

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Spiegel
<b>Herausgeber:</b>	Guggenbühl und Huber
<b>Band:</b>	36 (1960-1961)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Wenn man nicht gerne kocht : ketzerische Gedanken einer jungen Hausfrau
<b>Autor:</b>	Huber-Grieder, Adriana
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1074215">https://doi.org/10.5169/seals-1074215</a>

### 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>**

# KÜCHEN-SPIEGEL



## *Wenn man nicht gerne kocht*

*Von Adriana Huber-Grieder*

*Ketzerische Gedanken einer  
jungen Hausfrau*

Fast alles versuchen die lieben Verwandten und Bekannten zu verstehen und zu entschuldigen, nur nicht Gejammer über die ewige Kocherei. Niemand, aber auch gar niemand will hören, daß man nicht gerne kocht. «Kochen ist doch so schön, so sinnvoll und schöpferisch!» Kocht man nun trotz aller Aufmunterung ungern, so bleibt einem nichts anderes übrig, als sich in Deckung zu begeben, den «Rezepttaustauschstündchen» möglichst aus dem Weg zu gehen und sich unerkannt durch das Gestüpp der vielen Fragen: «Was kochst du heute Gutes» zuwinden.

Seit die Köchinnen und wunderbaren Hausangestellten, die 20 Jahre lang die Stelle nicht wechselten, aus den Privathäusern verschwunden sind, wurde ein ganzes System ausgearbeitet, um die Frauen in die Rolle der fehlenden Köchin zu drängen. Man sparte nicht mit begeistertem Lob und guten Ratschlägen, aber auch nicht mit unverhüllten Drohungen – «Die Liebe des Mannes geht durch den Magen!» – um die Frauen bei der Stange, d. h. am Kochtopf zu halten.

Die Ratschläge «Kochen Sie Ihrem erschöpfsten Mann ein gutes Plättli», und die Fragen in so vielen Prospekten «Ernähren Sie

Ihr Kind richtig?» haben ihren Zweck nicht verfehlt. Ist der Ehemann verstimmt oder hat ein Kind Bauchweh, alles scheint seinen Grund in der zu wenig gepflegten Küche zu haben.

Vor einiger Zeit wagten allerdings einzelne Frauen anzudeuten, daß das Kochen, obwohl es sinnvoll, nötig für die Familie und die schöpferischste der Hausarbeiten sei, doch nicht ihr ganzes Leben erfülle und sie nicht gewillt seien, ihr Leben ausschließlich rund um den Kochherd aufzubauen. Diese Miniaturrevolution wurde schnell und sehr raffiniert unterdrückt: Nämlich mit der ununterbrochenen Zitierung der büchsenöffnenden Amerikanerin. Die Männer kämpften nach altbewährtem Rezept aus Indianerbüchern: die ahnungslosen Opfer wurden unbemerkt in einen Engpaß getrieben und dort erledigt. Der Engpaß war überall dort, wo sich leidenschaftliche Anhänger der guten Küche zusammenfanden oder auch ganz einfach ängstliche Männer, die sich sagten: «Wenn Frauen nicht mehr kochen, was tun sie dann?»

Ein solcher Hinterhalt kann aber auch ein anfänglich ganz gemütliches Essen mit einem guten Freund und seiner Frau, einer begeisterten Köchin, sein. Zuerst wird ein harmloser Witz erzählt. Inhalt: Amerika, Büchsen, Büch-



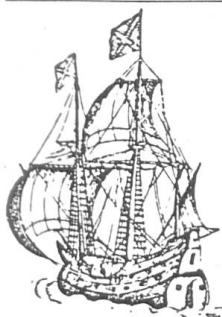
**Ein Geschenk-Tip:**  
für Fr. 16.80 können  
Sie 60 (sechzig)  
MARUBA-Bäder schen-  
ken — 60 mal Jugend-  
frische und Schönheit!  
Und dazu 1 Fl. Maruba  
After Bath Perfume  
zu nur Fr. 9.75.

