

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

Artikel: Frühstück für mich
Autor: Rhiner, Annemarie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1074115>

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: 03.04.2026

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

FRAUEN-SPIEGEL



Frühstück



Von Annemarie Rhiner

Für den einen mag es die Schwarz-Kaffee-Stunde, für den andern die Vieruhrpause sein, für mich ist's das Frühstück: der Ruhepunkt im Laufe eines Arbeitstages nämlich.

Früher, in meiner Kinderzeit und noch lange darüber hinaus kümmerte mich kein Frühstück. Ich war gesund und rund, und niemand zwang mich zur morgendlichen Milch oder zu irgendeinem Stärkungsgetränk und zu Butterbrot, im Gegenteil, man mußte meine Eßlust vielmehr bremsen, und wenn ich morgens keinen Hunger hatte – umso besser! Daß ich

mich dennoch durch den Verzicht auf das Frühstück noch um etwas anderes als nur eine Mahlzeit brachte, merkte ich erst viel später. Ich liebte den Schlaf und schob das Aufstehen solange als möglich hinaus. Und ich verpaßte dabei nicht viel, dünkte mich. Jene verschlafenen, unlustigen Gestalten, die halb sitzend, halb stehend Kaffee und Brot oder irgend etwas anderes Eßbares hastig zu sich nahmen, bloß damit's genommen war, jene, die mit stemtem Blick auf die Uhr an der Küchentisch-Ecke oder an irgendeiner Stehbar ihre Milch tranken, was hatten sie schon davon? Die Hausfrauen, ja, die hatten Zeit, die hatten es schön, die konnten sich um neun, um zehn gemütlich hinsetzen und das Frühstück zum Fest machen, während die anderen, die Schüler, die Angestellten, die Arbeiter nichts kannten als die unlustige Hast, morgens in schweizerischer Frühe. –

Ich ging Jahre hindurch nüchtern zur Arbeit und hielt tapfer durch bis zum Mittagessen. Aber von zehn bis zwölf war ich kein Mensch mehr. Eine übermüde, leicht reizbare Gestalt, mit einem leeren, hungrigen Magen war ich dann, jemand, der die Minuten bis zur Mittagspause abzählte wie das Kind die Tage vor Weihnachten. – Bis ich den Kaffee entdeckte! Jenen goldigen mit heißer Milch darin, der morgens anders schmeckt als den ganzen Tag über, auch wenn man ihn immer ge-

nau gleich zubereitet. Ich weiß nicht mehr recht, wann dies war, ich glaube, erst, als ich eine eigene kleine Küche hatte und es mich schade dünkte, den neuen Herd und das nette gelbe Frühstücksgeschirr morgens so ungenutzt zu lassen. Da lernte ich ihn kennen, den ganz besonderen Reiz des Frühstücks, der unvergleichlich mehr bedeutet als die wenigen gesparten Schlafminuten. Und als ich entdeckte, daß auch die erste Zigarette des Tages, ganz wie der erste Kaffee, einen besonderen Geschmack hat, ja daß man auch die erste Seite aus Buch oder Zeitung morgens anders, «gieriger», liest als alle folgenden – da fügte ich diese beiden, Zigarette und Leseseite, meinem Frühstück bei, und damit hat die Tradition ihren Anfang genommen.

Wo immer ich nun hinkam, was immer ich für eine Beschäftigung hatte, ein Tag ohne geruhsames Frühstück war für mich kein rechter Tag. Eher hätte ich alle übrigen Mahlzeiten preisgegeben. Frühstück im Restaurant, Frühstück im Hotel, spärliches ungepflegtes Frühstück in Frankreich und Italien, reiches und besonders gemütliches in Dänemark und Norddeutschland – (wobei zu sagen ist, daß man dort um die heiße Milch in den Kaffee kämpfen muß) – langes, fast zu üppiges englisches Frühstück, Frühstück in der Bergwirtschaft, Frühstück an einem sonnenglänzenden See . . . immer wieder anders und doch immer auf gleiche Art wohltuend. Doch eben – Essen und Trinken allein waren es nicht; Kaffee und Brot und Rauchgeschmack verbunden mit Schauen, Überlegen, innerlichem Ausruhen, Sich-Sammeln, das erst ergab das Ganze, woran ich festhielt.



Die Hausfrauen haben es gut. Eines Tages bin ich verheiratet und kein Morgenzug zwingt mich, die letzte Tasse Kaffee ungetrunken auf dem Tisch stehen zu lassen. Mein Beruf ist der freieste, den ich mir denken kann. Nie-

mand bestimmt meinen Tageslauf, meine Zeiteinteilung. Ich frühstücke, wann es mir paßt, lange nachdem mein Mann weggegangen ist. Ich lese, ich schreibe Briefe neben der Kaffeetasse. Das Frühstück ist das erträumte Fest. Einmal auf dem sommerlichen Balkon, mit frischer Erdbeerkonfitüre, einmal drinnen bei morgendlicher Adventsmusik, mit Honigbrot, die nach Weihnachten duften, und dann sonntags das reichhaltige Frühstück, der Brunch, mit meinem Mann zusammen, spät und in Ruhe genossen.

