

Zeitschrift:	Schweizer Spiegel
Herausgeber:	Guggenbühl und Huber
Band:	35 (1959-1960)
Heft:	7
Artikel:	Die Ernährung von Ehemännern die unregelmässige Essenszeiten haben
Autor:	Heim-Aebli, Küngolt
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1073374

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: 15.01.2026

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

KUCHEN-SPIEGEL



DIE ERNÄHRUNG VON EHEMÄNNERN die unregelmässige Essenszeiten haben von Küngolt Heim-Aebli

Meine Schwiegermutter erinnert mich bei jedem Besuch daran, daß Churchills Frau auf die Frage, wie ihr Mann alle Strapazen habe aushalten können, antwortete: «Ich habe ihn gut ernährt.» Sie hat recht (die Schwiegermutter sowohl als auch Frau Churchill). Gewiß, mein Mann ist kein Churchill. Er hat jedoch einen Beruf, der alle Anlagen zur Managerkrankheit in sich birgt, und da diese Berufe, so scheint mir, immer zahlreicher werden, lohnt es sich wohl, sich darüber etwas zu verbreiten.

Das Kulinarische mögen wir damit recht weit fassen, mit Einschluß der ganzen Umgebung und Stimmung, kurz: der ganzen Ambiance, die ja auch bei der Ernährung und Verdauung eine unzweifelhafte Rolle spielt.

Das Mühsamste beim medizinischen Beruf meines Mannes – wie bei allen verantwortungsvollen Berufen – ist die zeitliche Regellosigkeit. Es ist jeden Tag ganz unsicher, wann er heimkommen wird – sicher ist nur, daß es immer viel später als zur regulären Essenszeit geschieht. Das bedingt in erster Linie, daß man die übrige Familie auf jeden Fall separat füttert. Auf diese Art sieht bei uns der Vater seine Kinder nur beim Morgenessen (das bei uns dann auch sehr ausführlich und genießerisch vorgenommen wird), was sicher schade ist, aber auch notwendig. Müde Väter ertragen beim Mittag- und Nachtessen keine Kinder,

die das Chicoree-Gemüse von sich stoßen, die den Milchbecher ausleeren, und die Creme bis zu den Ohren streichen; strikte Trennung ist darum das erste Postulat.

Die Hausfrau muß sich damit abfinden, daß sie fünfmal am Tage kochen muß. Wir erleichtern uns diese nicht ganz leichte Aufgabe dadurch, daß wir eine – von verständnisvollen Tanten – geschenkte große Wärmeplatte verwenden. Darauf halten wir zur Mittagszeit Kartoffeln, Reis, Teigwaren und die jeweiligen Gemüse warm (ohne Gefahr des Eintrocknens kann dies gut zwei bis drei Stunden gemacht werden), die ja beim unverhofften Eintreffen des Ehemannes (wobei es dann immer sehr eilt) nie zur Zeit gekocht werden könnten. Frisch gekocht wird dann im Augenblick höchstens noch das Fleisch (ein Beefsteak, ein Kotelett), es sei denn, auch das Fleischgericht stehe bereits auf der Platte, in Form von Kalbfleisch in Rahmsauce (was bei unserm Vater sehr beliebt ist), von Voressen oder Braten. Wichtig ist dabei, daß dadurch das Aufwärmen in Fett oder Öl vermieden werden kann.

Abends wird es jeweils noch später. Im Vierteljahr des Skifahrens (wo die Beinbrüche von abends sechs Uhr an eingefahren werden) wird es öfter später als Mitternacht. Da gehe ich so vor, daß ich den Tisch decke und in der Küche alles bereit stelle, mich selber dann aber recht oft zum Schlafen lege. Stunden, die wartend verbracht werden müssen, können meiner Erfahrung nach (was Ehemänner nie recht begreifen wollen) einfach nicht nutzbringend verwendet werden. Stets horcht man mit einem Ohr, stellt bald den Backofen auf warm, bald dreht man ab, kümmert sich und treibt sich in der Wohnung herum, und was man unternimmt, hat provisorischen Charakter. Deshalb habe ich mich damit abgefunden, diese Stunden der Erholung und dem Nichtstun zu widmen – auch das trägt seine Früchte. Ich lese, höre Platten, schlafe ein, und bin dann aus

jahrelanger Übung mit Säuglingen, die man unvermittelt aus dem eigenen Schlaf herausgerissen, betreuen mußte, um Mitternacht ganz gerne bereit, noch ein Diner zu richten und zu essen.

