

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 35 (1959-1960)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Aller Anfang schmeckt gut  
**Autor:** Maag-Balmer, Verena  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073428>

### **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:** 02.04.2026

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

# KÜCHEN-SPIEGEL



## Allen Anfang schmeckt gut

Von Terena Maag-Balmer

Ich bin so gern bei Euch, weil es immer so gute Voessen (= Vorspeisen) gibt», hat mir letzthin ein kleiner Feriengast aus einer «traditionellen Suppenfamilie» zum Abschied gesagt.

Wirklich, er strahlte jeweils schon beim Morgenessen übers ganze Gesicht, wenn er aus drei Sorten Getreideflocken und -nüsschen seine Wahl treffen durfte. Die Gewohnheit der «cereals first» hat mir seinerzeit in England so zugesagt, daß ich sie auch in meinem eigenen Haushalt übernommen habe. Die Auswahl an verschiedenen Arten ist zwar hierzulande nicht ganz so groß, immerhin gibt es Cornflakes, Hafer-, Reis-, Hirse- und Maisnüsschen. In den Frischhaltepackungen bleibt der Inhalt so lange frisch, daß ich unbesorgt ein paar Sorten gleichzeitig aufstelle, zusammen mit kalter pasteurisierter Milch und Zucker. Diese Flocken und Nüsschen mögen als täglicher Frühstückseingang vielleicht teurer erscheinen als ein gewöhnliches Schweizer Morgenessen; aber sie bilden ganz gewiß eine aufbauende, leicht verdauliche Grundlage, abgesehen davon, daß nachher meist nur noch ein einziges Butterbrot gegessen wird. Auch der Milchkaffee fehlt bei uns nie.

Weil unser kleiner Gast daheim seine Mutter bitten wollte, auch sie solle beim Mittagessen gelegentlich die Suppe durch etwas anderes er-

setzen, habe ich ihm aufgeschrieben, was bei uns als Vorspeise auf den Tisch kommt.

Etwas vom beliebtesten ist

### Yoghurt

Da ein ganzes Fläschchen für kleinere Kinder als Vorspeise fast zu reichlich ist, nehme ich die Mehrarbeit des Abwaschens in Kauf und fülle den Yoghurt (ein bis zwei Gläser weniger als Personen) in unsere Birchermuschälchen um. Diese vielgeliebten und vielbenutzten Schälchen sind zudem für uns stets eine Erinnerung an unsere Berner Zeit; habe ich sie doch damals an einem bitterkalten Zibelemärit-Morgen am Heimberger Chachelstand erworben. Manchmal gebe ich aber auch nur ein oder zwei Yoghurt in den Mixer und schlage sie zusammen mit Milch und Früchten (jede Art von Früchten eignet sich dazu, auch kleine Rhabarberstücklein) zu einer Art Yoghurt-Crème. Je nachdem, wie lange ich den Mixer laufen lasse, werden die Früchte nur zerstückelt bis fein püriert, so daß auch das Gleiche nicht immer gleich schmeckt und aussieht.

Etwas Ähnliches ist die

### Apfelsuppe

die ich meinem Mann vor einigen Jahren auf ärztlichen Rat hin kredenzte. Sie ist so erfri-



«Ich fühle mich so müde»,

klagt die heranwachsende Tochter.

Die Ärzte kennen ein gutes Mittel gegen geistige  
und körperliche Erschlaffung:

**Biomalz** mit Magnesium.



450-Gramm-Büchse Fr. 4.50 in Apotheken und Drogerien.

schend, daß sie seither zum eisernen Bestand unserer Vorspeisen gehört. (Pro Person eine halbe Tasse Wasser, ein Eßlöffel Zucker und einen halben Eßlöffel Zitronensaft in eine Schüssel geben, mit der Bircherraffel einen Apfel hinein raffeln und drei Eßlöffel Milch oder Nidel darunter ziehen; das Ganze kann natürlich ebensogut im Mixer zubereitet werden.) Auch diese Speise richte ich immer in die besagten Schälchen an und streue mitunter noch ein wenig gemahlene oder gehackte Nüsse darauf.

