlicher noch als dieser Unterricht erwies

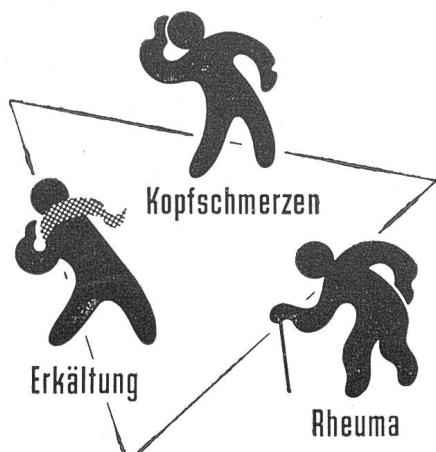
Einfach herrlich...
wie zu Nüssen und
Maroni das reine, rassige
Aroma des Traubensaftes
Merlino zur Geltung
kommt.



Merlino

der naturreine Traubensaft

Alleinhersteller: Gesellschaft für OVA-Produkte
Affoltern am Albis Tel. 051/99 60 33



ASPIRIN
hilft!



A 21

sich einige Jahre später in der Praxis das handliche Kochbuch, das wir damals unentgeltlich erhalten hatten. Es ist das «Kochbuch für den hauswirtschaftlichen Unterricht an Volks- und Fortbildungsschulen», herausgegeben von der Schuldirektion der Stadt Bern, das meines Wissens in verschiedenen Kantonen gebraucht wird; ein nicht zu umfangreiches Buch mit zwei starken Kartondeckeln, innerlich und äußerlich ohne Firlefanz, aber erprobte und bewährt. Es enthält alles, was im Laufe des Jahres auf einen einfachen Familientisch kommt. Hummer-Cocktail, falscher Salm oder Bombe panachée sind ihm unbekannt, dafür enthält es Fotselschnitzen, Heitibrei, einen Gugelhopf und eine Züpfle. Die Portionen sind in Tassen und Löffeln angegeben und man kann sich auf die Mengenangaben verlassen.

Dieses schmale Buch führte ich mehr oder weniger ahnungslos im Koffer mit nach England; für alle Fälle, hatte ich gedacht, es wog ja nicht schwer. Heute habe ich zu diesem Buch ein Verhältnis wie zu einer Freundin, die einmal in bedrängter Zeit ohne viel Aufhebens da war und mir beistand. Als ich nämlich in England von einem Tag auf den andern für längere Zeit den plötzlich verwaisten Haushalt selbständig führen mußte, erinnerte ich mich daran, daß zuunterst im Koffer ja mein Kochbuch lag. Und wirklich, es wurde mein bester Chummer z Hülf und spornte mich zu immer neuen Taten an. Meinem Taschenkalenderchen entnahm ich die Faustregel: 1 pint = ein guter halber Liter, und 1 ounce = ungefähr 30 Gramm. Ich hatte somit keine Schwierigkeiten mit der englischen Küchenwaage, wenn einmal das System der Löffel- und Tassenmaße nicht mehr ausreichte. Auch das Wörterbuch wurde bei der Aufstellung der Einkaufsliste zugezogen: Hefe heißt yeast und Gewürznelken sind cloves.

Umgekehrt blätterte ich dann auch im englischen Kochbuch der Hausfrau um herauszufinden, mit welcher Sauce Schafsbraten serviert wird, oder wie Yorkshire pudding und scones-Brötchen hergestellt werden, nach denen die Familie verlangte. Gegen Weihnachten war mein Vertrauen in die Anleitung des englischen Kochbuches so groß geworden, daß ich mich ohne fremde Hilfe an eine gefüllte Ente, einen Christmas-cake und einen Christmas-pudding wagte, nachdem ich die Instruktionen mehrmals genau durchgelesen hatte.