## New Look im Badezimmer

Nach einem MARUBA Schaum- und Schönheitsbad fühlen Sie sich wie neugeboren – dank den reinigenden, belebenden und verjüngenden Ingredienzen und ätherischen Oelen, die Ihren Körper mild pflegen. Jetzt bietet MARUBA noch mehr: **Das Parfum nach Mass.**

Allen neuen Packungen liegen 1 oder 2 Musterflacons After Bath Perfume bei, was nach dem Bad eine individuell abgestimmte Parfümierung ermöglicht. **Nun haben Sie das beruhigende Gefühl vollkommener Gepflegtheit.**

Produits MARUBA S. A. Zurich



## Wer an die Magie...

des Würzens glaubt, wird mit der LEA & PERRINS Worcester-Sauce zu gutem Erfolg gelangen. Diese nach alten indischen Rezepten hergestellte Gewürz-Sauce übt nicht nur eine würzende, sondern auch eine verdauungsfördernde Wirkung aus. Sie gehört zu den wichtigsten Küchenhilfsmitteln eines modernen Haushalts.

Verwenden Sie darum zu Suppen, Stews, Grills, Fleischsaucen, Fisch, Käse und ganz besonders zu Tomato Juice stets Worcester-Sauce. Verlangen Sie aber ausdrücklich LEA & PERRINS, die einzig echte Original-Sauce.

**LEA & PERRINS**

senöffner. Nachher Lob, Lob, Lob allem Hausgemachtem. Kühne Behauptungen, man erkenne aus 20 Mailänderlisorten jene aus fertigem Teig, ganz zu schweigen von jenen, deren Mehl und Zutaten nur mit Milch angerührt werden müssen, diesen sehe man «es» schon von Auge an. Was kann man dann anderes tun als stumm dabeisitzen und sich schämen, wenn man lieber liest oder spaziert, statt mit Mehl bestäubt in der Küche herumzuwirten?

Alle diese nicht sehr originellen Witze und ironischen Bemerkungen hatten leider vollen Erfolg: Nur noch wenige ganz besonders selbstbewußte Personen kaufen heute während der Spinatzeit Spinat in Büchsen, ohne gleichzeitig eine Erklärung dafür abzugeben. Also ist es einfach so, daß zwar den Frauen, die nicht gerne kochen, alle Hilfsmittel in Form von fertigen oder vorpräparierten Eßwaren zur Verfügung stehen, aber daß es verpönt ist, sie regelmäßig zu gebrauchen. Kauft man hie und da, wenn man sehr viel zu tun hat, fertig geschwollte Kartoffeln, so wird das noch lächelnd toleriert. Sobald es aber zur Gewohnheit wird, hat der Spaß ein Ende und man stellt sich deutlich außerhalb der Reihen.

Letzthin hörte ich im Zug, wie zwei Frauen sich unterhielten. Das Gespräch drehte sich, wie ich nachher merkte, um die Frau eines neu in das Städtchen zugezogenen Kinderarztes. – «Ich glaube, sie wäre ganz nett» – sagte die eine – «aber ich kann mir nicht vorstellen, wie diese Frau den Haushalt führt und was sie kocht; ich sehe sie manchmal bis um zwölf Uhr im Garten im Liegestuhl. Ich glaube, sie öffnet nur Büchsen.» Ich selbst kenne die Frau nicht, aber ich hoffe, daß sie sich durchsetzen wird, unbeirrt durch die Meinung ihrer Nachbarinnen, und daß sie auch in Zukunft genau so viele Büchsen öffnen wird, wie es ihr paßt.

Ist man sich einmal darüber klar geworden, daß man nicht gerne kocht, gilt es folgende drei Punkte zu überlegen:

1. Welche Arbeiten können ganz ausgeschaltet werden?
2. Welche langweiligen, aber unumgänglichen Arbeiten können vereinfacht werden?
3. Wie kann für die Familie, und auch für Gäste, gut und vor allem etwas abwechslungsreicher gekocht werden, ohne große Mehrarbeit?

## *Arbeits-Ersparnis*

Stehen Sie sehr ungern in der Küche, so ver-

zichten Sie darauf, selbst Rüblisalat zuzubereiten, den man entweder zuerst kochen und dann anmachen, oder aber mühsam raffeln muß. Selleriesalat mit Mayonnaise, Nüssen und Ananas ist wunderbar, aber eigentlich nur empfehlenswert für Köchinnen, denen nichts zuviel ist.

