

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 36 (1960-1961)
Heft: 11

Artikel: Sommermenüs sind unnötig
Autor: Huber-Grieder, Adriana
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1074272>

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>

K Ü C H E N - S P I E G E L



SOMMERMENUS SIND UNNÖTIG

von Adriana Huber-Grieder

«Was mir anfänglich unverständlich schien, ist die Tatsache, daß in Griechenland eigentlich recht wenig Früchte und Yoghurt gegessen, dafür aber auch bei heißem Wetter fette Speisen zubereitet und Unmengen von schwarzem Kaffee dazu getrunken werden» – so lautete ein kurzer Abschnitt einer Reisebeschreibung, die ich letzthin las.

«Endlich jemand», dachte ich, «dem es nicht nur aufgefallen ist, sondern der es auch als normal empfindet, daß die Speisen viel weniger der Hitze angepaßt sind, als das bei uns der Fall ist.» Aber leider wich die Journalistin dem interessanten Thema aus und wiederholte nur noch, was uns schon jeder Lehrer auf jeder Schulreise erklärte: «Heiße Getränke löschen den Durst besser als kalte!»

Der Wunsch, die Jahreszeiten zu betonen

Diese sommerlichen Salat- und Käseplatten, die Birchermüesli und Brötchen mit kaltem Tee entsprechen zum Teil dem Bedürfnis nach leichter Kost, aber auch dem Wunsch, den Sommer zu betonen. Das ist begreiflich, vor allem bei Familien, die in der Stadt wohnen. In städtischen Verhältnissen ist es heute möglich, schon im Februar oder März vor den

Cafés unter Ultrarotröhren im Freien zu sitzen. Früchte und Gemüse, die früher nur zur Sommerzeit erhältlich waren, sind jetzt schon mitten im Winter ausgestellt. Das Gefühl für den natürlichen Ablauf der Jahreszeiten ist bei Städtern etwas gestört, und darum das Bedürfnis zur Betonung: im Winter Pelzkappen so dick und hoch, daß sie einem Polarforscher wohl anstünden, und im Sommer eine Garderobe, mit der man ohne weiteres in die Tropen reisen könnte.

Wenn zum Beispiel an einem kalten Januartag ein kaufmännischer Angestellter im Schneetreiben nach Hause kommt und ausruft: «Oh, – Erbsensuppe, wie wunderbar ist das bei dieser Kälte», so ist das wahr, aber eben zum Teil doch nur ein Spiel und ein Betonenwollen des Winters. Er fuhr ja im Tram heim bei mindestens 18 Grad Celsius, nachher ging er zehn Minuten zu Fuß im gefütterten Wintermantel, mit umgeschlungenem Halstuch und festen Schuhen. Zu Hause sorgte die Zentralheizung für ein temperiertes Zimmer – er hat also eigentlich überhaupt nicht gefroren.

So ist es natürlich auch oft im Sommer. Es stimmt: es ist heiß – aber das bedeutet noch lange nicht, daß man wirklich schwitzt. Die Arbeit der Frau im Hause ist nämlich auch an

heißesten Augusttagen noch recht erträglich, und sehr viele Männer arbeiten, wenn auch nicht gerade in kühlen, so doch schattigen Räumen. Müßte man hingegen wirklich schwitzen – einen ganzen Tag an der glühenden Sonne heuen –, wie würde da all das neckische Getue verschwinden! Fort die Sandalen, keine bloßen Füße, die Arme und der Rücken würden bedeckt, und am Mittag wäre man noch so froh, es erwartete einem im kühlen Haus ein rechtes Essen mit viel Kartoffeln, Fleisch und Gemüse. Wer wirklich schwitzt und arbeitet, mag auch essen.

