

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 38 (1962-1963)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Lieblingsessen unserer Kinder  
**Autor:** Heim-Aebli, Küngolt  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1074028>

### **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



## Lieblingssessen unserer Kinder

VON KÜNGOLT HEIM-AEBLI

Bei uns ist – wie wohl bei allen Leuten – das Essen sehr wichtig. Die Frage «was gits?» steht beim Heimkommen unweigerlich an zweiter Stelle (sie würde an erster Stelle stehen, wenn man nicht selbstverständlich immer zuerst wissen müßte, ob «d Muetter da isch» – ebenfalls wie bei allen Leuten). Und es kommt nicht selten vor, daß bei unerfreulicher Menu-Angabe gleich die Laune umschlägt. Vor allem unser Ältester ist in Sachen Essen sehr labil; weil aber niemand gerne das Mittagessen unter Mißliebigkeiten zu sich nimmt, neigen wir dazu, keinen Anlaß zu schlechter Laune zu geben. Das fällt uns nicht so schwer, weil wir alle Hauptmahlzeiten ohne den Vater (der immer sehr viel später erscheint) einnehmen müssen. So können wir den kindlichen Neigungen Rechnung tragen, ohne daß sich auch der Vater ihnen anpassen muß. Seine Mahlzeit wird für ihn persönlich immer noch etwas «vermännlicht».

Selbstverständlich heißt das nun nicht, daß bei uns in der Küche Kinder-Tyrannie herrsche. Das wäre sowohl vom erzieherischen als auch vom gesundheitlichen Standpunkt aus verfehlt und würde zudem für die Haushaltlerochter das sichere Mißlingen ihrer Prüfung bedeuten, weil sie da nämlich nur fünf oder sechs verschiedene Gerichte zu kochen vermöchte. Für abwechslungsreiche Küche haben Kinder gar keinen Sinn.

Wir halten es so, daß auf etwa zwei Mahlzeiten, die mehr den Grundsätzen der Erwachsenen entsprechen, eine Mahlzeit folgt, die ganz nach Kinderwünschen zusammengestellt ist. Auf diese Weise gibt es bei uns keine kulinarische Minorität. Die Sache funktioniert recht gut; es gibt weder von der einen noch von der anderen Seite Reklamationen, und stellt sich – bei drückendem Föhnwetter – manchmal doch eine ein, so kann der Unzufriedenheit immer gleich die Spitze gebrochen werden.

## Sind Sie Feinschmecker?



... dann  
immer

# Ernst

Frischeier-  
Teigwaren  
verlangen!

Mit JUWO-  
Punkten!

**Neu!**

**Robert ERNST AG. Teigwarenfabrik**

# Biotta

## Randensaft

Stellen Sie als Wintervorrat einen Ha-rass Biotta-Säfte in den Keller. Die biologisch veredelten Gemüsesäfte sind im Winter willkommene Kräfte-spender. Harassweise günstig.

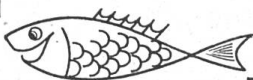
Biotta-Gemüsebau AG Tägerwil Tel. 072/8 01 31



# FRIONOR

## Fischfilets sind Norweger-Qualität

M. SCHMID  
NORGE FISK  
BASEL



Unsere Kinder sind, wie die meisten Kinder, keine großen Liebhaber von Fleisch. Vor allem der Älteste hat einen unüberwindlichen Schauder vor Fettstücken, und da er an fast jedem Stück Fleisch «Fett» vermutet, enthält er sich meist mit gerümpfter Nase jeglichen Fleischgerichtes. Inkonsequent wie ich bin, lasse ich ihm hierin seinen Willen, während ich selbstverständlich auf einer unparteiischen Verteilung von Lauchgemüse beharre.

Es gibt nur eine Sorte Fleisch, die bei meinen Kindern Anerkennung findet, und das ist – leider –

Kalbfleisch

Alle schwärmen für Kalbfleisch in Sauce: Dünne kleine Kalbsplätzli rasch angebraten, gesalzen und gepfeffert, in eine Auflaufform gelegt und mit dem Fond (mit etwas Bratensauce aufgekocht, vielleicht unter Zugabe von etwas Weißwein, zwei Deziliter Rahm, wenig Tomatenpüree als Würze und als Farbe) übergossen. Wird im Ofen eine Weile leicht kochen gelassen, bis die Oberfläche braun ist. Von diesen Plätzli und vor allem von dieser Sauce bekommen die Kinder nie genug. Zum Glück ist es ein herrlich bequemes Gericht, das man Stunden zum Voraus zubereiten kann; deshalb bekommt es auch der Vater ab und zu am Sonntag vorgesetzt – an einem Sonntag, wo auch die Mutter Sonntag haben möchte.

