

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 37 (1961-1962)
Heft: 9

Artikel: Vom Schreibtisch zum Esstisch in 20 Minuten
Autor: E.R.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1073966>

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: 15.02.2026

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

KÜCHEN-SPIEGEL



Vom Schreibtisch zum Esstisch in 20 Minuten

Von E. R.

Ich bin Junggeselle mit eigenem Haushalt. Meine Mahlzeiten kuche ich mir regelmäßig selbst. Wenn ich nach zwölf Uhr von der Arbeit heimkomme, benötige ich für die Zubereitung des Mittagessens zehn oder fünfzehn Minuten. Häufig nehme ich über Mittag oder zum Nachtessen Gäste mit nach Hause. Auch in diesen Fällen können wir uns in der Regel nach höchstens zwanzig Minuten zu einem akzeptablen Essen mit mindestens drei Gerichten an den Tisch setzen.

Der Kühlschrank ist es, der es mir ermöglicht, für meine eigenen Eßbedürfnisse und die meiner Gäste «allzeit bereit» zu sein. Ich wundere mich immer wieder über die vielen Hausfrauen, die noch nicht gemerkt zu haben scheinen, in welcher Weise die Kühlkonservierung zur Rationalisierung des Kochens beizutragen vermag. Sie benützen den Kühlschrank sehr einseitig nur dazu, um verderbliche Eß-

waren, so wie sie sie eingekauft haben, einige Tage aufzubewahren; daneben vertrauen sie ihm gelegentlich noch von einem Tag auf den andern Überbleibsel der Mahlzeiten an. Auf ihre Kochgewohnheiten jedoch übt die Möglichkeit, durch Kälte zu konservieren, beinahe keinen Einfluß aus. Ein Soziologe würde sagen: in den privaten Haushaltungen ist die Tatsache Kühlschrank kochkunstgeschichtlich bis heute kaum in Erscheinung getreten. Schuld daran sind, soweit ich sehe, neben einem durchaus normalen Mangel an Phantasie ein Vorurteil und ein moralisches Gefühl.

Das Vorurteil bezieht sich auf das Aufwärmen fertig gekochter Gerichte. Die meisten Hausfrauen glauben, daß jedes Gericht durch Aufwärmen einen Qualitätsverlust erleide. Nur vom Sauerkraut meinen sie, mit Witwe Bolte über das Ziel hinausschießend, es werde mit jedem Mal Aufwärmen besser. Das scheint mir

aber nicht zuzutreffen. Ich jedenfalls kenne kein Gericht, das aufgewärmt besser schmeckt, aber viele schmecken aufgewärmt ebenso gut, oder doch nur um Nuancen schlechter.

Dem Vorurteil ist die Erfahrung entgegenzuhalten: was lange Kochzeit hat, erleidet durch richtiges Aufwärmen keine nennenswerte Qualitätseinbuße. Ein gutes ungarisches Goulasch beispielsweise, ein vorzügliches Irish-Stew oder eine erstklassige Erbsensuppe schmecken aufgewärmt mit Abstand immer noch besser als die gleichen Gerichte im «Originalzustand», sofern diese in Eile nur mäßig gut zubereitet wurden.

Durch Erfahrung könnten wir diesen Sachverhalt jederzeit feststellen. Aber das Vorurteil färbt entweder die Erfahrung in seinem Sinne um oder es bewirkt, daß aus der Offenkundigkeit der Tatsache keine Folgerungen gezogen werden.

Es kommt aber natürlich auch vor, daß die Erfahrung das Vorurteil besiegt. Doch wird selbst in diesen Fällen das Feld häufig noch nicht frei für praktische Konsequenzen, denn jetzt hemmt noch ein moralisches Gefühl die freie Fahrt: das Gefühl nämlich, daß es unschicklich und ein Zeichen von Faulheit sei, aufgewärmt Gerichte auf den Tisch zu stellen.

Merkwürdigerweise übrigens reagiert dieses Gefühl auf die Verwendung von Büchsenkonserven viel schwächer. Büchsenravioli, Büchsenerbäli, Büchsenbohnen und ähnliches gelten sozusagen als Originalgerichte, wahrscheinlich, weil man sie zusammen mit dem Salat und dem frischen Brot eingekauft hat.

Die Durchschnittshausfrau sagt sich: Was von den Mahlzeiten übrig bleibt, das sind Resten. Und Resten darf man allenfalls, weil man schließlich sparsam ist, gelegentlich seiner Familie vorsetzen, aber eine gültige, vollwertige Mahlzeit schließt ihre Verwendung aus.