Essen tue ich nämlich mit. Erschöpfte Leute müssen mit allen Mitteln, die es gibt, zur Eßlust angehalten werden (gewöhnlich ist sie, wenn die normale Essenszeit vorbei ist, vergangen), und das erste Mittel dazu ist die Geselligkeit. Schweigende Geselligkeit, recht oft, aber auch die wirkt aufheiternd.

Das zweite Mittel ist die Appetitlichkeit. Dazu muß eine kinderreiche Hausfrau, die Riesenschüsseln und Riesenquanten und ein hergenommenes Tischtuch gewöhnt ist, sich erst erziehen. Nachher tut sie's aber mit besonderem Vergnügen: ein sauberer kleiner Tischtuch oder Sets für zwei, der Tisch nett gedeckt (ein frisches Buttermödeli auf dem dünnen Untersatz, den die Kinder nicht erhalten, usw.), unter Benützung von kleinen Plättli und Glasschalen.

Und alles wird besonders glustig serviert: Tomatensalat mit lustigen Zwiebelringen, zwei Eihälften mit ein paar Tupfen Mayonnaise, die letzten Räddli Wurst mit dem letzten Gürkli garniert. Mit der Zeit entwickelt man ein eigenes Gespür dafür und merkt, daß man auf diese Weise sogar die Resten vorteilhaft aufbrauchen kann.

Denn viel – und damit sind wir beim «was» angelangt –, viel isst der verspätete und müde Ehemann nicht. Schwere, fette Speisen schrecken ihn ab; sie verbieten sich zu dieser Nachtstunde ja sowieso. Er liebt aber einen Rest

trockenen Reis mit wenig Fleisch an einer guten Sauce, wie überhaupt Saucen bei unsren Nachtessen zu den Favoriten gehören – Saucen, Cremen, Fruchtsalat, Quark, Yoghurt, alles was von selber hinunterläuft. Ebenfalls beliebt und wichtig sind alle frischen Sachen, wie zum Beispiel Salate, Rohkost, Birchermus, Fruchtsäfte. Der erste und der letzte Grundsatz für solche nächtlichen Essen aber heißt (auch das habe ich nach anfänglichem schwiegertöchterlichem Sträuben eingesehen): man spare nicht! Jemand, der wenig isst, muß dafür gut und gehaltvoll essen. Und weil es sich um eine einzige, höchstens zwei Personen handelt, kann sich das auch eine sparsame Hausfrau leisten. Den Kindern aber, die vielleicht große Augen machen und die auch lieber ein kleines Beefsteak zum Znacht statt ihres Polenta-Auflaups hätten, kann der Grund ganz sicher plausibel gemacht werden.

So tische ich denn nachts um elf Uhr Weggli auf, statt dunklen Brotes. Und zwei Ananas-Scheiben statt des Apfels der Kinder. Ich röste weißes Brot und streiche – vorher gekochte – Pilze drauf, brate schnell ein Käsbrot oder halte Käseküchli warm, mache eine Omelette aus zwei Eiern mit viel Schnittlauch, oder schwelle zwei Kartoffeln, zu denen es ganz wenig Thonfilets gibt und den Rest Erbsli aus der Büchse, über die man einen Löffel Mayonnaise gegossen hat.

Sollte nun aber jemand noch andere, reizvollere Gerichte für zwei wissen, so sei er (besser: sie) herzlich um Bekanntgabe gebeten, denn die Auswahl, die ist zugegebenermaßen beschränkt.



Sie kann nicht mehr anders –

Selbst bei der Arbeit muss sie rauchen.
Höchste Zeit für eine Nikotin-
Entwöhnungskur mit

