Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 38 (1962-1963)
Heft: 9

Artikel: Die Menü-Othek
Autor: Müller-Guggenbühl, Elisabeth
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1074114

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: 01.10.2025

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

KÜCHEN-SPIEGEL

DIE MENÜ-OTHEK

von Elisabeth Müller-Guggenbühl

Hat an einer «gemütlichen Zusammenkunft» des Frauenvereins jemand eine Plauderei über das Thema «Wie verschönere ich mein Heim», so werde ich bestimmt von einer Nachbarin aufgeregt flüsternd gefragt, ob ich ihr nicht einen Bleistift hätte – «dummerweise habe ich mein Notizmaterial zu Hause liegen lassen» – und sie beginnt, auf der leeren Rückseite der Einladungskarte Einzelheiten des Referates schriftlich festzuhalten, zum Beispiel den Vorschlag, doch den Sonntagmorgentisch mit einem netten Sträußchen zu beleben oder, statt im Korridor nur billige, unpersönliche Drucke zur Abwechslung eine besonders nette Zeichnung vom kleinen Vreneli aufzuhängen.

Kommt man später am Abend oder bei einer anderen Gelegenheit mit diesen Frauen ins Gespräch, so zeigt es sich häufig, daß sie die kleinsten, banalsten Äußerungen von Referenten schriftlich festhalten, aber nicht daran denken, Eigenes, in ihrem Haushalt Bewährtes aufzuzeichnen.

■ Wir hatten auf Freitag den neuzugezogenen Kollegen meines Mannes zusammen mit einem uns befreundeten Ehepaar zum Nachtessen eingeladen. Ich freute mich darauf, besonders sorgfältig zu kochen, die dekorativen, originellen Tisch-sets, die wir wenige Wochen vorher auf einer Ferienreise in Frankreich gekauft hatten, hervorzunehmen, und darauf, schon früh am Morgen im Garten taufrische Tulipanen, Vergißmeinnicht, Stiefmütterchen und lange Zweige unseres Feuerbusches zu schneiden. Nur etwas trübte die Vorfreude: Ich wußte noch nicht, was ich kochen sollte.

Glasierte Schweinskoteletten? Nein, unsere Freunde essen ja kein Schweinefleisch. Was für Salat? Vielleicht Löwenzahn mit einer Eigelbsauce? Nein, auch das kam nicht in Frage, denn am Freitag war nicht Markttag. Ich durchsuchte verzweifelt das Kochbuch nach Anregungen, mit dem Ergebnis, daß ich mich schließlich aus Phantasielosigkeit und Trägheit zu einem meiner drei Standardbesuchsmenüs entschloß.

Bald nach diesem Abend faßte ich den Entschluß, diesem bemühenden, vor jeder Einladung sich wiederholenden Zustand der Phantasielosigkeit energisch zu begegnen. Ich be-

gann, eine Menü-othek zusammenzustellen.

■ Zu einer Menü-othek – ein Wortgebilde übrigens, das natürlich nicht ernst zu nehmen ist – braucht es, je nach Lust und Laune, ein 80räppiges Notizbüchlein, ein Schüler-Ringheft oder ein luxuriös ledergebundenes Buch mit leeren Blättern. Ich selbst kaufte mir eine kleine Kartothekschachtel mit losen Kärtchen.

Nun konnte der Aufbau der Zusammenstellung beginnen. Ich schrieb vorerst alle Besuchsmenüs auf, die sich im Laufe der Jahre bei uns bewährt hatten. Für jedes Menü verwendete ich ein besonderes Kärtchen. Auf einem Kärtchen steht zum Beispiel

Dicke Minestra mit ger. Sbrinz
Heiße Marroni mit Butter
Veltliner
zum schwarzen Kaffee: Tante-Meta-Kuchen

Auf einem anderen

Polnischer Blumenkohl
Johnny Graham Schaffleisch-Curry
Orangensherbet mit Prussiens

Auf dem nächsten

Kressesalat
Lasagne verde (nach Greti)
Lemon Cake Top Pudding

Wenn jeweils eine neue ausprobierte Menügestaltung besonderen Anklang gefunden hatte, füllte ich ein neues Kärtchen aus, und so hatte ich schon nach einem halben Jahr eine reichhaltige Sammlung von winterlichen und sommerlichen, von konventionellen und originellen, von einfachen und luxuriösen Speisezetteln beisammen.

