

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 35 (1959-1960)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Kinder sollen kochen lernen  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073308>

### **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:** 03.04.2026

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

# KÜCHEN-SPIEGEL



## Kinder sollen kochen lernen



von Helen Guggenbühl

In «Anne-Bäbi Jowäger» hat Gotthelf den Typus einer beschränkten Mutter dargestellt, die ihr Kind maßlos verzieht. Wenn ihr Mann den Sohn Jakobli zur Arbeit anhalten wollte, so sagte sie: *«Er solle doch nicht ein Hung sein an seinem eigenen Kinde, ein sövli witziges Kind, wie Jakobli sei, werde selbst am besten wissen, wenn es Zeit sei, daß er mit dem Arbeiten anfangt, und es sehe ja, Jakobli sei nie müßig, und wenn er nicht lerne, so grüble er im Herd oder schnefle er an einem Stecken, und alles, was er vornehme, stehe ihm bsonderbar wohl an, sie hätte noch kein Kind so gesehen.»*

Solche Mütter mit ähnlichen Erziehungsmethoden hat es zu allen Zeiten gegeben. Aber sie wurden nie als Vorbilder betrachtet. In der Schweiz gilt es auch heute noch als selbstverständliche Tradition, daß man die Kinder zum Arbeiten erzieht, vor allem auf dem Lande. Kleine Viertkläßlerbuben helfen regelmäßig vor der Schule dem Vater beim Melken, und zehnjährige Mädchen kochen oft, wenn die Mutter auf dem Feld ist, für die ganze Familie ein anständiges Nachtessen. Kinder von klein auf außerhalb der Schule auf eine natürliche Art arbeiten zu lassen, ist ein Erziehungsmittel von unschätzbarem Werte.

Ganz anders ist es in der Stadt. Auch da sollen die Kinder arbeiten lernen. Aber wie? Es gibt viel weniger Möglichkeiten. Die Familie ist klein, die Wohnung ist klein, und der Vater arbeitet selten im Hause.

Die Kinder können zwar betten, abwaschen, Einkäufe besorgen, Schuhe putzen und im Garten helfen. Aber das sind lauter Teilarbeiten, die deshalb wenig Freude machen. Sie brauchen unendlich viele Ermahnungen und Aufsicht und werden dadurch keineswegs interessanter.

Nun ist natürlich noch die Schule da, wo das Kind zur Arbeit erzogen wird. Doch groß sind in den ersten Jahren die Anforderungen nicht, die sie an den durchschnittlichen Schüler stellt, und außerdem ist gerade für Stadtkinder ein Ausgleich gegenüber einer ohnehin übersteigerten verstandesmäßigen Ausbildung bitter nötig. Sie können ihn zum Teil in einer praktischen Tätigkeit finden.

Welche häuslichen Arbeiten gibt es nun für Kinder, die nicht in einem Bauernhof aufwachsen? Arbeiten, die mit Freude und Interesse gemacht werden?

Eine solche Arbeit ist das selbständige Kochen.

Sie hat den großen Vorteil, daß sie an ein natürliches Interesse anknüpft. Schon mit zwei Jahren bäckt man auf dem Sandhaufen dicke und dünne Kuchen, und später hat jeder von uns, mit oder ohne Kochherdli, jenes wunderbare, dunkelbraune Getränk aus Blockschokolade mit höchstem Genuß getrunken. Kochen und Essen bleiben in jedem Lebensalter hochinteressant.

Abwaschen ist ein notwendiges Übel, das Bettenmachen am Morgen und Schuhe putzen sind ebenso untergeordnete und deshalb eher ungefreute Beschäftigungen für ein Kind, das die Verantwortung für die ganze Haushaltung nicht kennt. Kochen hingegen hat einen augenscheinlichen, ja sogar recht handgreiflichen

Sinn. Außerdem kann man Kenntnisse in der Küche sein ganzes Leben lang brauchen.