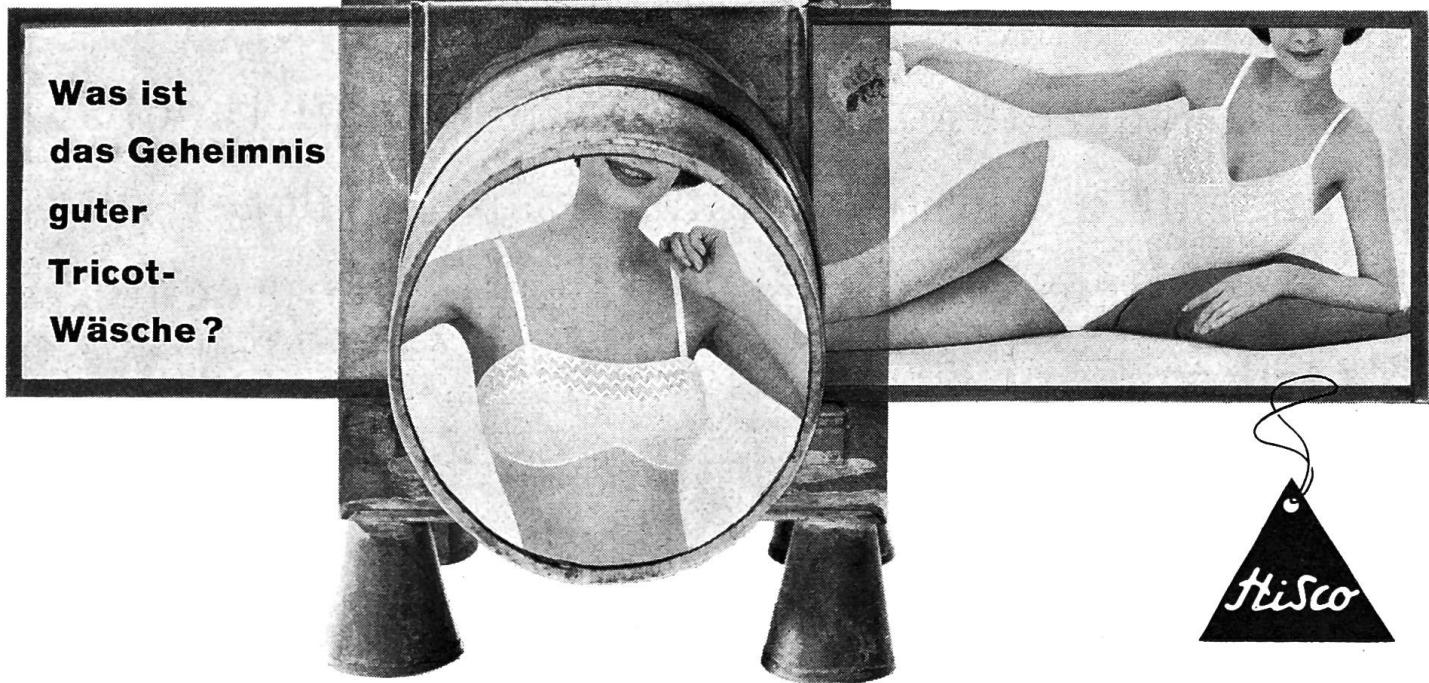
NICOSOLVENTS

dem ärztlich empfohlenen Medikament.
Kurpackung Fr. 19.— in allen Apotheken
Prospekte unverbindlich durch
Medicalia, Casima/Tessin

Minderwertigkeitsgefühle

Die vielen Menschen, die unter den seelischen Problemen leiden, welche durch Minderwertigkeitsgefühle entstehen, finden in dem kleinen Buch, Paul Häberlin «Minderwertigkeitsgefühle», das Fr. 4.20 kostet und im Schweizer Spiegel Verlag, Zürich 1, erschienen ist, einen wertvollen Helfer. Es ist allen zu empfohlen, die in dieser Richtung für sich oder andere Rat und Hilfe suchen. Auch für Eltern und Pädagogen ist es ein wertvolles Hilfsmittel. 8. Tausend.

4.



Sehr verehrte Dame,

Fortschrittlich sein und doch nicht auf die fest verankerte Tradition der besonderen Qualität verzichten - das ist bei HISCO erster Grundsatz. Jedes Rohmaterial wird mit der gleichen Sorgfalt verarbeitet und durch modernste Spezialbehandlungen qualitativ noch veredelt und verbessert. Die auffallend weisse HISCO-Wäsche aus Baumwolle zum Beispiel wird nicht etwa gebleicht - das strahlende HISCO-Weiss wird durch eine geschickte Färbung erreicht. Liebhaberinnen gepflegter Baumwoll-Wäsche sind begeistert von den eleganten Modellen und der reichen Auswahl, die HISCO gerade in Baumwolle zu bieten hat.

H I S & Co. A. G. Murgenthal

R. H.

HISCO heisst: aus gutem Hause!

→



Sobald Binella[®] Ihre Haut berührt, beginnen sich neue, junge Zellen zu bilden. Denn Binella enthält als erste Schönheitscreme der Welt Skinostelon[®] und bewirkt dadurch eine echte, mikroskopisch nachweisbare Hautverjüngung. – Dank einem die Durchblutung fördernden Wirkstoff dringt Binella gleich nach dem Auftragen tief in die Haut hinein – ganz von selbst, ohne zeitraubende Massage! – Binella ist in Apotheken, Drogerien und Parfumerien erhältlich. Jede Tube kostet Fr. 6.85 und reicht für mehr als 70 Anwendungen. Die Binella-Minute hält auch Sie länger jung!

C I B A