Aus dieser Zeit stammt wohl meine innige

und dankbare Zuneigung zu Kochbüchern. Als offenbar nicht sehr schöpferischer Mensch habe ich herausgefunden, daß mir die Gerichte am besten gelingen, wenn ich mich genau an die Rezepte samt Einleitung des betreffenden Kapitels und kleingeschriebenen Notabene für mögliche Fehlerquellen halte.

Nach meiner Rückkehr in die Schweiz widmete ich mich ausschließlich meiner beruflichen Ausbildung, und die Kochkunst wurde auf ein Seitengeleise geschoben. Ein Tauchsieder und dazu im Winter ein romantischer Eisenofen als Herdplatte bildeten während einiger Jahre meine einzigen Kochgelegenheiten. Man wird dabei erfunderisch, es gibt nämlich auch so eine ganze Reihe von Nachtessen, die einem Besuch schmecken. Allerdings brauchte ich dazu keine ausführlichen Rezepte.

Männlicher Selbstunterricht

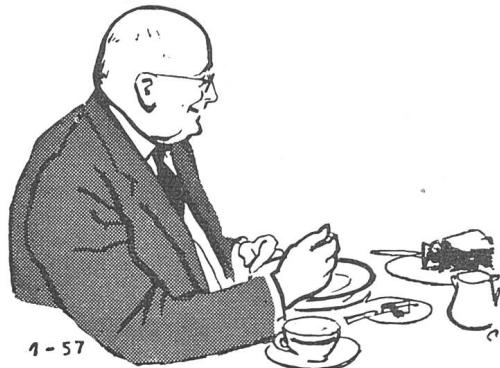
Nach meiner Verheiratung blieb ich weiterhin berufstätig, mein Mann dagegen arbeitete oft zuhause. Schon vorher hatte er mir versichert, er wolle mir dann so oft als möglich das Kochen abnehmen. Ich dankte jeweils gerührt für diese liebevollen Zusicherungen, zählte aber herzlich wenig darauf, da ich wußte, daß er zuhause in der mütterlichen Küche sich höchstens beim Abtrocknen nützlich machte. Ich bereitete deshalb oft Speisen vor, die nur noch aufgewärmt oder in den Ofen geschoben werden mußten. Doch bald wurde dies als zu simpel, ja fast als Herabwürdigung empfunden. Mein Mann wollte kochen wie ein vernünftiger Mensch, und zwar als erstes unsere Lieblingsspeise Spaghetti mit Tomatensauce à l'italienne. Als ich am Mittag nach Hause kam, stand mein Liebster nervös in einer feucht-dampfigen Küche, eifrig mit dem zischenden Dampfkochtopf beschäftigt, daneben war die Tomatensauce am Überkochen. Ich erhielt scharfe Anweisung, mich zurückzuziehen und den Tisch zu decken . . .

Diese erste Aufregung hatte das Gute, den Neuling anzuspornen. Das nächste Mal versuchte er nicht mehr, nach eigener Vorstellung zu kochen, sondern konsultierte ausführlich nicht nur ein, sondern mehrere Kochbücher. Mit wissenschaftlicher Präzision studierte er zuerst die Grundbegriffe des Kochens, verglich die Rezepte, entschied sich für eines und folgte haargenau den Anweisungen. Anfäng-

Im Wörlein «Chaibli» (Dialekt)
liegt sehr viel Zärtlichkeit versteckt.
(Auch ein «Löslis» kann's in sich haben!)

14. März
Ziehung der Interkantonalen Landes Lotterie

OHNE saures Aufstossen!



Befreien Sie sich von Ihrem Magenbrennen und sauren Aufstossen mit

Zellers Magentabletten

dem wirksamen und unschädlichen Zellerpräparat, das die überschüssige Magensäure bindet und die entzündeten Magenschleimhäute beruhigt. Flachdose à 40 Tabletten Fr. 2.85. In Apotheken und Drogerien.