Auch einkaufen sollte man mit mehr Überlegung, zum Beispiel auf Kopfsalat verzichten, wenn er nicht wirklich schön ist und in einem Minimum von Zeit gerüstet werden kann, dafür mehr Tomaten, Brüsseler Chicorée und Pepperoni verwenden. Fertige Salatsauce ist ideal, sie ist zwar schlechter als eine sorgfältig selbst zubereitete Sauce, aber besser als wenn eine «Nichtköchin» nur Öl und Essig zusammengießt. In der so gewonnenen Zeit könnte man dafür jedesmal entweder Schnittlauch, Zwiebeln oder Knobli vorbereiten, und dadurch die Sauce abwechslungsreicher machen und der jeweiligen Salatsorte anpassen. Auch von getrockneten Zwiebelflocken und Knoblipulver wird zu wenig Gebrauch gemacht. Es ist besser, geschälte Tomaten aus Büchsen mit Zwiebelflocken aufzutischen, als auf richtige Tomatensauce ganz und gar zu verzichten. Außerdem kann durch diese Zeitersparnis mehr Zeit darauf verwendet werden, sich zu überlegen, mit was für Kräutern die Sauce bereichert werden könnte.

Mit dem Gemüse verhält es sich ähnlich. Kocht eine Frau gerne, so ist es ihr anscheinend ein Genuss, stundenlang in einer Sauerkrautwolke zu stehen, denn anders kann ich mir nicht erklären, warum jemand vorzieht, Sauerkraut roh zu kaufen. Ich selber kaufe das Sauerkraut fixfertig vom Metzger und zwar in möglichst großen Mengen, damit ich den Rest am folgenden Tag noch wärmen kann. Für mich hat sich das restlos bewährt. Es ist viel besser, das Kraut werde im Großbetrieb gekocht mit all den Öhrli und Schwänzli, als wenn ich es nach stundenlanger Mühe trocken, aber viel zu sauer als Eigengökch auf den Tisch stelle. Auch Kräuterbutter kaufe ich fertig zubereitet, ebenso gekochte Wäldli und Zunge, so daß ich sie nur noch wärmen muß.

Ein fixfertig gebraten gekauftes Poulet ist wahrscheinlich nicht zu vergleichen mit einem, das mit Liebe und Sorgfalt in der eigenen Küche knusprig gebraten wurde. Aber es ist sicher viel besser als das eigenartig angeshmürzelte Poulet einer Nichtköchin: oben mit einer schwärzlichen Brandblase und um den Schen-

## Angst vor Zucker?

Diabetiker und alle unsere Freunde, die aus Schlankheits- und Gesundheitsgründen Zucker meiden wollen, können unbeschwert ihr beliebtes Rivella trinken . . . denn es gibt auch



### Susi probiert gern!

Hoppla, kleines Fräulein! Wer wird denn gleich so stürmisch zugreifen? Schau nur, wie es Mami macht: lieber ein bisschen weniger, und dafür regelmäßig. Deine Mami hat es auch von klein an so gemacht: jeden Tag Nivea!



**NIVEA**



# HIPPOPHAN

WELEDA SANDDORN TONICUM

Müdigkeit und Schwäche bedrücken. Man braucht sich von ihnen nicht überwältigen zu lassen, denn oft ist die Ursache nur der Mangel an Vitamin C. Die Natur bringt Wildpflanzen hervor, die einen Überschuss an Vitamin C haben. An der Spitze solcher Pflanzen steht die Sanddornbeere, aus der die Weleda ihr bewährtes «Hippophan» herstellt. Die Sanddornbeere ist außerdem eine jener seltenen Früchte, deren Saft fettes Öl enthält, in das noch andere die Gesundheit fördernde Substanzen eingebettet sind.

Auch Ihnen wird eine Kur mit dem Weleda Sanddorn-Tonicum «Hippophan» helfen, sich von Müdigkeit und Schwäche zu befreien. Man braucht nur 2–3 Kaffeelöffel täglich zu nehmen, um die aufhelfende Wirkung schnell zu merken.