#### *Früchtemilch*

unmittelbar vor dem Essen zubereitet, schmeckt herrlich und löscht im Sommer zugleich den ärgsten Durst. Ich verwende dazu kalte Pastmilch und ein beliebiges Quantum Beeren oder Früchte und Zucker, mixe es im Mixer ganz fein durch, fülle es in die hohen Gläser und lege einen Trinkhalm quer darauf. Zur «Abrundung» des Bildes kommt auf das Untertellerchen ein Stück Vollkornbrot oder ein Biskuit.

Mit meinem Mixer kann ich auch Säfte herstellen, doch habe ich außer mit Orangensaft, Tomatensaft und einem gemischten Rhabarber-Apfelsaft keinen großen Anklang gefunden. Den Tomatensaft aber lieben wir so sehr, daß ich, bis es jeweils wieder frische Tomaten gibt, oft solchen aus Büchsen serviere. Eine halbe Büchse reicht etwa für drei Personen, jedes würzt noch in seinem eigenen Glas mit Muskat, Pfeffer und Salz, wie es ihm schmeckt. Wenn sich in meiner Guetslibüchse noch ein paar Salzstengel oder -bretzeli befinden, so sieht dies auf dem Untertellerchen dazu recht gluschtig aus.

Aber auch ohne Mixer bieten

#### *Früchte und Beeren*

tausend Möglichkeiten. Welches Fest, wenn anfangs Sommer zum erstenmal als Auftakt der Mahlzeit ein Schälchen mit frischen Erdbeeren oder einem Büschel Kirschen dasteht. Später kommen dann all die weiteren Kostbarkeiten: Johannisbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren. Jedes bekommt sein Schälchen voll mit Zucker und Milch oder Nidel. Es braucht dazu nicht mehr, als wenn ich einen Dessert herstellte; aber wir finden, daß nebst dem gesundheitlichen Wert, den das

Vorausessen einer Rohspeise haben soll, auch der Genuß so am größten ist.

#### *Fruchtsalat*

wird ebenfalls sehr geschätzt, er braucht am Werktag nicht mit Ananas oder ähnlichen Kostbarkeiten gespickt zu sein. Gerade was die Jahreszeit bringt, im Sommer kühl gestellt und mit reichlich Saft versehen in unsere Schälchen abgefüllt.

Zur Orangenzeit schäle ich oft pro Person eine Orange, schneide diese in hauchdünne Rädchen, die dann flach in ein Glasschälchen angerichtet werden. Darauf kommt ein Gütschlein Sirup und Zuckerwasser, damit das Ganze saftiger wird.

Auch Grapefruits finden sich regelmäßig auf unserer «Eingangstafel». Mit dem Spezialmesser schneide ich zuerst aus den vorher halbierten Früchten rundherum das Fruchtfleisch heraus, worauf sich dann die Schnitzlein fast wie von selbst aus den Häuten lösen. Sie kommen in die Schale zurück und werden tüchtig überzuckert. Habe ich einmal für diese Art der Zubereitung keine Zeit mehr, so lege ich auf die halbierten Grapefruits eine kandierte oder eine Maraschino-Kirsche; das sieht hübsch aus und versöhnt die Esser mit der «Arbeit» des Schnitzlein-Herausgrübelns.

Und wenn die Zeit einmal zu gar nichts mehr reicht, weil ich unbedingt noch die Wäsche aufhängen wollte oder weil im letzten Moment die Türglocke schellte, so stelle ich für einmal als Vorspeise die Fruchtschale *tel quel* auf den Tisch, und jedes bedient sich nach Belieben.

Vielleicht vermissen meine Leserinnen den Salat in dieser Aufstellung – wir alle lieben ihn sehr, können uns aber nicht damit befreunden, ihn allein zum voraus zu essen. Auch Kinder schätzen meiner Erfahrung nach eine süße Vorspeise viel mehr; viele Kinder brauchen ja sehr lange, bis sie Salate wirklich gern haben. Suppe kommt bei uns ein- bis zweimal in der Woche auf den Tisch. Mag sein, daß ich später, wenn einmal Halbwüchsige mit dem sagenhaften Bären-Appetit am Tische sitzen, wieder vermehrt darauf zurückkommen muß. Aber vorläufig leben wir, und offensichtlich auch unsere kleineren und größeren Gäste, gut und wohl an unseren Dessert-Vorspeisen.