Max Zeller Söhne AG

Romanshorn

Hersteller pharmazeutischer Produkte
seit 1864

**Zellers
Magentabletten**

Tiefgekühlte norwegische
FRIONOR-
Fischfilets sind feiner

Kleine, nette Geschenke

Wenn man eingeladen ist und für andere Gelegenheiten

Herausgegeben von
ADOLF GUGGENBÜHL

Uf guet Züritüütsch

Ein kleines Wörterbuch für den täglichen
Gebrauch

5.-7. Tausend. Kartoniert Fr. 3.50

WALTER HÖHN

Naturgeheimnisse unserer Heimat

Anregungen für Beobachtungen an unserer
Pflanzen- und Tierwelt im Ablauf des Jahres

Mit 77 Zeichnungen des Verfassers

3. Auflage. In Leinen Fr. 7.80

RENE GILSI

Onkel Ferdinand und die Pädagogik

2. Auflage. Geschenkband Fr. 7.10

HELEN GUGGENBÜHL

Schweizer Küchenspezialitäten

ausgewählte Rezepte aus allen Kantonen

4.-6. Tausend. Fr. 5.60

Englische Ausgabe:

The Swiss Cookery Book

Recipes from all cantons

Illustrated by Werner Wälchli

8.-10. Tausend. Kartoniert Fr. 5.—

Maler PAUL BURCKHARDT

Kochbüchlein für Einzelgänger

Anleitung für Ungeübte zur raschen Herstellung
einfacher Gerichte

Mit Zeichnungen vom Verfasser

Neue erweiterte Auflage

In reizendem Geschenkeinband

6.-7. Tausend. Ganzleinen Fr. 6.65

BARBARA SCHWEIZER

Gut gelaunt – mit Ausnahmen

Betrachtungen einer unvollkommenen Hausfrau

Illustriertes Geschenkbändchen

4.-7. Tausend. Fr. 5.90

CHARLES TSCHOPP

Glossen

Über Menschen und Dinge

3. Auflage. Geschenkband Fr. 6.05

CHARLES TSCHOPP

Neue Aphorismen

Neudruck

5.-6. Tausend. Geschenkband Fr. 5.85

Herausgegeben von

ADOLF GUGGENBÜHL

Zürcher Schatzkästlein

Ausstattung und Illustration H. Steiner

3. Auflage. Fr. 8.60

Ausgewählt von

ADOLF GUGGENBÜHL

Schweizerische Sprichwörter

4.-6. Tausend. Fr. 3.50

Ausgewählt von

ADOLF GUGGENBÜHL

Schweizerisches Trostbüchlein

Vignetten von Walter Guggenbühl

Neudruck

6.-8. Tausend. Preis Fr. 5.60

BERNHARD ADANK

Schweizer Ehebüchlein

Aussprüche von Denkern und Dichtern

Entzückendes Geschenkbändchen

5.-6. Tausend. Gebunden Fr. 6.25

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH I

lich schlug ich einfache Menus vor, aber mit der Zeit entstanden zu meiner restlosen Bewunderung knollenlose, wunderbar gewürzte Saucen, zarte, mit Schwung in der Luft gewendete Omeletten und herrlich duftende Käse-Brühkugeln. Dies alles mit Hilfe des Kochbuches und echt männlicher Arbeitsteilung; der vorher aufgestellte geistige Fahrplan für ein Mittagessen sah etwa so aus: 11.40 Tisch decken, 11.45 alle Zutaten auf dem Küchentisch bereitstellen, 11.50 Tomatensalat machen, 12.00 Risotto anfangen, 12.05 (Beutel)-Suppe aufsetzen und anröhren, 12.08 geschnetzelte Leberli zubereiten, 12.18 erst Reis, dann Leberli auf vorgewärmte Platten anrichten, zuletzt Suppe direkt in Teller anrichten und ins Esszimmer tragen, punkt 12.25 Beginn des Essens. Natürlich war in dieser Aufstellung keine Zeit für unvorhergesehenes Telefon- oder Türgeklapper eingeslossen, deshalb wurde auch während dieser wichtigen Zeit der Konzentration auf gar nichts geantwortet, und wäre die Königin von Saba höchstpersönlich draußen gestanden.

