

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 37 (1961-1962)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Ich kuche gerne (aber nicht immer)  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073871>

#### 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:** 16.01.2026

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

# KÜCHEN-SPIEGEL



## Ich kochε gerne *(aber nicht immer)*

von Helen Guggenbühl

Es gibt Frauen, die es kaum ertragen können, allzulange vom Kochherd getrennt zu sein, welche für die Familie und die Gäste jederzeit nicht nur mit Liebe, sondern mit Liebe *und* Freude kochen.

Auf der andern Seite stehen jene, denen der Artikel in unserer Märznummer von Adriana Huber-Grieder «Wenn man nicht gerne kocht» aus der Seele gesprochen ist. Sie meiden Kochtöpfe und Küchendämpfe so oft das möglich ist, sie unternehmen alles, um die Familie mit möglichst wenig Mühe und Arbeit, ohne allzu große eigene Anstrengung, aber trotzdem genügend und nicht allzu teuer zu ernähren. Das Kochen ist für sie ein Cauchemar.

Ich selber stehe in der Mitte. Ich kochε gern, ich rede auch gern darüber, mit Frauen und Männern, ich nehme von allen Seiten Ratschläge an und probiere oft neue Gerichte aus, die mich interessieren. Aber eine begeisterte, perfekte Köchin bin ich nicht, und jeden Tag zwei Mahlzeiten zuzubereiten, wäre mir einfach zu viel.

*Einmal im Tag genügt*

Nun hat zum Glück bei uns die englische Arbeitszeit meines Mannes das traditionelle Mittagessen überflüssig gemacht. Und selbst wenn Besuch, seien es Erwachsene oder sogar eine große Kinder- (oder Enkel-) Schar, bei uns im Haus ist, verzichte ich wenn immer möglich darauf. Ich bin auch überzeugt, daß dort, wo der Gatte regelmäßig um zwölf Uhr nach Hause kommt, als zweite Mahlzeit eine von Tag zu Tag improvisierte, kalte Verpflegung vollkommen genügen würde. Niemand, weder Mann noch Kinder, leiden darunter. Zu dieser grundlegenden Änderung der täglichen Hausfrauenpflichten braucht es Mut, ein wenig Unterstützung der Familie und Überlegung.

Ob die Hauptmahlzeit am Mittag oder am Abend eingenommen werden soll, diese Frage hängt vom Tagesablauf des Familienlebens ab. In unserem Land herrscht die Ansicht vor, das Mittagessen sollte das Hauptessen sein, es sei ungesund, am Abend ein schweres Essen einzunehmen. Die Richtigkeit dieser Behauptung scheint mir fraglich, gibt es doch zahllose Länder, wo das Hauptessen am Abend stattfindet.

Auch die einfache kalte Verpflegung muß natürlich mit Überlegung und Liebe zubereitet werden. Das ist aber nicht allzu schwierig, weder für Kinder noch für Erwachsene, und zwar kann dieses Essen, den verschiedenen Jahreszeiten angepaßt, auf verschiedene Art und Weise durchgeführt werden.

Eine kinderreiche, überaus fleißige Mutter hat für den allwöchentlichen Washtag folgenden Ausweg gefunden: Am Mittag gibt es immer Joghurt, Obst und Brot; abends eine reguläre Mahlzeit. An andern Wochentagen wird die Hauptmahlzeit am Mittag serviert,



## Gekocht und doch naturfrisch

Ist es nicht jammerschade, dass man das Wertvollste beim gewöhnlichen Kochen mutwillig zerstört? Seit Jahrtausenden schon werden Tag für Tag in Millionen von Küchen die lebenswichtigen Vitamine und viele andere Nährstoffe sinnlos zerstört – verkocht. Beim Kochen mit dem DUROmatic wird die Kochzeit auf nur ein Fünftel vermindert. Und wissenschaftliche Versuche haben ergeben, dass dabei die Vitamine grössten Teils erhalten bleiben, während sie beim gewöhnlichen Kochen vernichtet werden.

Naturfrisch essen heißt: den Speisen ihren natürlichen Reichtum erhalten.

Kochen Sie fortan schneller besser gesünder mit dem DUROmatic.



**DUROmatic**

Hch. Kuhn Metallwarenfabrik AG, Rikon/Tösstal

am Abend gibt es, wie in vielen Familien, gelegentlich aufgewärmte Resten des Vortages, in der Regel aber den traditionellen Milchkaffee, manchmal mit Rösti.