Wie aber, wenn wir nun ein Kalbsragout kochen oder einen Sugo, und wir entschließen uns, nach Abschätzung der für vier Personen zuträglichen Menge, gleich zum doppelten oder dreifachen Quantum, ist dann das, was wir in der Küche zur Aufbewahrung zurück behalten, ein Rest? Ich denke, was sich da abspielt, ist in gewisser Weise der Produktion in Konservenfabriken vergleichbar: wir kochen bewußt auf Vorrat. Wir kochen mehr, als wir jetzt benötigen, um davon noch einmal zu essen, etwa übermorgen, und dann wieder vier Tage später.

Wir schaffen uns die Konserven selber. Aber wir konservieren nicht, wie es die Hausfrauen früher taten, für Monate und Jahre, sondern nur für Tage und längstens eine Woche. Was Zeit beansprucht, kochen wir, wenn wir Zeit haben, (Berufstätige zum Beispiel abends, an freien Halbtagen, am Sonntag), um davon zu essen, wenn die Zeit für die Zubereitung zu knapp bemessen sein wird.

Ich selber pflege häufig die Gerstensuppe mit Schafffleisch, ein kleineres Pot au feu, das Suppenhuhn und anderes von dieser Art auf die Kochplatte zu setzen, während ich gerade das Abendessen zubereite. Danach mag der Inhalt kochen, während ich esse, und nachher noch, während ich arbeite oder lese. Wenn alles gar oder weich ist, nehme ich die Pfanne vom Herd, und bevor ich zu Bett gehe, vielleicht auch erst am anderen Morgen, kommt das Gericht in den Kühlschrank.

In meinem Kühlschrank wird man selten Reste von Mahlzeiten finden. Dafür ist er in der Regel voller Vorräte, aus denen ich jederzeit in wenigen Minuten vollständige und, nach dem Zeugnis meiner Gäste, wohlschmeckende Mittag- und Abendessen zubereiten kann.

Meine Vorräte bestehen aber nicht nur aus



Einzel-Krankenversicherung

Helvetia Unfall

Zürich

Hauptsitz
Bleicherweg 19
Zürich 2
Telefon 23 56 32

fertig gekochten Gerichten. Es finden sich darunter auch mancherlei Gemüse, Reis und Teigwaren, die vorerst nur weich gekocht wurden, um unmittelbar vor dem Essen endgültig zubereitet zu werden. Und außerdem enthält die Gemüseschublade auch immer grünen Salat (Endivien, roten Chicoré, Kopfsalat oder Brüsseler), der so zubereitet ist, daß er ohne weitere Behandlung nur noch angemacht zu werden braucht.

Gestern aß ich zu Mittag einen weißen Rettich mit Butterbrot und als zweiten Gang Spaghetti mit Champignonsauce. Die Zubereitung dauerte zehn Minuten. Abends hatte ich ein Ehepaar zu Gast. Es gab Artischocken mit Sauce vinaigrette, ris créole und grillierte Kalbskoteletten. Zubereitungszeit: fünfzehn Minuten. Heute entschloß ich mich spontan, zum Mittagessen einen Kollegen mitzunehmen, der zur Zeit Strohwitwer ist. Innert achtzehn Minuten stand auf dem Tisch: eine Schüssel Kopfsalat mit Radieschen, Gurkensalat (mit Rahm, Paprika und Schnittlauch angemacht), frische Erbsen als Zwischengang, und als Hauptgericht ein Schafsragout. Der Gast hatte dieses Menü vor dem Kochen selbst bestimmt. Er hätte sich auch für Karotten oder Bohnen statt Erbsen und Rostbratwürste statt Schafsragout entscheiden können, ohne auf das Essen länger warten zu müssen.

Man wird nun vielleicht wissen wollen, wie es im einzelnen zuging, daß diese Menüs in der angegebenen Zeit fertig werden konnten.

Der Rettich befand sich in einem Frischhaltebeutel in der Gemüseschublade des Kühl-schrances. Als ich ihn vor sechs Tagen gekauft hatte, fühlte er sich schon etwas gummiartig weich an. Vor der Einlagerung hatte ich ihn gewaschen und noch naß eingepackt. So konnte er das vorher durch Verdunsten verlorene Wasser wieder aufnehmen und war nun eigentlich frischer als beim Einkauf.