Das Kochen hat noch einen weiteren Vorteil: Knaben und Mädchen haben meistens die gleiche Freude daran. Sind nicht die berühmtesten Köche Männer? Selber kochen können, hebt die Freude und das Verständnis am Essen. Und haben nicht jene Männer, die mit Verstand essen, immer etwas Sympathisches an sich? Sicher interessiert sich im Grunde der Mann mehr fürs Essen als die Frau. Um so besser, wenn er von Jugend an aus eigener Erfahrung weiß, worauf es bei einem guten Beefsteak ankommt.

Wann und wie sollen die Kinder kochen lernen?

Nach meiner Erfahrung kann man schon mit Zehnjährigen sehr gut anfangen. Es ist leichter, wenn ein paar Geschwister dabei wetteifern, manchmal jedes für sich allein, manchmal zwei zusammen.

Folgende Punkte scheinen mir wichtig:

1. Man beginnt mit einfachen Gerichten, aber ja nicht nach eigener Auswahl. Es soll ein Lieblingsgericht des Kindes sein. Es macht nichts, wenn die Familie dem Koch zuliebe eine Zeitlang häufiger dicke Omeletten verspeisen müßte, als ihr lieb ist.

2. Nach zwei bis drei Kochversuchen soll, wenn möglich, jedesmal ein ganzes, selbständiges Essen auf den Tisch kommen. Nur ein vollkommen unabhängiges Wirken in der Küche ist interessant. Kinder machen gerade eine Arbeit, die hohe Anforderungen an sie stellt, überaus gern und überraschend gut, wenn sie den Sinn davon richtig verstehen.

3. Ein wenig Ehrgeiz schadet nichts. Man wirkt darauf hin, daß bei der nächsten Gelegenheit ein Freund oder ein Onkel, der merkt, was er ißt, eingeladen wird. Etwas Aufmunterung und wohlgemeinte Bewunderung von Personen außerhalb des engsten Familienkreises tun wohl.

4. Selbstverständlich muß, wenn immer möglich, das Kind selber die Küche nach dem Essen wieder instand stellen. Dabei lernt es mehr von der Küchenarbeit, als wenn es jahrelang jeden Tag mißlaunig beim Abtrocknen helfen muß.

## FRIONOR *Fischfilets*

aus Norwegen sind zarter, saftiger und ohne Gräte

## Hirse



### Bausteine für den Körper

Die Hirse bietet uns unentbehrliche Mineralstoffe für den Aufbau von Knochen, Haut, Zähnen und Haaren.

Dank moderner Verarbeitungsmethoden sind die *Zwicky*-Produkte frei vom bitteren Nachgeschmack der Hirse.

**Goldhirse** für Hirsotto, Aufläufe  
**Hirsegrüss** für Gnocchi, Puddings  
**Hirseflöckli** für Birchermüesli und alle Flockenspeisen



Jedes Paket  
mit Rezepten

«Maizena»

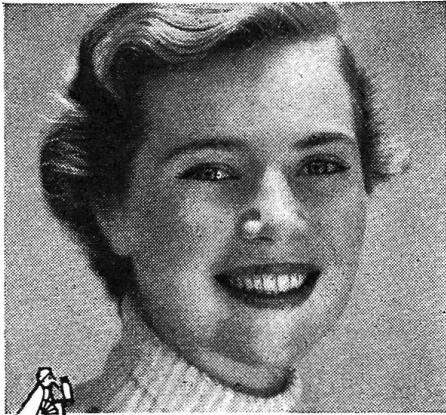


bindet  
Suppen  
und  
Saucen

«Maizena»