Gerade wenn man weniger kochen muß, bleibt die Freude am Kochen viel eher erhalten. Man kommt sich dann nicht wie ein Gaunersträfling vor.

Beide, Mann und Frau, könnten einander das Leben erleichtern, wenn sie etwas weniger egoistisch wären. Ich habe nun aber doch den Eindruck, daß es im großen und ganzen in dieser Beziehung bei den Frauen etwas besser steht. So erstaunt es mich immer wieder, wie Männer, die selber viel auswärts essen, in ahnungsloser Naivität immer wieder erklären, es gehe nichts über gute Hausmannskost, und zudem noch glauben, mit diesem Kompliment ihrer Frau Galanterie zu beweisen. Doch gerade einer Frau, die Tag für Tag selber kocht, macht es außerordentlich Freude, hin und wieder in einem Restaurant zu essen. Es ist sehr anregend, man lernt dabei viel, und es ist auch erholend. Und besonders gern hat sie es, wenn sie von ihrem Gatten, auf seine eigene Anregung hin, zu einem solchen Essen eingeladen wird.

Wir lieben die Abwechslung. «Was hat dir auf deiner Reise in Italien am besten gefallen?» fragte ich letzthin eine junge, für ihre gute und stets abwechslungsreiche Küche bekannte Mutter von vier Kindern. Ich erwartete die üblichen Lobpreisungen der Sehenswürdigkeiten von Florenz und Rom. Die spontane Antwort lautete aber ganz anders. «Daß ich gar nie selber kochen mußte». Ein kleiner Wegweiser für den Ehemann, dem es daran liegt, mitzuhelfen, bei seiner Frau die Freude am Kochen lebendig zu erhalten.

## Auch das Essen ist dem Wandel unterworfen

Das war immer so. Ich habe kürzlich ein sehr anregendes Buch von Albert Hauser «Ess- und Trinkgewohnheiten im alten Zürich» gelesen. Es hat mich interessiert zu sehen, wie schon in jenen konservativen Zeiten die Küche starken Änderungen unterworfen war. Hier einige Beispiele dafür, die ich diesem Buch entnommen habe:

Im 16. Jahrhundert gehörte in Zürich zu den Hauptnahrungsmitteln des städtischen



# neu!



...nach Jägerart



Ja - Jäger wissen gutes Essen und raffinierte Saucen zu schätzen. Daher werden viele Favoriten der grossen Küche «nach Jägerart» zubereitet.

Knorr «Sauce favory» ist eine Favoritin unter den köstlichsten Saucen. Feine tiefkühlgetrocknete Pilze und viele seltene Zutaten sind für diese gebundene, braune Sauce verwendet worden.

Servieren Sie diese rassige Sauce zu Schnitzel, Schinken, Geflügel, Teigwaren,

Risotto, zu Stocki, Kartoffel- und Wildgerichten. Speziell der Herr des Hauses - Ihr Favorit - wird beim Genuss der Knorr «Sauce favory» schmunzeln!

**Aber Achtung!** Haben Sie auch genug aufgetischt? Sauce favory macht Lust nach mehr!

N 361 d

**Für Kinder**

**PHAC**  
CREME SANDWICH

Der ideale Znuni-Brotaufstrich  
rein vegetabil sehr nahrhaft leicht verdaulich

Fabrik neuzeitlicher Nahrungsmittel Gland VD

Frischen Kaffee für jeden? Die Mitglieder der Familie kommen zu ungleichen Zeiten zu Tisch; doch der Theoskrug hält den Kaffee zehn Stunden lang heiß, und so ist jeder zufrieden!

**Theos**  
im Haushaltsgeschäft erhältlich

Bürgers der Hirse- oder Haferbrei. Dazu kam verhältnismäßig viel Gemüse (Bohnen, Fenchel, Rüben, Erbsen). Wiederholt werden auch Salate (Nüssli-, Kresse- und Randensalat) erwähnt. Man servierte diesen, um den Appetit anzuregen und mit Essigsauce angemacht vor dem eigentlichen Essen. (Das geschah also schon damals, dann lange Zeit nicht mehr, und erst heute wieder in der fortschrittlichen, modernen Küche!)

Im 17. Jahrhundert wurde die Spanisch-Suppe in Zürich eingeführt, und bald gehörte sie zu den Zürcher Spezialitäten. Sie ist ein Gemisch von schichtenweise eingelagertem, verschiedenartigem Fleisch, Krautgemüse, Sellerie und Rüben. Das Gericht diente als Sonntagspeise. Da die ganze Familie – mit den Mägden – regelmäßig den Gottesdienst besuchte, stellte man am Morgen die Spanisch-Suppe in einem bronzenen Gefäß zugedeckt in den Kachelofen oder in die heiße Asche. Wenn die Familie nach drei Stunden hungrig nach Hause kam, zog ihr der liebliche Duft der Spanisch-Suppe entgegen.