Die Spaghetti befanden sich in gekochtem Zustand in einer gedeckten Schüssel seit drei Tagen im Kühlschrank. Ich nahm nur die vorgesehene Portion heraus und wärmte sie in der Weise auf, daß ich sie zum Wiederaufkochen in leicht gesalzenes kochendes Wasser legte (ungefähr eine Minute). Schon mehrmals machte ich das Experiment, daß ich in solcher Weise aufgewärmte und daneben frisch gekochte Spaghetti einem Zweifler zum Degu-

«Cellux» für's
Einmachen empfehle
ich den Frauen
besonders gern

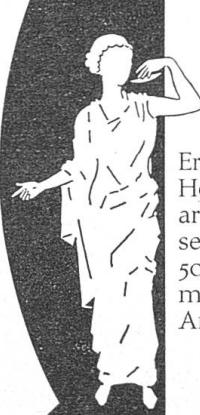
Reines Natur-Produkt



Speiseöl u. Kochfett

AMBROSIA

Ernst Hürlimann Oele und Fette Wädenswil
Trustfreies Unternehmen



Erstklassige
Hotels
arbeiten
seit
50 Jahren
mit
Ambrosia

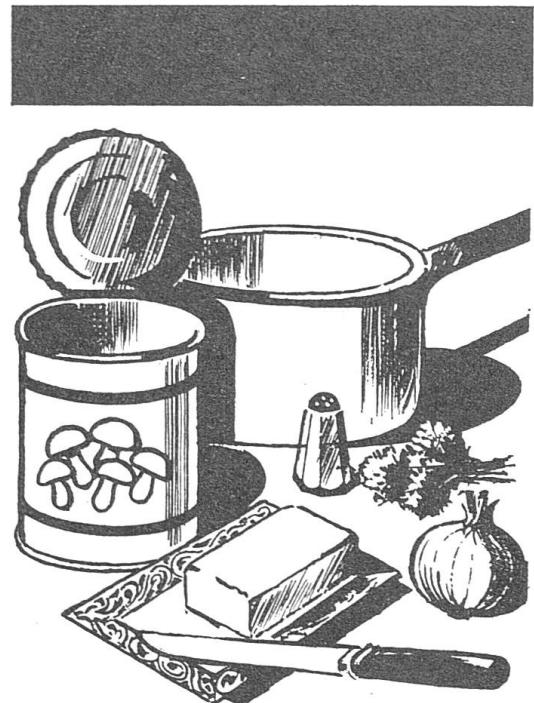
Mit den wertvollen Handtuch-Punkten

stieren vorsetzte. Noch keiner hat dabei einen Unterschied festzustellen vermocht, es sei denn, daß er die frischen für die aufgewärmten hielt.

Die Champignonsauce war vier Tage alt. Zum Aufwärmen gab ich je einen halben Eßlöffel Wasser und Rahm, einige Tropfen Weißwein und etwas gehackte Petersilie dazu. Durch diese Beigaben wurde die ursprüngliche Frische des Geschmackes wiederhergestellt. Die Pilze hatte ich von Anfang an nur drei Minuten in der Sauce mitgekocht, und zwar ohne sie vorher zu dämpfen. So blieben sie kech und veränderten sich beim Aufwärmen nicht merklich.

Die Artischocken hatte ich sieben Stunden vorher während des Mittagessens gekocht. Hätte ich sie im gekochten Zustand im Kühlschrank vorrätig gehabt, so würde ich sie mittags herausgenommen haben, damit sie bis am Abend Zimmertemperatur annehmen könnten. So machte ich es mit der Vinaigrette, von der ich noch eine genügende Menge in Vorrat hatte.

Den Reis kochte ich wie Teigwaren in reichlich Wasser, jedoch ohne Salz. Ich kann aber nicht sagen wie lange. Man soll ihn, wie mich dünkt, überhaupt nicht nach der Uhr kochen. Von der dritten Kochminute an probiere ich jede halbe Minute. Sobald er nur noch ein ganz klein wenig zu hart zu sein scheint, hat er lange genug gekocht. Jetzt lasse ich das Wasser gut abtropfen und breite ihn auf flachen Platten aus, damit er rasch ausdämpft und abkühlt. Dann gebe ich ihn in eine Schüssel und bewahre ihn, gut zugedeckt, bis zu acht Tagen im Kühlschrank auf. – Aus diesem Vorrat machte ich meinen riz créole. Ich ließ die gewünschte Portion in einer gut verschlossenen Pfanne mit sehr wenig Butter und einer Prise Salz langsam warm werden. Auch nur leichtes Anbraten mußte vermieden werden. Die Pfanne durfte nicht heiß, nur sehr warm sein. In solcher Weise zubereiteten Reis haben die Undisziplinierten unter meinen Gästen schon mehrmals zur Hälfte aufgegessen, während ich noch in der Küche mit dem Fleischgericht beschäftigt war.