Wenn man als Hausfrau der Familie riesige Schüsseln Salat aufischt und viel Beeren serviert mit dem Gedanken, man wolle die Salat- oder Beerenzeit genießen, so ist das uns allen verständlich. Ganz sicher aber ist es den Kindern nicht verständlich, wieso der große, starke Vater von seinem fünfzehnminütigen Heimweg an der Mittagssonne so erschöpft ist, daß er «nicht essen mag» und nur noch mit schwacher Hand in einem Salatplättli stochert. Denn die Kinder haben diesen Morgen stundenlang an der prallen Sonne Hüpfis gespielt und mit den Zehen Blattern im Asphaltbelag zum Platzen gebracht und würden trotzdem, hätten sie nie etwas anderes gehört, ganze Berge von Kartoffelstock mit fetter Sauce verschlingen.

Ich bin ganz dafür, sommerlich zu essen, aber nur darum, weil man es gerne tut und nicht, weil «man nicht anders kann». Ich bin auch dafür, daß man sich, sogar wenn man nicht richtig heiß hat, einen Strohhut auf den Kopf drückt, aber als Geste und nicht unter dem Motto «Sonnenstich».

Könnte man nicht die Früchte, Salate, Beeren, alles was in Hülle und Fülle und billig vorhanden ist, genießen, jedoch die Klagen über die Hitze aus dem Spiel lassen? Denn es ist einfach wahr: nur ganz wenige leiden wirklich unter der Hitze: Das sind diejenigen, die an der Sonne arbeiten müssen. Alle andern, die, um sich zu bräunen, an der Hitze schmachten, tun es ja freiwillig, und wenn sie, um zu ihrer braunen Haut auch die schlanke Linie zu erhalten, nur Salat essen, so hat das mit der Sommerhitze wenig zu tun.

Gewisse Leute aber spielen die Empfindlich-Empfindsamen mit solcher Vollendung, daß, wer mit Genuß ein großes Filetbeefsteak sai-

gnant verzehrt oder eine zweite Portion Rösti bestellt, sich daneben als fettfressendes Ungeheuer vorkommt.

Nehmen wir ein Beispiel: Mittags 12 Uhr 30 in einer Stadt, wo vor einem Restaurant unter Sonnenstoren einige Tischlein auf dem Trottoir stehen. Eine Frau setzt sich und bestellt ein heißes Wädli oder Schafffleisch. (Angenommen dies wäre überhaupt erhältlich!) Was geschieht: von allen Gästen am gleichen Tisch oder sogar von den in der Nähe Speisenden – degoutierte Blicke auf ihren Teller, ungläubiges Staunen, wenn das üppige Mahl sogar mit Genuß verspiesen wird, und abschätziges Getuschel der weißkühl gekleideten Mädchen, die Rüebli-saft nippen und Knäckebrot knabbern. Es müßte schon ein ganz besonders attraktiver Mann sein, der, nachdem er zwei ganze Wädli verspiesen hat, noch Gnade fände vor ihren Augen.

«Zarte Esser – zartes Gemüt» – diese Gleichsetzung ist es, die gefährlich und mühsam ist. Wenn eine uns unbekannte Person zierlich ein kleines Hühnerbeinchen oder Schnittlauchbrötchen zerteilt und etwas Salat ißt, so wirkt das auf die meisten Leute eindeutig kultiviert, und man ist nicht abgeneigt, der betreffenden Person allerlei geistige und ästhetische Vorzüge zuzuschreiben. Es erstaunt auch gar nicht, wenn sich herausstellt, daß es ein höchst sensibles, feinfühliges Wesen ist.

Sehr oft bestellt man in Begleitung einer Freundin nicht ein ganz so großes Stück Torte – und ohne Nidel, obwohl man, plötzlich allein gelassen, ohne weiteres noch ein Stück mit Nidel dazubestellen möchte.

Alles in allem paßt man sich der allgemeinen Ansicht, was und wieviel zu essen schicklich sei, viel zu stark an, meist unbewußt, öfters aber auch ganz bewußt. Es gilt einfach allgemein als etwas unfein, viel und gut zu essen – selbstverständlich gilt das nicht für diejenigen, die gesundheitshalber eine Diät einhalten müssen – und das kommt im Sommer besonders deutlich zum Ausdruck. Zu Hause kann man ja essen, was und wieviel man will, aber bei Einladungen hat man oft seine liebe Mühe, sich mit genügend Nahrung zu versorgen und gleichzeitig als zartbesaitetes Wesen zu gelten.