Und dann kommt Matthias, der Kleine. Aber was ändert das schon an meinem Frühstück! Die Säuglingsschwester der Gemeinde findet mich bei ihren morgendlichen Besuchen meist auf dem Balkon, bei meinem Kaffee und irgendeinem angefangenen Brief, und lobt mich; lobt mich, weil ich eine Mutter sei, die auch an sich selber und nicht nur an den Haushalt denke, nicht nur an die Kindleinpflege. Ja – andere Mütter baden ihre Kleinen brav um neun des Morgens, wenn ich am Frühstück bin, und unser Matthias wird irgendeinmal im Laufe des Tages gebadet, immer dann, wenn ich ohnehin im Trab bin. Nun, die Säuglingsschwester hat's gutgeheißen, und damit ist eine winzig kleine Regung, die vielleicht ein Anfang von schlechtem Gewissen war, beschwichtigt. So ein einziges kleines Kindlein, erst im Körbchen, dann im Gatter neben sich, das nimmt einem die kostbare Morgenstunde noch nicht weg. Im Gegenteil, seine unaufdringliche Anwesenheit, sein «Auch Mitmachen», indem es neben mir an einer Brotrinde knabbert, erhöht die Freude. Sein verschlafenes Geplauder aus dem Nebenzimmer ist beruhigende Musik. Es stimmt und stimmt: die Hausfrauen haben es schön!



Und dann kommt Mark, der zweite Kleine. Unbeirrt richte ich mir weiter ein hübsches

Ein erfolgreicher Tag beginnt mit der wertvollen

Reich an Vitamin
B₁, B₂ + D

forsanose
Kraftquelle Nr. 1



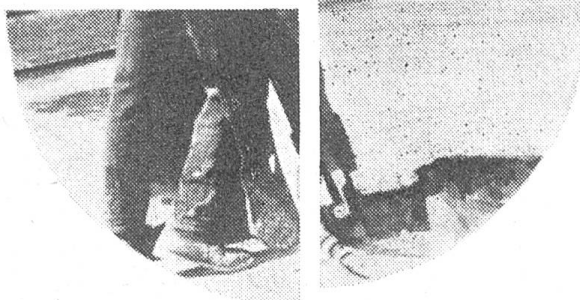
Einzel-Gedeck, und die Küche duftet nach Kaffee – aber Mark hat genau zur selben Zeit Hunger wie ich, und Matthias, der zwar schon längst gefrühstückt hat, will es nun ein zweites Mal tun, einfach so, um des Spielens willen. Ich richte Marks Schoppen – der Kaffee wird kalt. Ich gebe Mark den Schoppen – Matthias leckt inzwischen die Konfitüre aus dem Teller. Ich packe Mark frisch ein – Matthias zerkrümelt Brot auf dem Boden. Bei aufgewärmtem Kaffee und zu verboten später Stunde (welch ein Glück, daß wir uns gerade jetzt in England befinden), sitze ich schließlich doch am Tisch, etwas erschöpft und mit Matthias in stetem Kampf. Es wird noch eine Weile dauern, bis er die Ruhepause seiner Mutter respektiert. Die Hausfrauen haben es doch nicht einfach so schön . . .



Und dann kommt Annette, die Dritte, und so habe ich nun drei kleine Kinder um mich versammelt. Mit Müh und Not kann ich in der Küche, halb sitzend, halb im Sprung, mißratenen Kaffee trinken – Brot mag ich nicht und von Rauchen oder Lesen keine Rede. Aus! Aus und Amen mit meiner kleinen Freiheit, die ich zu keiner andern Tagesstunde erstens so nötig habe und zweitens so richtig genießen kann. Die Gedanken gehen kaum mehr über Schoppen und Windeln hinaus. Drei Kinder, und jedes will sein Recht haben. Jedes will sein Separatfrühstück, und nachgiebig wie ich in diesem Punkt bin, richte ich tagtäglich erst der Dame den Schoppen, darauf den Herren Frühstück nach Wunsch, serviere es Mark so lange im Bett, bis er die Tapete mit Ovomaltine übermalt und die Bettstatt mit Brosamen besät hat, wogegen Matthias sich mit Vorliebe im Pyjama am Küchentisch einfindet, seine Sachen bestellt, um vor gedeckter Tafel herauszufinden, daß er eigentlich noch gar nicht Hunger habe! In dem Augenblick, wo ich mich doch aufraffen kann, mir selber in der Stube mein nettes «privates» Gedeck zu richten, hat er dann wirklich Hunger, und zwar so «wahn-sinnig», daß er's keine Minute mehr aushält ohne Essen! Also . . . Milch aus dem Kühlschrank, wieder aufgewärmt, unterdessen ruft die Kleine, muß nochmals aufstoßen, es läutet, der Metzger kommt, es läutet kurz zweimal, der Briefträger, im Gang steht die Nachbarin,

Nervensäge...