Schnell zubereitet sind Champignons émincés.

Als ganzes Gericht oder als Zutat stellen sie eine willkommene Bereicherung dar. Stofer Pilz-Konserven sind nicht teuer und dabei erst noch als besondere Delikatesse von jedem geschätzt.

Das Essen wird zum Fest mit

Stofer

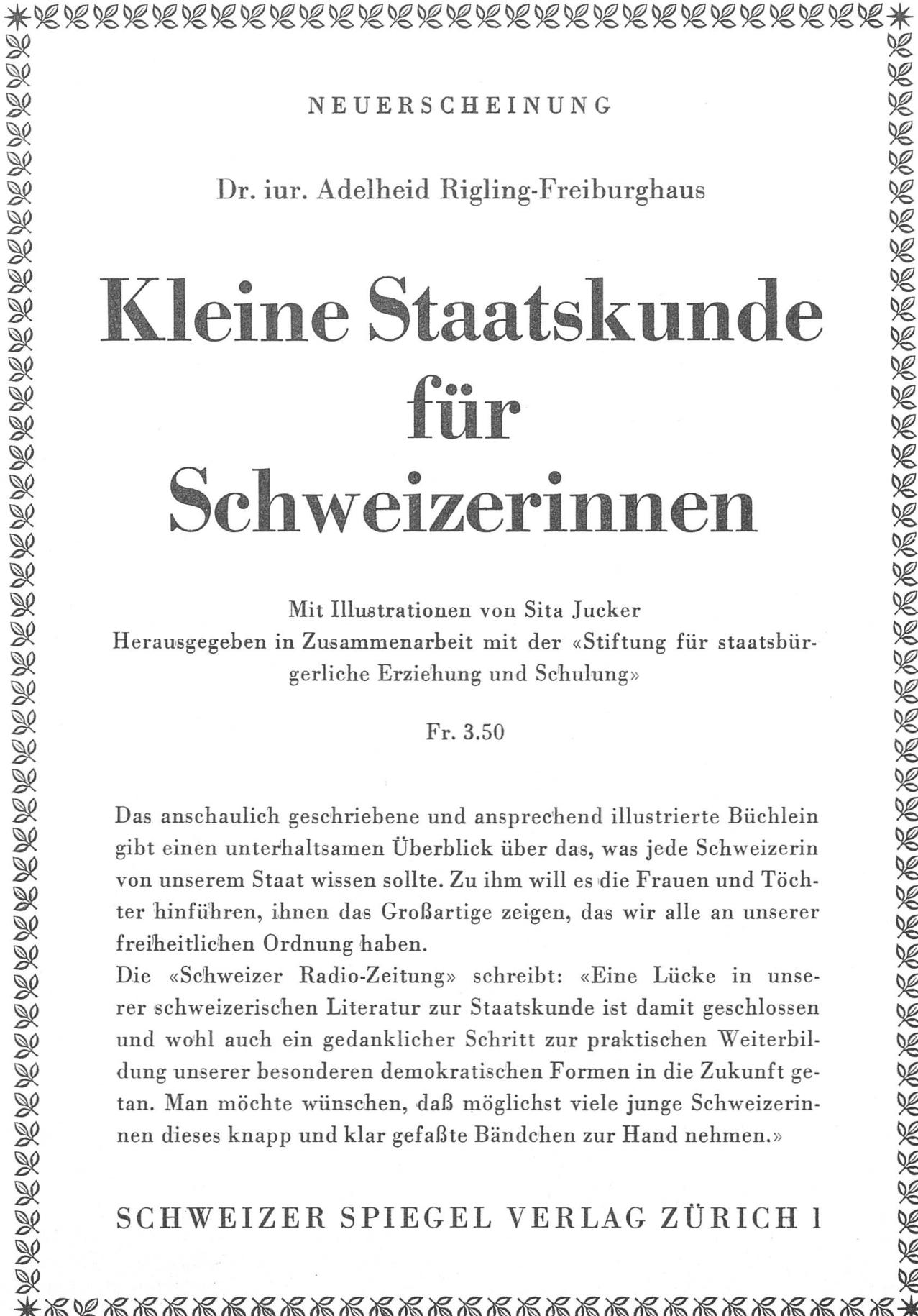
Pilz-Konserven

Verlangen Sie aber bei Ihrem Lieferanten ausdrücklich Stofer-Pilze der Pilz-Konserven AG., Pratteln.