Was für ein anderes, souveränes Gefühl gibt es einem, in dieser persönlichen, selbst zusammengestellten Sammlung nach einem geeigneten Menü für unsere nächsten Gäste zu suchen, als das Kochbuch unter «Fleisch» nach einem passenden Gericht zu durchstöbern.

■ Seltsamerweise ging es mehr als ein Jahr, bis mir der Gedanke kam, eine Menü-othek könnte nicht nur bei Einladungen nützlich sein, sondern auch bei der Zusammenstellung der täglichen Familien-Mahlzeiten.

Die Beliebtheit der telephonischen Menüberatung, die es in den meisten größeren Städten gibt, und der Erfolg all der vielen Menü-Ratschläge für ganze Wochen, die von verschiede-

Bourgeois Frères & Cie AG, Ballaigues

Lacta ist ja sooo mild

Ja, mild wie Lacta! Die Milch—als Ausgangsprodukt—verleiht ihm diese "weiche Milde". Deshalb schätzen ihn auch all' jene, die sonst Essig nur schlecht vertragen!

Lacta—Essig aus kondensierter Molke. 4,5°
Liter: Fr. 1.70

LACTA SCHONT IHREN MAGEN!

nen Nahrungsmittelfirmen gratis abgegeben werden, zeigt, daß es Heerscharen von Frauen gibt, die sich an gewissen Tagen seufzend fragen: Was nur soll ich heute kochen? Diese Anregungen sind oft gut, nur – es sind eben nur Anregungen. Wenn es da zum Beispiel heißt: Dienstagmittag: Leberspießli nach Zürcher Art, im Ofen gebackene Kümmelkartoffeln, tiefgekühlter Spinat und zum Dessert Fruchtsalat aus frischen Früchten, können wir den Vorschlag selten in allen Teilen annehmen. Ein neues Fleischgericht auszuprobieren haben wir im Moment keine Lust, Kümmel ist in unserer Familie allgemein unbeliebt, und Fruchtsalat gab es am Montag.

Wie ganz anders ist es, in der unseren Bedürfnissen, unseren Gewohnheiten angepaßten Menü-othek Nachschau zu halten. Sie erinnert uns an oft bewährte Rezepte, die wir aus diesem oder jenem Grund in letzter Zeit vielleicht in Vergessenheit geraten ließen, deren Zubereitung uns aber keinerlei Mühe bereitet, an Gerichte, von denen wir wissen, daß sie beim Mann und den Kindern Anklang finden.

Ich habe den ganzen Morgen Briefe geschrieben, und unvermutet ist es halb zwölf Uhr. (Ich weiß: eine gute Hausfrau hätte natürlich schon am Montag den Menüplan für die ganze Woche aufgestellt und bereits am Vortag die Kinder alles fürs Mittagessen Notwendige einkaufen lassen.) Ein rasches Durchgehen der Menü-othek, die, seit sie die meisten meiner Alltagsmenüs ebenfalls enthält, erfreulich umfangreich geworden ist, läßt mich schnell entscheiden: Gurkensalat, weiße Böhnli aus der Büchse, gebratene Speckscheiben mit Spiegeleiern, zum Dessert ein Reiheli Schokolade, oder: geschwellte Kartoffeln aus dem Dampfkochtopf, Tomaten-Thonsauce mit frischen Kräutern aus dem Garten, zum Dessert ein Apfel.

■ Eines Tages hatte ich den Einfall, für jedes Besuchsmenü eine genaue Kostenberechnung vorzunehmen. Da hieß es also zum Beispiel neben den Lasagne verde: 1 Paket grüne Nudeln Fr. 2.40, drei Deziliter Rahm Fr. 2.05, gehacktes Kalbfleisch Fr. 6.–, eine Büchse Tomaten Fr. 1.10 usw. usw., und Kaffeepulver Fr. 1.25, Kaffeerahm Fr. –.40, Pflümli und Kirsch Fr. 3.60. Totalpreis pro Kopf Fr. 8.30.

Bald aber zerriß ich die Kostenzusammenstellungskärtchen in 100 Stücke. Wie widerwärtig, während die zwei netten Ehepaare un-

Eierschwämme

sind bei jedermann beliebt.
Ganz besonders aber die wegen ihrer ausgesuchten Qualität von Liebhabern stets bevorzugten Stofer-Eierschwämme.