200 cc Fr. 5.80 Kurflasche Fr. 11.50

Verlangen Sie die kostenlose Zusendung der Weleda-Nachrichten

WELEDA  
ARLESHEIM

kelknochen noch halbwegs gar. Wäre es deshalb nicht vorteilhafter, ein fertiges Poulet im Staniolsack in den heißen Backofen zu schieben, dafür aber Reis und Salat ganz sorgfältig zuzubereiten und den Tisch möglichst schön zu decken?

## Kinderessen sollten vereinfacht werden

Viele Mütter von kleinen Kindern passieren täglich, obwohl ihnen das Lange-in-der-Küchenstehen eine Qual ist, Kartoffeln und Rübli, schaben rohe Leber und zerdrücken Tomaten zu einem mißfarbenen, sehr gesunden Brei. Auch hier darf abgebaut werden. Dadurch, daß hie und da die monotone Zubereitung der Kindernahrung ausgeschaltet wird, könnte manche Frau, die nicht besonders gerne kocht, sich mit mehr Freude ein abwechslungsreicheres Menu für die übrige Familie ausdenken.

Drei Beispiele von einfachen Kinderessen:

1. Pop-corn mit Apfelmus aus einer Büchse. Diese speziellen Maiskörner werden mit einem Teelöffel Fett in eine Pfanne gelegt, nach vier Minuten sind sie zu weißen Bällchen aufgeplatzt und mit Zucker bestreut eßbereit. Pop-corn kostet pro Kind für ein Essen höchstens zehn Rappen. Eine Büchse Apfelmus für vier Kinder einen Franken!

2. Weiße Bohnen mit Tomatensauce aus einer Büchse, zum Dessert Früchte.

3. Suppe aus einem Beutel mit Brotmöckli für die Kleinen. Für die größeren Kinder Wurstwegen: einen halben Servelat in fertigem Blätterteig schnell im Backofen gebacken.

Sollten einigen vom allgemeinen Vitaminwirbel erfaßten Müttern diese Essen zu wenig gehaltvoll scheinen, könnte man jedesmal noch ein Glas Milch oder Zitronenwasser bereitstellen. Zu wenig Vitamin A? Also noch eine halbe rohe Rübe, und damit dürfte auch das sensibelste Gewissen beruhigt sein.

Teure Konserven, wie Fleisch in Döschen oder spezielle vorgekochte Gemüsebreie gibt es ja schon lange, aber wer könnte es sich leisten, mehrere Kinder mit Fleischkonserven zu versorgen bis sie genug haben? Darum scheint es mir wichtig, vor allem auch die billigen, vorpräparierten Eßwaren zu verwenden. Heute kann man auch Kartoffelstockpulver in Beuteln kaufen. Kochzeit drei Minuten, und mit Milch und Anken vermischt ein praktisches

Essen für Kleinkinder. Kohlenhydrate bleiben Kohlenhydrate, ob pulverisiert oder mühsam selbst gekocht, und was gesund ist, also Milch und Butter, wird ohnehin beigegeben. Man braucht nicht mehr nach jedem Besuch oder Ausflug sofort in die Küche zu stürzen, während der Säugling im Zimmer, wie am Spieß schreiend, die Mutter ganz zur Verzweiflung bringt, und das Gemüse einfach nicht schnell genug lind werden will.

Es gibt Gelegenheiten, wo mit Vorteil der ganzen Familie ein Härdöpfeldampf aus Beuteln vorgesetzt werden sollte, nämlich dann, wenn sie sich, wie zum Beispiel an Festtagen, sowieso nur symbolisch davon bedienen, und sich im übrigen eher an Braten und Schinken halten. Natürlich ist es nicht nötig, sofort zu erwähnen, daß der wunderbare, luftige Kartoffelstock innert fünf Minuten herbeigezaubert wurde. Man wartet damit, bis ihn alle freiwillig als ausgezeichnet gepriesen haben.