STOFER PILZ-KONSERVEN



Daß Kalbskoteletten im Infrarot-Grill nach drei bis vier Minuten gar sind, wird mir jedermann glauben. Vom Kopfsalat war schon die Rede. Soll ich vom Gurkensalat noch sagen, daß ich ihn selbstverständlich mit der Haut



Kleine Staatskunde für Schweizerinnen

Mit Illustrationen von Sita Jucker
Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der «Stiftung für staatsbürgerliche Erziehung und Schulung»

Fr. 3.50

Das anschaulich geschriebene und ansprechend illustrierte Büchlein gibt einen unterhaltsamen Überblick über das, was jede Schweizerin von unserem Staat wissen sollte. Zu ihm will es die Frauen und Töchter hinführen, ihnen das Großartige zeigen, das wir alle an unserer freiheitlichen Ordnung haben.

Die «Schweizer Radio-Zeitung» schreibt: «Eine Lücke in unserer schweizerischen Literatur zur Staatskunde ist damit geschlossen und wohl auch ein gedanklicher Schritt zur praktischen Weiterbildung unserer besonderen demokratischen Formen in die Zukunft getan. Man möchte wünschen, daß möglichst viele junge Schweizerinnen dieses knapp und klar gefaßte Bändchen zur Hand nehmen.»

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1

Der mildeste aller Essige



Sie wissen: der aus Milch gewonnene Essig ist der mildeste aller Essige. Lacta verleiht allen Salaten eine zarte angenehme Würze.

In allen Lebensmittelgeschäften.
Fr. 1.70 der Liter (50 Salatplatten für 2—3 Personen).

Bourgeois Frères & Cie S. A., Ballaigues



esse? Das ergibt nebenbei auch eine Minute Zeittersparnis.

Bohnen, Kohlraben und Rüben koch ich (das ist natürlich nur eine von verschiedenen Arten der Zubereitung) in möglichst wenig Salzwasser weich (die Bohnen al dente!) und stelle sie nach dem Erkalten in verschlossenen Gefäßen in den Kühlschrank. Von da an kann ich nun während einer Woche jederzeit innert fünf Minuten eines von diesen Gemüsen fertig zubereiten. Die Kohlraben brauche ich nur noch zu schneiden und in frischer Buttersauce heiß werden zu lassen. Die Bohnen und die in Stäbchen geschnittenen Rüben bringe ich in eine Pfanne mit heißer brauner Butter, decke zu, wende ein paar mal durch Hochwerfen und würze zuletzt mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle. Ebenso verfahre ich mit den Erbsen, nur ist es bei diesen nicht nötig, sie vorgekocht aufzubewahren, denn die gartenfrischen und auch die tiefgefrorenen Erbsen sind ja in der Regel schon nach vier bis sechs Minuten Kochzeit gar. Mit dem Rosen- und Blumenkohl und den jungen Karotten gehören sie zu den Gemüsen, die spielend in 20 Minuten vom Rohzustand zur Eßbarkeit gebracht werden können.

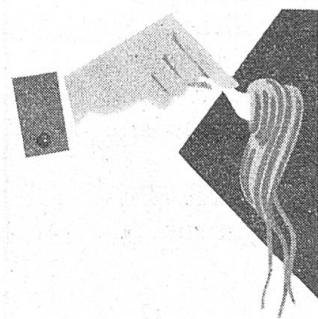
Es ist wahr – meine Methode, in kurzer Zeit akzeptable Mahlzeiten zuzubereiten, setzt voraus, daß wir uns gerne in der Küche aufhalten, uns das Kochen an sich Freude bereitet, und sie kürzt die Küchenarbeit im ganzen bloß wenig ab. Die Arbeit wird nur in besonderer Weise zeitlich aufgeteilt. Ich bin natürlich keineswegs der Meinung, daß alle Hausfrauen meine Art, das Kochen zu rationalisieren, nachahmen sollten. Man kann auch anders.