Das Essen wird zum Fest mit
Stofer
Pilz-Konserven

Seit 20 Jahren Stofer-Pilze aus der Pilz-Konserven AG., Pratteln

Pilz-Konserven AG vorm. Stofer & Söhne Pratteln

STOFER

ser gut geratenes Huhn im Topf loben, zu denken: Jeder meiner Gäste kostet uns heute abend Fr. 9.10!

Aber natürlich, falls es einem Freude macht, kann man eine Menü-othek ganz raffiniert ausbauen, statt sie nur in Besuchs- und Alltagsmenüs einzuteilen. Ich habe eine Bekannte, die wahre Exzesse treibt mit verschiedenen Rubriken: Menüs nach Jahreszeiten geordnet, Schnellmenüs, Menüs, die die Hauslehrtochter ohne Hilfe zubereiten kann, Sparmenüs usw.

Sicher scheint mir eines: Ob Sie Ihre Menüs sorgfältig jeden Tag zum voraus planen oder ob Sie erst in letzter Minute ans Kochen denken, ob Sie gern oder ungern kochen, ob Sie viel oder wenig Geld ausgeben fürs Essen, ob Sie eine Haushalthilfe haben oder nicht, eine Menü-othek ist für jede Frau, die abwechslungsreich kochen will, eine angenehme und unterhaltende Hilfe.

Ein Rezept aus dem Leserkreis

Rumänische Peperoni

Lieber Schweizer Spiegel,

Ich schicke Dir hier ein rumänisches Rezept, das sich bei unserer Familie und unseren Gästen großer Beliebtheit erfreut.

Man kauft auf dem Markt pro Person zwei große, glattwandige Peperoni – die gelben sind besonders schmackhaft. Die gründlich gewaschenen Früchte werden direkt auf der warmen Herdplatte (für Gasherde kann man sich kleine Emailplatten kaufen, die man auf die Flamme legen kann) auf allen Seiten sorgfältig so lang geröstet, bis die Haut der Peperoni zu platzen beginnt. Dann legt man die Früchte in eine Schüssel, salzt sie und läßt sie zugedeckt eine Weile stehen.

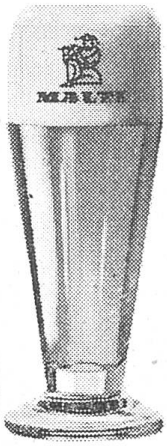
Unterdessen bereiten wir die Sauce zu: je eine Prise Salz und Zucker, drei Eßlöffel Olivenöl und ein Eßlöffel Essig werden sämig gerührt. Jetzt können wir die vorbereiteten Peperoni ohne große Mühe schälen. Man achte darauf, das Fruchtfleisch dabei nicht zu verletzen. Die Peperoni müssen mindestens schon eine halbe Stunde vor dem Servieren mit der Sauce übergossen werden.

Dieses Gericht eignet sich besonders gut als Vorspeise oder zu grilliertem Fleisch.

Mit freundlichem Gruß
H. S. in Z.

Inbegriff
der echten
Fleischsuppe!

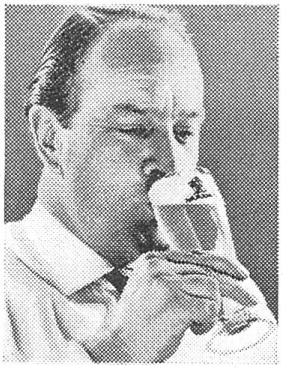
...wie hausgemacht!



Das neue Malti

im neuen Kleid

das ist es...



Viele Konsumenten wünschten unser MALTI-BIER noch etwas leichter und süffiger, — deshalb bringen wir jetzt MALTI (bei gleichem Stammwürzgehalt) noch süffiger — noch rassiger im Biergeschmack — ein gutes Bier ohne Alkohol.

Wie jedes Bier, so ist auch MALTI aus Hopfen und Malz gebraut; aber MALTI-BIER ist nicht vergoren, also alkoholfrei und trotzdem süffig wie ein Helles.

Lassen Sie sich einen Harass MALTI-BIER in den Keller stellen, das ist sehr praktisch, und Ihre ganze Familie wird MALTI zu den Mahlzeiten und als süffigen Durstlöscher sehr schätzen.

Trinken Sie MALTI in richtigen, grossen Schlücken, wie es sich für ein Bier gehört, erst dann haben Sie den vollen Genuss.

MALTI

das zeitgemässe Automobilisten-Bier

MALTI-Brauerei der OVA, Affoltern am Albis, Telefon 051/99 55 33