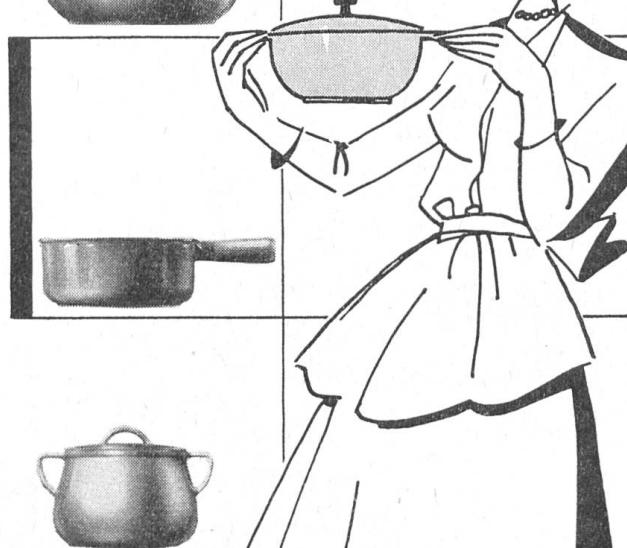
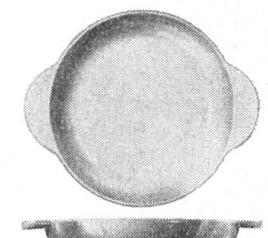
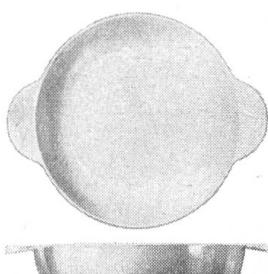
### *Zu viele Frischvorräte sind ungeeignet*

Gute, begeisterte Köchinnen haben in Lebensmittelgeschäften und Gemüsemärkten beim Anblick all der Herrlichkeiten Visionen. Visionen von Schweinsfricassé, Pizza, saftigem Rehrücken, Spätzli, knusprigem Salat mit Olivenöl und einem Hauch Knobli, gebratenen Zwiebelringen und Tomaten mit Speck und Rosmarin. Für andere Frauen sind Tomaten Tomaten. Höchstens mehr oder weniger reif, aber zu weiteren Gedankengängen veranlaßt sie die rote Pracht nicht. Nur hie und da kann ein ausgeprägter Schönheitssinn sie vorübergehend verwirren. So kaufen sie dann in einem Überschwange dunkelroten Kabis, schlanke Gurken und goldgelbe, flache Butterbohnen. Wunderbar üppig präsentiert sich nun die Küche, eine wahre Augenweide, und man wartet geduldig auf Inspirationen. Sorgfältig werden jeden Tag die verwelkten Blätter entfernt, und die Zubereitung nochmals auf den folgenden Abend verschoben. Nach ungefähr fünf Tagen ist es endlich soweit: «Es lohnt sich nicht, für sechs Personen nur das Salatherz zuzubereiten, also fort damit!»

Solange das Gemüse noch frisch ist, vermittelt es die angenehme Illusion, eine gute Köchin zu sein. Man sieht sich mit aufgekrempel-



### Neue Formen frohe Farben



Bereiten Sie sich selbst und andern Freude mit dem neuen, formschönen +GF+ Guss-email-Geschirr in den leuchtenden, frohen Farben. Es ist Koch- und Servicegeschirr zugleich, leicht zu reinigen, hygienisch und praktisch.

Erhältlich in allen guten Haushalt-Geschäften.

Georg Fischer Aktiengesellschaft Schaffhausen

Hg 109/1

Pp 3/61

# Pepsodent

mit Irium

in der Tube  
und im  
praktischen  
Pepsomat



Pepsodent mit Irium macht auch  
Ihre Zähne schimmernd weiß

## EIN GESCHENK VON FR. 40.—

für Sie, verehrte Hausfrau, wenn  
Sie zu denjenigen gehören, die  
es im Haushalt «ringer» haben  
wollen.

Wir führen einen Feldzug der  
«Verschwarenen» zur Erleichterung  
der täglichen Hausarbeit und wenden uns an Sie zur aktiven und doch völlig unverbindlichen Teilnahme. Die Einsendung  
des untenstehenden Coupons gibt Ihnen völlig unverbindlich Auskunft über folgende Möglichkeiten:

ein Geschenk im Werte von Fr.  
40.— für die tägliche Schönheitspflege (wir sind keine Verkäufer von Schönheitspflegemitteln!)

ein monatliches Taschengeld für  
die Bestreitung Ihrer persönlichen  
Bedürfnisse und zur Ergänzung  
Ihrer Garderobe, verehrte Dame  
und über zweifache, tägliche  
Freuden

Machen Sie mit,  
es wird Ihnen  
Spaß machen!