Guten Anklang findet auch dasselbe Gericht in «Beige», das heißt geschnetzeltes Kalbfleisch, das man mit Rahm und eventuell zusätzlich mit Weißwein und Champignons verfeinert. Allerdings gibt es hier bereits Gemüter, die sich ob den beigefügten Pilzen vergrämt zeigen.

Ich weiß nicht, ob ich mich täusche, aber mir scheint, daß sich die heutige Jugend dem

Gemüse

gegenüber viel aufgeschlossener zeigt, als vergangene Kindergenerationen. Die meisten Mütter sprechen nur noch aus lieber alter Gewohnheit vom Spinat als dem Kinderschreck – der Wahrheit entspricht das keineswegs mehr. Im Gegenteil, wenn es sich um tiefgekühlten und

vor allem um bereits fertig gewürzten Spinat handelt, gehen bei uns die Wogen der Begeisterung hoch. Vom Verlangen nach der fertigen Würze darf sich keine Mutter beleidigt fühlen, sei sie eine noch so perfekte Köchin, denn das hat Gottfried Keller im «Grünen Heinrich» ein für allemal gültig dargelegt, daß die Würze der Mutter immer der Pikanterie entbehrt: *«Ihre (der Mutter) Suppe war nicht fett und nicht mager, der Kaffee nicht stark und nicht schwach, sie verwendete kein Salzkorn zuviel und keines hat je gefehlt; sie kochte schlecht und recht, ohne Maniertheit, wie die Künstler sagen, in den reinsten Verhältnissen, ...»*

Ich glaube, das läßt sich fast von allen rechten Müttern sagen. Und also tische ich ohne Gram meinen Kindern und ihrem Vater fertig gewürzten Spinat auf, in den ich höchstens noch etwas Rahm gieße, um den «reinsten Verhältnissen» etwas näher zu kommen.

Aber auch Fenchel, Blumenkohl und Karotten finden guten Zuspruch, ohne daß man wortreich und erfolglos die «Gesundheit» dieser Speisen anpreisen müßte. Allerdings neigen wir immer mehr dazu, alle diese Gemüse ohne Sauce zu kochen. Sogar vom Dämpfen kommen wir ab (wobei die Haushaltstochter etwas in Bedrängnis gerät) und kochen mit Vorliebe auf italienische Art – braten das meiste in Öl – was mir besser und gesünder scheint. Verhaßt sind einzig Lauch- und Chicoréegemüse, und zwar vor allem ihrer weichlampigen Beschaffenheit wegen; Lauchstengel hingegen, gekocht, aber kalt, mit Vinaigrette Sauce zusammen serviert, stehen in der Rangliste gleich hinter den sehr beliebten Artischocken.

Es versteht sich, daß nach der Ansicht der Kinder kein Mittagessen ohne

#### Dessert

enden darf. Und hier erübrigen sich denn auch alle Vorreden und man darf gleich mit Aufzählen beginnen. Jedes von unseren Kindern hat jedes Dessert gern. Zum Beispiel die «Götterspeise», das heißt Beeren, Löffelbiskuits, Vanillecrème und geschlagener Rahm in einer tiefen Schüssel übereinandergeschichtet. Oder Orangencrème: acht Deziliter dicke erkaltete Maizenamasse wird gezuckert, mit Schnipseln



**Küchenfertiges  
HIRSOTTO**  
im neuen Frischhaltebeutel

Ein fixfertiges Hirsegericht mit dem natürlichen Gehalt der Hirse.  
Rein vegetabil und mit echtem Meersalz.

Nur Wasser zugeben und 7 Minuten kochen.

Mit wenig Zutaten können weitere feine Hirsegerichte zubereitet werden, wie Hirsegratin, Frikadellen, Auflauf mit Käse und Gnocchi. Jeder Beutel mit Rezepten.