Ich erweitere mein Repertoire

Seither habe ich meine Berufstätigkeit aufgegeben und bemühe mich nun, Vergessenes aufzufrischen und Neues dazuzulernen. Wie früher jedoch setze ich mich einmal in der Woche mit meinem Menukalenderchen und meinen Kochbüchern in einen bequemen Lehnsessel und stelle den Speisezettel für die kommende Woche zusammen. Ich finde dies den besten Weg um das Essen abwechslungsreich zu gestalten und jeder Monotonie vorzubeugen. Da ich nun über genügend Zeit zum Kochen verfüge, habe ich es mir in diesem letzten Jahr zur Pflicht gemacht, wenigstens einmal in der Woche etwas Neues, oder auch etwas Bekanntes auf neue Art auf den Tisch zu bringen. Die Änderung besteht zwar oft nur in anderen Zusammenstellungen oder neuen Gewürzkräutern. Aber dies zwingt mich, mein Repertoire zu erweitern und nicht schon jetzt stillzustehn. Wenn ich mir zum Kochen richtig Zeit nehmen kann, konsultiere ich vorher mein ausführliches Kochlehrbuch der gepflegten Küche; es lohnt sich manchmal gerade auch für einfache Gerichte. Dort fand ich zum Beispiel den Tip, roh gehobelten Kabis für Salat vorher mit kochendem Wasser zu übergießen. Nach zehn



Meine Stärke ist meine Schwäche für Stärke 77!

Alles staunt über die «ewige Jugend» meiner Vorhänge. Mein Rezept: einmal in 2 Jahren lege ich Gardinen und bunte Vorhänge nach der Wäsche in ein Schönheitsbad aus 2 Kaffeeöffeln «77» je Liter kaltes Wasser. Der jede Gewebefaser umhüllende hauchdünne Plastic-Film schützt gegen Schmutz, Staub und Rauch, verlängert das Leben der Gewebe, verhindert ihr Aufquellen in der Wäsche und erleichtert außerdem das Bügeln.



Grosse Tube Fr. 2.— sehr ausgiebig, gebrauchsfertig, kinderleichte Anwendung

Kenwood
**die Königin
der Küchenmaschinen...**

ermöglicht dank ihrer Vielseitigkeit, mehr Abwechslung im Speisezettel. Es können mühelos 10 verschiedene Zusatzgeräte, wie Fleischhackmaschine, Fruchtsaft-Zentrifuge, Gemüseraffel, Kaffeemühle usw. fixiert werden.

Die überaus einfache Handhabung verhilft zu beträchtlicher Arbeits- und Zeiterparnis.

Die farbigen Bakelitteile bringen mehr Fröhlichkeit in die Küche.

Ein Zug am Knopf: und das Oberteil kann hochgekippt, die Schüssel entfernt, das Rührgerät ausgewechselt werden.

Zum Apparat gehören 3 Rührgeräte:

- die K-Kelle röhrt
- der Teighaken knetet,
- der Besen schwingt.



Die Bedienung ist wirklich einfach — das Reinigen so leicht! Apparat mit Mixer+Rührwerk+3 Rührgeräten+Rezeptbuch Fr. 450.—

**Generalvertretung: Intergros AG. Zürich Bahnhofstrasse 69
Erhältlich in allen guten Fachgeschäften. Tel. 051 27 61 50**

Minuten wird der Kabis leicht ausgedrückt und erst dann mit der Salatsauce vermischt. Es ist dies eigentlich eine Kleinigkeit, und doch schmeckt uns der Salat so viel besser. Oder: früher habe ich für Champignons-Schnitten immer beide Seiten des Brotes geröstet. Das Kochbuch hat mir geraten, nur die Unterseite zu backen, während von oben die schmackhafte Sauce der Champignons in das Brot eindringen kann (es darf natürlich erst unmittelbar vor dem Servieren angerichtet werden). Außer neuen Gerichten ist dies die Art von Vorschlägen, nach denen ich in meiner Kochbuch-Fundgrube stöbere.