**COUPON** (einsenden an Chiffre 1 Orell-Füssli,  
Annoncen, Zürich) Unbeschränkt gültig!

Ich nehme an Ihrer «Verschwörung» zur Erleichterung der täglichen Hausfrauenarbeit teil und erbitte völlig unverbindlich und ohne Kosten für mich nähere Auskunft.

Datum	Unterschrift
Name	Vorname
Beruf	Tel.
Ort	Strasse
	SSp

ten Ärmeln über brodelnden Töpfen und in saftigem Grünzeug herumwirtschaften. Fängt nun aber die Ware an welk zu werden, so wirken die Berge von verderblichem Rohmaterial so lähmend wie ein gefüllter Flickkorb.

Also sollten nur Gemüse und Früchte gekauft werden, wenn man genau weiß, was man kochen will und was zum Menu gebraucht wird. Für Frauen, die gerne kochen, ist diese Beschränkung natürlich nicht nötig, denn es bereitet ihnen Freude, aus den verschiedenen Sachen jeweils Essen zusammenzustellen, es sich nochmals zu überlegen und dann doch etwas anderes zu kochen und auch die Resten raffiniert zu verwenden. Frauen, die nicht gern kochen, sind aber meist etwas ungeschickter, und daß ihnen die Milch sauer und der Käse hart wird, ohne daß sie es beizeiten merken, ist begreiflich.

## Abwechslungsreichere Menus - ohne Mehrarbeit

Für eine ganz junge Frau, die nicht gern kocht, sind Gäste noch kein Problem. Sie macht das Essen möglichst einfach, und geröhrt von soviel jungem Glück, verspeist die ganze Verwandtschaft, Paar um Paar, Bratwurst mit Rösti. Aber mit jedem Familienzuwachs und jeder Verbesserung der Stellung des Gatten steigen die Ansprüche. Die Spaghetti-Bolognese-Zeit ist bald vorbei. Man erwartet nun, daß die Frau einige möglichst von der Großmutter übernommene Gerichte serviere. «Hast du auch eine Spezialität?» – das ist der erste Schreckschuß für die Frau, die sich ihrer neuen Lage noch nicht ganz bewußt ist.

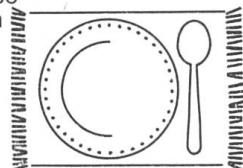
Dann folgt die Zeit, da man sich auch mit einigen Kindern (jetzt durch anderweitige finanzielle Beanspruchung, wie man meint, etwas entschuldigt) noch auf die Seite der Jungen zu drücken versucht. Aber jede neue Bekanntschaft macht die Situation für die Frau schwieriger, denn man wird plötzlich zu üppigeren Essen eingeladen, und bei einer Gegeneinladung steht man ratlos in der Küche. Einerseits möchte man nicht zu einem Wettbewerb starten, um die anderen mit einem noch üppigeren Essen zu übertrumpfen, ist aber andererseits nicht naiv genug zu glauben, daß man bei einem einfachen Gericht, zum Beispiel bei Mais, nicht merke, ob eine Frau gut und gern kochte oder nicht. Hier lautet die praktische



## 3 neue Knorr- Leistungen!

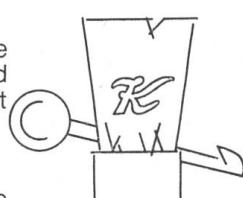
**neue  
Suppe:**

Jetzt ist sie da, die zarte, frische **Blumenkohl-Creme**, so fein, so appetitlich und exquisit... dem verwöhntesten Gaumen schmeichelnd. Wieder eine fortschrittliche Neuheit und freudig begrüßte Ergänzung des erfolgreichen Knorr-Suppensortimentes.



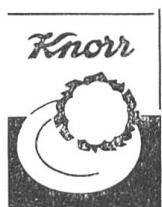
**neue  
Qualität:**

Wie frisch aus dem Garten kommen die schneeweissen Blumenkohlröslein in der Suppe auf den Tisch. Warum? Sie sind **tiefkühlgetrocknet**! Wieder hat hier Knorr das modernste Trocknungsverfahren angewandt. So bleiben das volle Aroma und die natürliche Farbe erhalten.