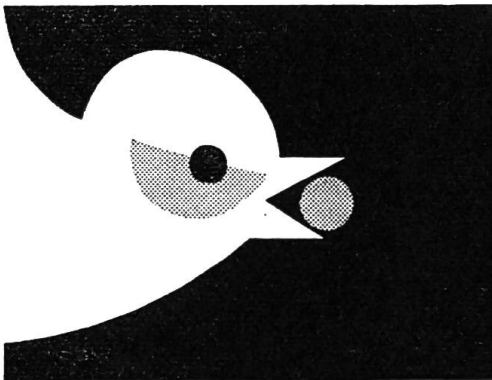
für ein  
sämig  
gebundenes  
Fondue



### Sie gefällt

Sie ist frisch, lebendig, gut gelaunt und unternehmungslustig. Sind Sie aber müde, nervös, durch Grippe, Operation oder Wochenbett reduziert, so hilft auch Ihnen eine Kur mit dem angenehmen Elchina mit Eisen, Phosphor und China-Extrakten. Originalflasche Fr. 6.95, Kurpackung 4 große Flaschen Fr. 20.50

**ELCHINA**  
eine Kur mit Eisen



was i wett, isch



Die Cassis-Beeren (schwarze Johannisbeeren) sind ein wahres Reservoir an Nährgehalt und Vitamin C. Das Cassinette-Vögelchen möchte Sie daran erinnern, dass daraus das Tafelgetränk Cassinette hergestellt wird, das so belebend wirkt und gegen Erkältungen schützen hilft.

Ein **OVA**-Produkt

Alleinhersteller: Gesellschaft für OVA-Produkte  
Affoltern am Albis Tel. (051) 99 6033

5. Aeltere Kinder können mit der Zeit alles für die ganze Mahlzeit Notwendige selber einkaufen und nachher die Kosten berechnen.

Beim Kochenlehren der Kinder werden wir die Erfahrung machen, daß Kinder viel geschickter arbeiten, als wir es ihnen zutrauen, aber eine zu große Ängstlichkeit der Mutter kann leicht alles verderben. Natürlich ist es unerlässlich, das erste und vielleicht auch das zweite und dritte Mal selber in der Küche zu stehen, alles zu zeigen, das unbedingt Notwendige zu erklären und große Ungeschicklichkeiten zur Zeit zu verhindern. Sobald als möglich aber muß die Küche dem Koch ganz allein überlassen werden. Man bespricht vorher das Notwendige, stellt die Vorräte bereit – oder auch nicht – und verläßt das Schlachtfeld. Wenn es einmal nicht mehr weiter geht, wird man vorübergehend von selber und freiwillig zu Rate gezogen. Doch ist das etwas ganz anderes als unter Mutters Kommando, «Mütterchens Hilfstruppen» zu spielen, ohne volle Verantwortung, ohne rechte Freude.

Selbstverständlich geschehen am Anfang viele Mißgeschicke. Es gibt angebrannte Pfannenböden, verkohlte Bratwürste, ein mit kostbarer Butter verschmierter Küchenboden und eine grauenhafte Unordnung im Küchenschrank. Das ist das Lehrgeld, das zu bezahlen ist – es lohnt sich reichlich!

Ausgezeichnet eignet sich der Sonntagabend für das Kinder-Kochen. «Heute abend macht ihr beide ganz allein unser Nachtessen. Um halb sieben Uhr spätestens muß es bereit sein. Ihr könnt selber beraten, was es sein soll.» So etwas wirkt ganz anders als das gefürchtete «ihr müßt nun abtischen und das Geschirr abwaschen, aber schnell!» Das erste gibt doppelt oder dreimal soviel Arbeit. Aber man ist eigener Herr und Meister. Man disponiert, wagt etwas, arbeitet bis man schwitzt und ist stolz über die Schüssel mit den goldgelben Pommes-Frites (die verbrannten sind natürlich rechtzeitig im Abfallkübel verschwunden).

Die Hauptsache ist, daß Kinder auf diese Weise auch zu Hause auf vernünftige Weise zur Arbeit angehalten werden. Dann wird es ihnen nicht gehen, wie dem Jakobli in der Geschichte Gotthelfs, der mit 14 Jahren noch gar nichts konnte, von den andern Buben gehörig ausgelacht wurde und deswegen oft und bitterlich weinen mußte.