Wie benützest du dein Kochbuch?

Als ich bei Gelegenheit entdeckte, daß eine gute Bekannte Besitzerin des gleichen, von mir so oft zu Rate gezogenen Kochbuches war, wollte ich von ihr wissen, ob sie es auch so oft und gerne benütze. Erstaunt gab sie mir zur Antwort, daß sie diesen schweren Schunken nur benütze, wenn sie etwas ganz Besonderes vor habe; sonst aber brauche sie doch gar kein Kochbuch!

Dies brachte mich auf die Idee, eine Zeitlang meine Bekannten mit der Frage zu überfallen: «Sag mir bitte, wie benützest du dein Kochbuch?» Ich fand heraus: Soviele Köchinnen – soviele Arten zu kochen. Abgesehen von der unterschiedlich langen Erfahrung oder Größe der Familie erfuhr ich da von den verschiedensten Methoden: die Tante, deren Söhne bereits erwachsen und ausgeflogen sind, konsultiert ihr Kochbuch nur in Ausnahmefällen. Die Freundin mit zwei kleinen Kindern

hat ein so ausgefülltes Tagespensum, daß sie nie dazu kommen würde, «einfach so» im Kochbuch zu lesen. Sie ist froh, wenn die unkomplizierten täglichen Mahlzeiten ohne Kochbuch zur rechten Zeit auf den Tisch kommen. Eine Hausfrau, Mutter von sechs Kindern, blättert hie und da im Kochbuch, wenn sie etwas Ungewohntes aufstöbern will, sie verfolgt auch die Rezepte auf den Frauenseiten der Zeitungen mit Interesse, um ihre Familie stets wieder mit etwas Neuem zu überraschen. Die Mutter einer fünfköpfigen Familie in der Stadt geht gerne hie und da an kleine Nachmittagskurse des Elektrizitätswerkes; sie schätzt praktische Demonstrationen, wo man im Kontakt mit anderen Hausfrauen das Resultat gleich sehen und probieren kann, mehr als trockene papierene Anleitungen.

Eine junge Bekannte gesteht mir, daß sie keine Freude am Kochen hat; sie kocht, was sie gerade weiß, und interessiert sich im übrigen weder für Rezepte noch für Kochbücher. Könnte ich sie doch davon überzeugen, daß Kochen etwas vom Anregendsten ist, das es gibt – dabei spielt es gar keine Rolle, ob wir wie ein Künstler der eigenen Phantasie und Eingebung folgen, oder ob wir mit Fleiß und Beharrlichkeit Stufe um Stufe erklimmen. Kochen ist doch einer der Wege, um unserer Familie täglich etwas Zuliebe zu tun, um Freundschaften zu pflegen; es ist eine Art, um auch in der Stadt das Auf und Ab der Jahreszeiten täglich mitzuerleben, und es gibt uns Gelegenheit, Bräuche und Familientraditionen zu erhalten und weiterzugeben. Wer möchte da noch behaupten, Kochrezepte seien tote Buchstaben?

Gegen Rheuma, Gicht, Nervenschmerzen

hilft Melabon rasch. Es fördert die Ausscheidung, löst die Gefäßkrämpfe, beruhigt die Nerven und besiegt Entzündungen.

Wenn Ihnen Ihr Apotheker Melabon empfiehlt, sind Sie gut beraten, denn es ist gut verträglich und angenehm einzunehmen.

Melabon ist ärztlich empfohlen, besonders wirksam und daher sparsam im Gebrauch. Jeder Schmerzge-

plagte sollte einen Versuch damit machen. In Apotheken erhältlich.

Verlangen Sie jedoch ausdrücklich

mélabon



Ein sinnvolles Geschenk — eine Schaffhauser Taschenapotheke!

Wer schenkt, will vor allem Freude bereiten.
Ein Geschenk, das auch nützlich ist, gewinnt an Wert;
es bereitet darum doppelte Freude.