**neue  
Packung:**

Zu einer feinen Suppe eine moderne Packung! — Wie gefallen Ihnen die neuen Knorr-Beutel? Jede Suppe ist nun abgebildet, und jeder Beutel trägt ihr **typisches Merkmal**. Bei Knorr finden Sie sofort, was Sie suchen, und Sie wissen genau, was Sie kaufen.





**Zur Verlobung  
oder zur Hochzeit ein:**

**DUROmatic**

Mit welcher Begeisterung wird jede Braut dieses Geschenk entgegennehmen! Sie wird sich vorstellen, wie sie dereinst als junge Hausfrau nicht mehr so lange in der Küche stehen muss, weil der DUROmatic alles in einem Fünftel der üblichen Kochzeit wundervoll garkocht.

Durch die extrem kurze Kochzeit werden die Vitamine, die Aroma- und wertvollen Nährstoffe nicht zerstört.

An Zuverlässigkeit, Sicherheit, Hygiene und Einfachheit in der Handhabung ist der DUROmatic noch von keinem Dampfkocher übertraffen worden, weder im Inland noch im Ausland.

DUROmatic ist darum nicht nur der bestechend schönen Form wegen der meistgekaufte Schweizer Dampfkochtopf.

Er ist in rostfreiem Stahl und in stahlharter Leichtmetall-Legierung in verschiedenen Größen erhältlich.

**Heinrich Kuhn  
Metallwarenfabrik AG. Rikon / Tösstal**

Lösung: Pro Essen nur etwa zwei Beilagen mit viel Zeit und Liebe selbst kochen, den Rest aber fertig zubereitet kaufen.

Koche ich weißen, trockenen Reis, so muß ich mich sehr darauf konzentrieren, ihn im richtigen Augenblick anzurichten. Was andere Frauen mit Gefühl machen, ist für mich Schwerarbeit, und es würde mir nie gelingen, gleichzeitig noch Fleisch und Suppe zuzubereiten. Also entschließe ich mich für Braten, der während dem kritischen Zeitpunkt des Abschätzens im Ofen ist, und öffne eine Büchsen- oder Beutelsuppe. Konservensuppen sind nicht billig, aber sehr gut und machen ein Essen, das sonst etwas zu einfach wäre, reichhaltiger und festlicher. Von diesen Suppen lohnt es sich, auch für unerwartete Gäste einen kleinen Vorrat zu halten. Es gibt zum Beispiel Hummersuppe, scharfe Bouillabaisse, Muschelsuppe und viele andere.

Oft erwartet man Gäste, von denen man weiß, daß sie, sei es aus gesundheitlichen Grüenden oder aus Angst vor Übergewicht, nur ganz wenig essen. In diesem Falle wenig Fleisch, aber gut zubereitet, zum Beispiel Rehschnitzel. Dazu keine mühsam selbstgemachte Spätzli, wenn man sowieso zum voraus weiß, daß die Eingeladenen nur aus Höflichkeit einen Löffel schöpfen. Hier lohnt es sich, ein Pfund Spätzli beim Traiteur zu kaufen und sie in wenig Flüssigkeit, die sofort aufgesogen wird, halb Milch, halb Wasser, heiß zu machen.

Kleine Guetzli zum schwarzen Kaffee können unmittelbar vorher aus fertigem Blätterteig in einem Minimum von Zeit und kleinstem Risiko, daß sie mißraten, selbst zubereitet werden. Diese Bricelets sind, wenn sie ganz frisch und knusprig aufgetischt werden, sehr beliebt.

Falls kein Dessert serviert wird, wäre eine große Apfelwähre zum Kaffee gut. Fertiger Teig, fertig geriebene Haselnüsse, reichlich Äpfel, und statt diese mit einem Guß zu bereichern, wird eine Schüssel mit geschwungenem Nidel aufgestellt, den viele Gäste auch gerne auf den Kaffee häufeln.