Um die Mitte des 18. Jahrhunderts brachte die Einführung der Kartoffel eine große Änderung. Zur Zeit der Hungersnot (1770-1771) wurde sie innert kurzer Zeit zum allgemeinen Volksnahrungsmittel und begann die «alten Speisen», wie zum Beispiel Haferbrei, zu verdrängen.

Im 19. Jahrhundert trat dann das Kartoffelfrühstück «protleti Herdöpfel» im voralpinen Hirtenland anstelle der mittelalterlichen Brei- und Milchspeisen.

Heute aber geht auf sämtlichen Lebensgebieten der Wechsel viel rascher vor sich als früher. Man kann vielleicht ohne Übertreibung sagen, daß auch unsere Eßgewohnheiten immer mehr von der Mode erfaßt werden.

So wurde es vor einigen Jahren Mode, ausländische Spezialitäten aufzutischen. Das Fondue Bourguignonne zum Beispiel lernten wir vor etwa 8 Jahren zum ersten Mal bei Freunden kennen. Wir fanden es ausgezeichnet und setzten es auch unsererseits bei Einladungen vor. Die neue Spezialität war damals für alle eine Überraschung und löste allgemeine Begeisterung aus. Heute ist ein Fondue Bourguignonne keine Sensation mehr, und ich machte es deshalb vor drei Jahren zum letzten Mal.

An sich finde ich die Mode, exotische Küchenspezialitäten aufzutischen, sehr zeitgemäß. Die immer mehr um sich greifende Stan-

dardisierung des Lebens braucht ein Gegengewicht; was besonderes Cachet besitzt, fasziniert uns heute, seien es mexikanische Vasen, Taschen aus sardinischem Handwebestoff, Holzgefäße aus Skandinavien, usw. Aber alles, was einen besonders ausgeprägten Charakter trägt, verleidet auch rasch, und bekanntlich ist nichts so langweilig, wie die Mode von gestern. Und gerade deshalb ist es jetzt an der Zeit, sich wieder mehr der alten klassischen Gerichte – sie stellen die ruhenden Pole in der Erscheinungen Flucht dar – zu besinnen.

*Je einfacher, desto gemütlicher*

Es ist erstaunlich, wie viel Erfolg man gerade bei verwöhnten Gästen mit den einfachen traditionellen Gerichten hat, wenn man sich die Mühe nimmt, sie sorgfältig zuzubereiten.

Ein Beispiel dafür sind geschwollte Kartoffeln, serviert mit verschiedenen Käsesorten. Es gibt aber Kartoffeln und Kartoffeln. Die Unterschiede sind mindestens so groß wie bei den Äpfeln. Ausgezeichnet sind auch Schüblinge und andere geräucherte Würste mit Kartoffelsalat, Bratwurst mit Rösti, Knöpfli mit gerösteten Zwiebeln. Auch mit Mais lassen sich sehr gute Gerichte herstellen. Ein wirklich gut zubereiteter Mais macht dem Kenner, dem Schweizer und dem Ausländer, heute meistens so viel Freude wie das raffinierteste Riz Colonial – weil es gut ist.

«Ganz einfach, ganz gut», das ist ein Wahlspruch, der immer noch aktuell ist. Der Grund, warum ihm viel zu wenig nachgelebt wird, liegt in dem unsinnigen Hang zur Repräsentation. Natürlich haben manchmal Essen mit repräsentativem Charakter ihre Berechtigung. Zum Beispiel Familien-Feste wie Taufe, silberne Hochzeit, usw. verlangen eine gewisse Üppigkeit. Bei den üblichen Einladungen aber würde eine einfache Küche vollauf genügen.