Für die ins Leben hinaustretenden Töchter und Söhne
stellt eine Schaffhauser Taschenapotheke*
oder eine Schaffhauser Reiseapotheke** ein ebenso
hübsches wie praktisches Konfirmationsgeschenk dar.

In Apotheken und Drogerien.

* im bruchsicheren Kunststoff-Etui Fr. 11.30

** in gediegenem Lederetui Fr. 18.50 — Fr. 29.—



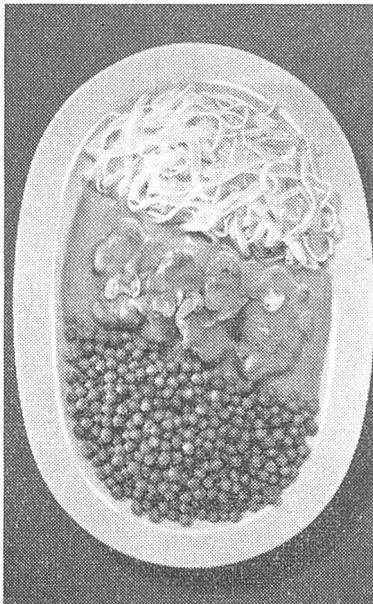
Verbandstoff-Fabrik Schaffhausen, Neuhausen



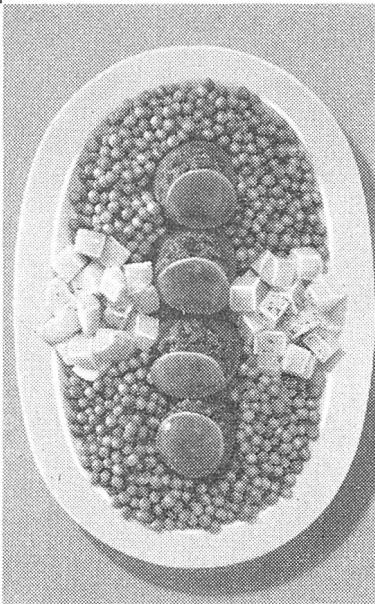
Gemüse zubereiten... wie einfach!

Feldfrisch konservierte Hero-Erbsen sind ein köstliches Gemüse: butterzart, schmackhaft und gehaltreich.

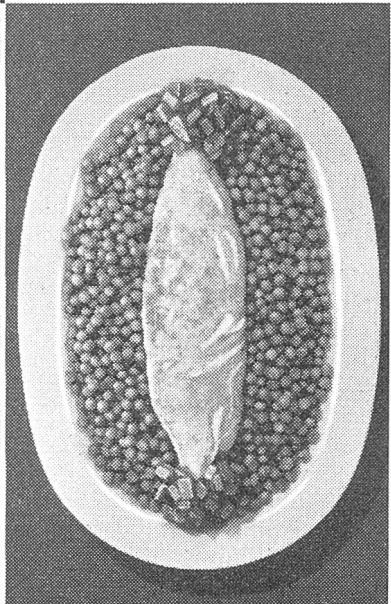
In eigenen Plantagen gezüchtet – die beste Sorte unter unzähligen. Der milde Aufguss bringt den naturreinen Geschmack der Hero-Erbsen voll zur Geltung. So lassen sie sich auf verschiedenste Art zubereiten. Hero-Erbsen mit einem Drittel des Aufgusses heiß machen – der Rest ist eine feine Zugabe für Suppen und Saucen.



Rahmschnitzel mit Erbsen und Nudeln



Erbsenplatte mit gefüllten Tomaten



Omelette mit Erbsen

	1/2	1/1 Dose
mittelfein	-.95	1.60
halbfein	1.10	1.90
fein	1.20	2.10

Einige Dosen im Vorrat sichern Ihnen die tägliche Gemüseplatte!

Hero Conserven Lenzburg



Hero Erbsen

butterzart
schmackhaft
preiswert