Beutel für 4-5 Personen Fr. 1.35.  
Im Reformhaus und in Lebensmittelgeschäften

**Nahrungsmittelfabrik E. Zwicky AG**  
Müllheim – Wigoltingen TG

**Zwicky**

## 3 SAIS-Qualitäten für hohe Ansprüche



**SAIS mit 10 % Butter**  
**PLANTA - Pflanzenmargarine**  
**SAIS - Oel**



## Tanken Sie täglich Kraft

Das KOLLATH-Frühstück spendet jeden Morgen neue Energien. Mit FRUCO-Mark mundet es allen herrlich und ist im Nu zubereitet:

3 Esslöffel KOLLATH-Frühstückflocken mit frischer Milch und 2 Esslöffeln FRUCO-Mark vermischen.

KOLLATH-Frühstück 500 g Fr. 1.35  
FRUCO-Mark 400 g, 4 Sorten von Fr. 1.30 bis Fr. 2.10

**KOLLATH-Frühstück  
mit FRUCO-Mark**

**gibt Ihnen Kraft für den ganzen Tag!**

von frischer Schale und dem Saft einer Zitrone bereichert, mit dem Saft von einem Kilo Orangen vermengt und am Schluß noch mit zwei Deziliter ungeschlagenem Rahm verfeinert. Das ist ein sehr gutes, sehr nahrhaftes und am Ende des Winters wegen seines hohen Vitamingehaltes wertvolles Dessert, das sich schon tags zuvor zubereiten läßt und – aufs Doppelte gesteigert – für eine sehr große Kindergesellschaft reicht. Beliebt sind auch die Ofenküchli, die sich sehr einfach aus einer Masse von Wasser, Butter und Salz, in die man Mehl rührt, zubereiten lassen. Auch die guten altmodischen Dampfnudeln (sie sind allerdings ziemlich nahrhaft) und die ebenfalls guten Schenkeli gehören zu den beliebten und zugleich einfachen und billigen Desserts.

Sicher sind Kinder nicht nur aus bloßer Freude am Süßen so sehr auf das Dessert erpicht – sie haben Süßes auch wirklich nötig. So ist bei uns eine Haushaltelrtochter erst genügend eingedrillt, wenn sie, ohne Aufsicht, des Morgens schnell neben dem Abwaschen einen Kuchen backen oder eine Crème zubereiten kann. Immer etwas selbstgemachtes Süßes im Hause zu haben, kostet nicht viel und lohnt sich in mancher Beziehung. Diesem Umstand verdanke ich es auch, daß ich bei unseren Ferienkindern und Kinderbesuchen den Ruf einer «prima Köchin» genieße. Voller Begeisterung und Lob über unser Essen gehen sie dann heim zu ihrer eigenen Mutter, die meist eine viel raffiniertere Küche führt als ich und Rehrücken und Roastbeef à merveille zubereiten kann – aber das sagt den Kindern einfach wenig. Das

Abendessen

macht uns manchmal etwas Kopfzerbrechen. Leider kann bei uns keine Rede davon sein, ab und zu den so praktischen Schweizer Café complet aufzustellen. Jedermann findet, daß man wieder Appetit habe auf ein richtiges Essen, sonst bekomme man Hunger in der Nacht. Dabei läßt es sich nicht vermeiden, daß manchmal Unbeliebtes auf den Tisch kommt: Mais, Grieß oder Geschwellte. Selbstverständlich müssen alle auch von diesen nicht begehrten Gerichten essen, aber bei einem Riesenhunger, der vielleicht durch irgend etwas





## Über Pisten tanzen . . .

im «Raichle-Mambo de Luxe», dem wundervollen Doppelschaft-Leichtskischuh. Der hohe Innenschaft und das komfortabel stützende Fußbett geben Ihnen einen guten Halt und ein sicheres Fahrgefühl. Dazu ist er wundervoll weich, warm und wasserdicht.

**129.— netto**

Verlangen Sie eine freie Anprobe im besseren Schuh- und Sportgeschäft!

SCHUHFABRIK RAICHLE AG, KREUZLINGEN



# Nussella

**das beliebte Pflanzenfett jetzt in Dosen**

Freuen Sie sich! Nussella erhalten Sie jetzt in einer hübschen, handlichen Dose. So praktisch. So sauber. So gut für den Vorrat. Damit geht der Wunsch unzähliger Nussella-Freundinnen in Erfüllung. Denn immer mehr Hausfrauen bevorzugen dieses reine, gehaltvolle Pflanzenfett zum Kochen, Braten, Dünsten und Schwimmbaden.