Man kann zum Beispiel ausgiebig Büchsenkonserven verwenden und die Kochzeiten wesentlich verkürzen durch häufigen Gebrauch des Dampfkochtopfes. Wenn manchen Hausfrauen und ihren Angehörigen schmeckt, was sie auf diese Art produzieren, ist nicht einzusehen, warum sie es anders machen sollten.

Und dann gibt es ja auch heute eine stattliche Zahl von Frauen, die nicht nur gerne kochen, sondern auch so viel Zeit zur Verfügung haben, daß es ihnen nichts ausmacht, der Zubereitung jeder einzelnen Mahlzeit ganze Stunden zu widmen. Sollten einige von ihnen meine Anregungen gelesen haben, so haben sie Zeit verloren, was aber sicher nicht schlimm ist, da ihnen ja genug davon zur Verfügung steht.



Knorr Sauce tomato und Spaghetti: prima - primissima!



So richtig gut werden Teigwaren mit dieser feinen, fix-fertigen Sauce, die nach altem italienischem Rezept aus sonnengereiften Tomaten, aromatischen Kräutern, Pilzen und feinem Olivenöl zubereitet wurde.

Spaghetti mit KNORR «Sauce tomato» – anche un piatto nazionale svizzero – sind saftig, nahrhaft, schnell bereit und bei allen beliebt! Mit einer guten KNORR-Suppe und Salat eine vollständige Mahlzeit. Buon appetito!

B*O*N
Die KNORR-Saucen-Fibel gibt Ihnen viele, neue Tips. Wir senden sie Ihnen gerne gratis zu. Schreiben Sie uns einfach eine Postkarte!
KNORR
Nährmittel AG, Thayngen

Bücher von Adolf Guggenbühl

Kein einfach Volk der Hirten

Betrachtungen zur schweizerischen
Gegenwart
3. Auflage. In Leinen Fr. 14.80

Im Gegensatz zu dem Buch «Es ist leichter als Du denkst», das dem einzelnen Menschen zeigt, wie er sein eigenes Leben besser gestalten könnte, befaßt sich der Verfasser in diesem Werk mit dem Schweizer Volk als Ganzem. Kleines wie Großes, Politik und Freizeitgestaltung, Kultur und Wirtschaft, Feiertag und Werktag werden in einem klaren Spiegel aufgefangen.

Glücklichere Schweiz

Betrachtungen über schweizerische
Lebensgestaltung
4.-6. Tausend. Gebunden Fr. 13.50

Ob der Verfasser sich über schweizerische Umgangsformen äußert, über die Gründe, warum die Schweizer Frauen oft unglück-

lich sind, über unterdrückte Romantik oder über den Sinn des Privateigentums: immer gelingt es ihm zu begeistern, und auch dort, wo er zum Widerspruch reizt, zu unterhalten.

Wie die Wohngemeinde zur Heimat wird

Kulturpflege in Dörfern und kleineren
Städten
In Leinen Fr. 13.80

Das Ergebnis jahrzehntelanger praktischer Beschäftigung des bekannten Verfassers mit kulturpolitischen Problemen. – Aktuell, sachkundig und aufrüttelnd gibt das Werk Gemeindebehörden, Lehrern, Pfarrern, aber auch allen andern, denen die Förderung des Gemeindelebens am Herzen liegt, entscheidende Impulse.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG
ZÜRICH 1

DR. MED. ADOLF GUGGENBÜHL-CRAIG SEELISCHE SCHWIERIGKEITEN UND IHRE BEHANDLUNG

*Was Gesunde und Leidende
darüber wissen sollten*

Fr. 6.40

Die Monatsschrift «Von des Christen Freude und Freiheit» schreibt: «Kein Taschenbuch. Aber eine ausgezeichnete kleine Schrift über ein Thema, das – leider – höchst aktuell ist: Kaum eine Familie, in der nicht seelische Schwierigkeiten irgendwelcher Art eine Rolle spielen. Und dabei ist es kaum glaublich, wie wenig Gründliches viele Leute über diese Frage wissen. Da sind Menschen (Väter, Großeltern, Gattinnen), die orientiert sind, eine Wohltat. Das kleine Buch schenkt diese erste Übersicht und Orientierung. Es ist so einfach geschrieben, daß man ganz vergißt, wie komplizierte Sachverhalte am Schlusse geklärt sind.

In einem längeren Kapitel setzt sich der Verfasser mit der schwierigen Frage «Psychotherapie und Religion» auseinander. Was er hiezu zu sagen hat, gehört zum besten, was ich über dieses Thema schon gelesen habe.»

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