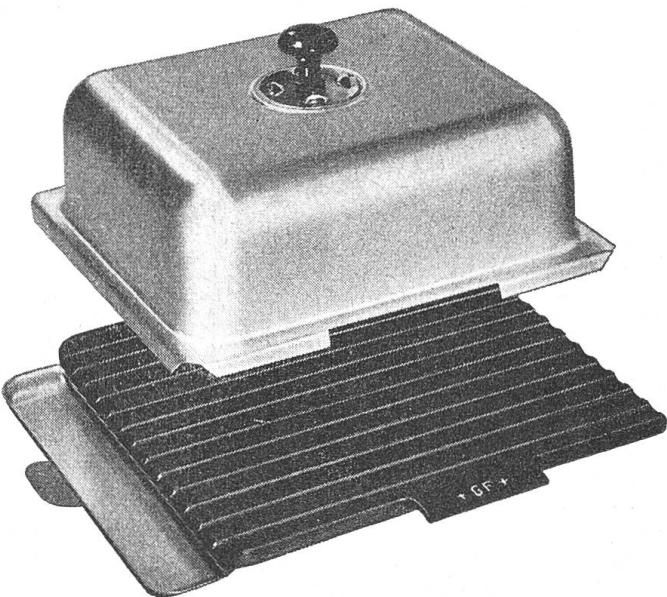
Theoretisch ist das unbestritten, in der Praxis aber können sich die meisten Frauen – und deren Gatten – einfach nicht zur Anwendung dieses Grundsatzes durchringen. Dabei würden sich die Gäste und Gastgeber bestimmt wohler fühlen, wenn weniger Umstände gemacht würden. Gerade heute, in der Hochkonjunktur, wird ja die Zahl jener, die auf die Linie achten müssen, immer größer. Außerdem ist es eine Erfahrungstatsache, daß es bei den einfacheren Einladungen im allgemeinen viel gemütlicher ist.



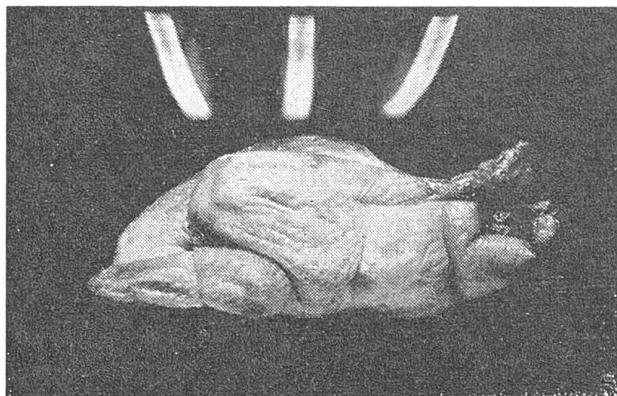
**gut,  
besser,  
am besten -  
grilliert**

Herrliche Grilladen - rasch zubereitet! Versuchen Sie es mit dem +GF+ Grill. Er ist bewußt viereckig mit einer schrägen Fläche und einem abnehmbaren Saucenbehälter. Diese Vorteile werden Sie bald schätzen.

**+GF+ Grill -  
der Grill mit der  
großen Nutzfläche!**



**Georg Fischer Aktiengesellschaft  
Schaffhausen**



## Elcalor-Herd mit aufziehbarem Drehspieß



Sie wissen ja selbst, dass Grilliertes heute allgemein geschätzt wird und dass es der Gesundheit und der schlanken Linie zuträglich ist. Mit dem neuen Infrarot-Back- und Grill-Element lassen sich alle Fleischarten so schnell und schmackhaft grillieren, dass Sie in Ihrem Familien- und Bekanntenkreis bald in den Ruf einer Meisterköchin kommen.

Der Elcalor-Herd ist zudem mit der bekannten Regal-Schnellkochplatte ausgestattet, die fast doppelt so schnell aufgeheizt ist wie eine Normalplatte, und der Einknopf-Backofenregulierung «Elcalorstat», mit der Unter- und Oberhitze allein oder zusammen eingestellt werden können.

Deshalb kann auch eine Einladung, zu der man sich nach dem Nachtessen trifft, etwas Schönes sein. Aber auch hier werden viel zu viel Umstände gemacht. Je weniger kompliziert die Brötchen, je kleiner die Auswahl an Kuchen und anderen Süßigkeiten, um so gelöster ist die allgemeine Stimmung.

Eine andere ausgezeichnete Zwischenlösung besteht darin, daß man die Gäste einfach zu einem Pot-au-Feu, zu einem Hecht oder zu einer Zwiebelwähre, usw. einlädt. Man muß sich dann aber auch wirklich auf dieses eine beschränken, nur dann bewahrt die Einladung ihren besonderen Reiz.