In der neuzeitlichen Küche verwendet man immer mehr das mit Sonnenblumen- und Olivenöl biologisch aufgewertete Nussella-Pflanzenfett.

J. Kläsi, Nuxo-Werk AG, Rapperswil SG, seit 40 Jahren Pionier für neuzeitliche Ernährung

Nussella  
Vegetabiles Speisefett



verspätet ist, drücke ich manchmal ein Auge zu und gestatte ihm, sich ein Supplément zu kochen. «Eine Eieromelette!» verkünden dann die Größeren unweigerlich. Die äßen sie jeden Abend! Rasch geben sie zwei Eier in eine Schüssel, zerquirlen sie, fügen Salz und Wasser bei und braten die Omelette bei großem Feuer halbdurch. Ein Leckerbissen – finden sie – und das Selbermachen gehört natürlich mit dazu, auch wenn die Omeletten von Mutters Hand mürber werden.

Gottlob ist aber wenigstens eines aus unserer Kinderschar immer zufrieden und hat nie Sonderwünsche: unser viertes Kind, das älteste der Mädchen, das, stets Aug und Ohr für all den Rummel rundum, am Tisch sitzt, mit Wonne verschlingt, was man aufischt, und nie mehr und nie weniger will. Solche Kinder sind ein Segen für kulinarisch geplagte Mütter. Aber möchten wir wirklich nur solche Kinder?

## S Büseli mues z frässe ha

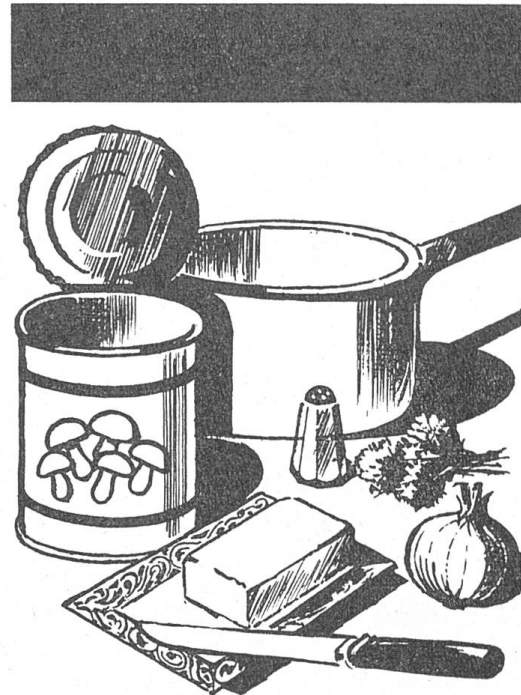
«S Büseli mues z frässe ha», das bidütet für öisi Chinde s glych wie: jez wird s Büseli in Rue glaa und nümen aaglanget. Es mues jez frässe, und niemert törf s deby störe.

Öises Kätterli, es isch grad vor zweene Monet zwäi e halbs gsy, ischt en Fräßsack. Da chum i letschti i d Chuchi und gseene, wien es sich hinder di schöne, na zimli tüüren Aprikose gmacht hät. «So du Chrott, säg i, jez isch aber Schluß mit Aprikose stibize. Gang mer jez zur Chuchi uus, adie!» Und ha si usegstellt. I han aber nöd de Zyt gha, dr Tüür de Rugge z chere, so chunt si wider ie, lauft echli puckt der Wand naa und macht so lyslig «miau, miau» vor sich ane, gaat macht d Gmüeslaad uuf und nimt wider e Parillen use.

Wo si merkt, das ich wott dry faare, säit si, oni di puckti Haltig z verändere, ganz näbedby, wie wänn si öpper ander wär: «S Büseli mues z frässe ha.» Was han i welle mache? Wänn s Büseli frässe mues, törf mes ja nüd störe!

H. Conti

*Die Redaktion des Schweizer Spiegels  
bittet, allen Manuskripten Rückporto  
beizulegen.*



**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 jedermann 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





**Unimatic, der Schweizer Waschautomat von unübertroffener Qualität. Mit Tastenbedienung und Obeneinfüllung. Material, Konstruktion und Fertigung erfüllen allerhöchste Ansprüche. Ein Spitzenprodukt der Verzinkerei Zug AG, Zug**



# Unimatic