Unzählige Hilfsmittel stehen, wie man immer wieder sieht, zur Verfügung: Currysauce im Beutel, fertige Schwarzwurzeln, Shortbread in Büchsen, tiefgekühlte Himbeeren – aber als eiserne Regel sollte gelten: Nie ein ganzes Essen aus Büchsen, das ist viel zu lieblos. Für jede fertig gekaufte Zutat sollte immer eine andere Beilage, wie Salat oder Dessert, mit besonderer Sorgfalt zubereitet werden.

# Die Ruhe im Haus...

**Meine nervösen Herzbeschwerden und meine  
Ruhelosigkeit sind vorbei dank dieser «Tropfen»**

*Eine Wohltat für Herz und Nerven!*

Wenn auch Sie wegen erhöhter Erregbarkeit des Nervensystems an nervösen Störungen leiden mit Herzklopfen, nervöser Atemnot und Beklemmung, Ruhelosigkeit, Schwindel- und Angstgefühlen, unregelmässigem Puls, Schlaflosigkeit, dann nehmen Sie einfach Zuflucht zu *Zellers Herz- und Nerventropfen*, dem für seine gute, natürliche Wirkung bekannten, garantiert unschädlichen Heilmittel aus Pflanzen, von denen jede ihre besondere Heileigenschaft besitzt und die zusammen eine so beruhigende, krampflösende, zirkulationsfördernde und das Herz entlastende Gesamtwirkung entfalten, dass die Beschwerden rasch nachlassen, die Nerven sich beruhigen, das Herz seinen normalen Rhythmus wiederfindet und der gesunde Schlaf sich wieder einstellt.

Flüssig: Flasche à Fr. 3.10 und 7.20, Kur Fr. 23.— Dragées: Dose Fr. 3.35, Kur Fr. 15.35.

In Apotheken und Drogerien.

Ein Qualitätsprodukt von

**Max Zeller Söhne AG,  
Romanshorn**



**RUHIG ZU JEDER STUNDE mit**



**Zellers Herz- u. Nerventropfen**

Ein schlechtes Beispiel ist: grüne Erbsen aus einer Büchse, fertig gekaufter Kartoffelstock, panierte Schnitzel aus der Metzgerei und Schokoladepudding aus einem Beutel – eine Mahlzeit, die auch wenig verwöhnte Gäste abschreckt, und der Familie die Freude am Essen verleidet.

Ein gutes Beispiel: Suppe, ganze Maiskörner aus einer Büchse vermischt mit etwas frischer Butter, fertig gekochter Schinken, in der Suppe heiß gemacht, dazu tadelloser Nüssli-salat mit Zwiebeln. Statt Dessert einfache, selbstgemachte Guetzi zum Kaffee.

Keine Frau kocht immer gerne. Auch begeisterten Köchinnen ist das In-der-Küche-stehen manchmal verleidet, sei es, weil sie müde oder ärgerlich sind, oder aber einen Gast erwarten, von dem sie wissen, daß er ihr mit Liebe gekochtes Essen ohne Verständnis herunterschlingt. Aber wenn eine Frau das tägliche Kochen jedesmal wieder als unangenehme Pflicht betrachtet, sollte sie den Mut aufbringen, sich der «büchsenöffnenden Amerikane-rin» anzuschließen, die zwar ihre Kinder nicht zu ausgesprochenen Feinschmeckern erziehen kann, dafür aber viel mehr Zeit für sich und ihren Mann hat.

Zur Rundfrage in der Januar-Nummer

## Das Ess-Budget

Sie hatte sehr großen Erfolg, und ich danke allen Leserinnen, die sich die Mühe genommen haben, darauf zu antworten. Das Interesse an diesem Thema ist außerordentlich lebhaft, das beweisen die unzähligen

interessanten Beiträge, die eingesandt wor-den sind.

In den beiden nächsten Nummern des Schweizer Spiegels wird eine Auswahl der eingegangenen Antworten erscheinen.

H. G.

*Swiss-Menu, zusammengestellt und gekocht nach altbewährten Rezepten von  
«Mutter Helvetia»  
bei Andreas Sulser, Zunftwirt ZUR SAFFRAN ZÜRICH*





MIT BOEING 707 NACH

# INDIEN – USA

**AIR-INDIA**  
*International*

Zürich Bahnhofstrasse 1 Tel. 25 47 57