### *Wer wagt, gewinnt*

Viele der traditionellen einfachen Gerichte sind deshalb in Mißgunst gekommen, weil die Köchin Einfachheit und Banalität verwechselt. Es liegt wirklich nur an kleinen Extras, um einfache Gerichte zu etwas Außergewöhnlichem zu machen. Kommt eine Suppe als Ein-topfgericht auf den Tisch, so genügt vielleicht eine Zugabe fein gehackter Küchenkräuter, oder bei Champignonsuppe genügend Rahm – ausgezeichnet, lautet dann das Urteil. Servelat werden zur Delikatesse, wenn man sie an beiden Enden kreuz und quer einschneidet und auf dem Grill zubereitet, sei es in der Küche oder im Garten. Zu gesottenen Kartoffeln Aioli auftischen, die gekochten Bohnen über viel gehackte Peterli und etwas Butter anrichten, usw.

Raffinierte Rezepte, für einheimische und ausländische Gerichte, sind da und dort beliebt, aber sie sind noch lange nicht alles. Sie lähmen auch die Phantasie. Und gerade diese kann beim Kochen Wunder wirken. Manchmal ist leider keine da, und die ganze Kochkunst steht oder fällt mit dem guten oder schlechten Rezept. Oder viele der Phantasiebegabten haben oft zu wenig Mut, ihrer Begabung freien Lauf zu lassen.

Man ist überhaupt zu ängstlich am Kochherd. Nicht auf den mehr oder weniger korrekt gestrichenen Eßlöffel Mehl, nicht auf das vorgeschriebene Quantum Zimt, sondern auf unseren guten Geschmacksinn und auf den Mut, selber Wagnisse oder auch nur kleine Abwandlungen zu unternehmen, kommt es an. Solche anzuwenden ist gerade jetzt besonders oft möglich, wo uns die Zubereitung der Spei-

sen so sehr erleichtert wird. Die guten Beutelsuppen, der Kartoffelstock, der nach fünf Minuten hergestellt ist, diese und andere vorfabrizierte Produkte können mit wenig Zutaten, mit passenden Gewürzen oder etwas Phantasie stets von neuem auf andere Art und Weise bereichert werden, so daß wir sie immer wieder als interessante Abwechslung auf den Tisch bringen.

\*\*\*

Wie auf allen Lebensgebieten, so wollen wir auch beim Kochen uns selber treu bleiben und zu unserer schweizerischen Eigenart stehen. Die Franzosen verstehen sehr viel vom Essen, mehr als wir, und sie stellen auch höhere Anforderungen an eine Mahlzeit. In einem guten französischen Restaurant kann man in der Re-

gel immer noch nicht nur ein einzelnes Gericht bestellen, sondern man erwartet, daß man das klassische Menu, Vorspeise, Hauptgericht mit Zutaten und Dessert genehmigt. Ein gutes Dîner, so erklärt der Verfasser eines berühmten französischen Kochbuches, baut sich auf wie eine Sinfonie: der Mittelpunkt ist das pièce de résistance, Suppe und Hors d'oeuvres machen den Anfang als «Andante», Gemüse und Dessert sind das «Allegro vivace» und verleihen dem Hauptgericht seine ganze Bedeutung. Es gibt viele Französinnen, welche diesem Leitbild nacheifern und unter großen Anstrengungen zweimal oder mindestens einmal im Tag eine solche Sinfonie kreieren. Aber diese Art von Kochkunst paßt nicht recht zu uns. Einfachheit ist die Spezialität der guten schweizerischen Küche.



## Butter ist rein natürlich!

Denn Butter macht man:

1. nur aus reinem Vollrahm
2. auf absolut natürliche Weise
3. ohne chemische Behandlung
4. ohne Färbung



# olma

St.Gallen 12.-22.Oktobre 1961  
Bahnbillette einfach für retour

BERNHARD ADANK

**Schweizer Ehebüchlein**

Aussprüche von Denkern und Dichtern  
Entzückendes Geschenkbändchen. Geb. Fr. 6.--

S C H W E I Z E R S P I E G E L V E R L A G ZÜRICH 1

ADOLF GUGGENBÜHL

**Schweizerisches Trostbüchlein**

Vignetten von Walter Guggenbühl  
7.-8. Tausend. Preis Fr. 5.40

## *Wie freut er sich*

über seine neue Mappe. - Allerfeinstes Leder,  
LACAR-Rindleder musste es sein. Es ist stabil  
und doch geschmeidig, elegant und zudem prak-  
tisch, - es ist ja abwaschbar.



Nur echt mit dieser Etikette!



Hersteller des LACAR-Rindleders: Max Gimmel AG, Gerberei, Arbon, gegr. 1848  
Mitglied der Schweizerischen Interessengemeinschaft für Ledermode