DR 1-62



Neu: Schlafhilfe

**Zellers
Herz und Nerven
Dragées**



Wenn Ihre Nerven das nicht mehr aushalten, wenn Sie unter sensibler Erregbarkeit und schlechtem Schlaf leiden, dann wird Sie dies interessieren: Zellers Herz- und Nerven-Dragées aus natürlichen Heilpflanzen beruhigen Sie und bringen Ihnen nachts erholsamen Schlaf. Praktische Schiebedose à 60 Drag. Fr. 3.60; Kurpackung à 350 Drag. nur Fr. 18.-.

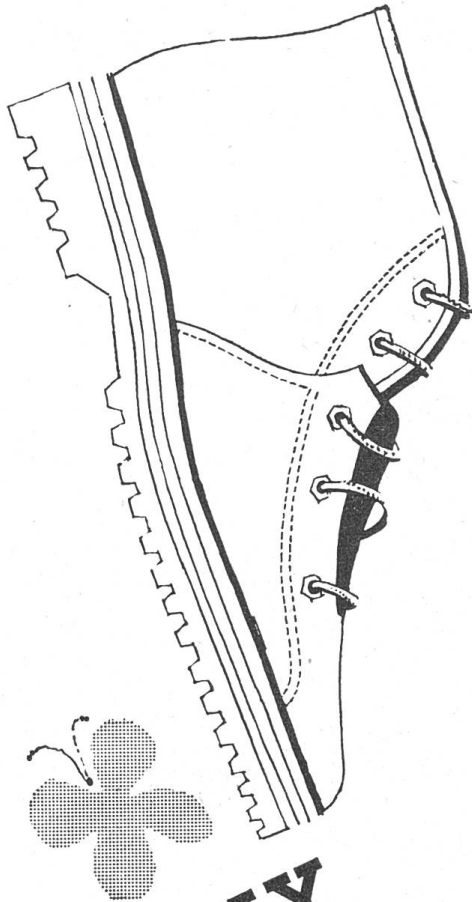
Ein reines Heilpflanzenprodukt von Zeller, Romanshorn, erhältlich in Apotheken und Drogerien.

2



E. Mettler-Müller AG Rorschach

Bally-Wanderschuhe —
geschmeidig, leicht —
man spürt sie kaum



BALLY

extra weiche, biegsame
Leder-Innensohle für bequemes
Abrollen der Füße
(keine Ermüdung!),
gefreudige, griffige Laufsohle.
Modell «Partnerin» für Damen
Grösse 36 — 42
Fr. 37.80 netto
Modell «Partner» für Herren
Grösse 39 — 47
Fr. 39.80 netto

weiß soviel zu erzählen, der Staubsaugerrei-
sende, die Eierfrau, der Rolladenmonteur ...
und Mark muß auf den Topf!

Solche Morgen sind für mich reine Fiascos
und beeinflussen den ganzen übrigen Tag und
meine Arbeit. Alle scheinen sich gegen mich ver-
schworen zu haben — jene, die zur unpassend-
sten Zeit (von mir aus gesehen natürlich!) an
der Haustüre stehen, und jene Drei, die mich
ständig belagern und nicht wissen, warum ich
mich da so plötzlich mitten im Morgen abson-
dern will, und die dann so lange, jedes auf
seine Weise, protestieren, bis ich die kleine
Zeremonie, die mir so wichtig wäre, schließ-
lich aufgebe.

Warum denn nicht statt dessen das, was
man ein schönes Familienfrühstück nennt?
Aber mit mir gemütlich am Tisch sitzen, das
wollen und können meine kleinen Unruhen noch
nicht, vor allem dann nicht, wenn das eigent-
liche Essen vorüber ist und man nur noch um
der Ruheminuten willen dableibt. Und mein
Mann ist morgens am liebsten für sich.

Ich stelle mir dennoch dann und wann vor,
wie nett und gut und vernünftig es doch wäre,
wenn wir uns morgens zu anständiger Zeit, so
zwischen sechs und acht, an der Tafel versam-
meln, wenn ich, an unsere Gesundheit den-
kend, Hagebuttentee und Fruchtsäfte bereite-
te, Schrotbrei statt Brot und Konfitüre, dem
Gatten Käse servierte dazu oder ein Ei. Man
liest so viel davon, wie ein solcher gemeinsa-
mer Tagesbeginn gut und heilsam sei für Leib
und Seele.

Aber allein schon beim «Menu» hapert's. So
sehr ich an die Vitamine glaube, Kräutertee
liebe und den Reformläden zugetan bin, so we-
nig Lust habe ich morgens auf die «gesunden»
Dinge, außer auf Vollkornbrot. Ich versuche
es ab und zu, meinen Leuten all diese guten
Sachen aufzuschwatzen, ja, sogar aufzutischen,
und sie machen schön mit — um nach wenigen
Malen wieder beim angestammten Tee und
Butterbrot, Kaffee und Butterbrot, Milch und
Butterbrot anzulangen, weil es ihnen doch bes-
ser schmeckt.

Und was die Zeit anbelangt, so widerstrebt
es mir, noch fast im Nachthemd zu frühstük-
ken, wenn die Betten alle ungemacht sind, die
Wohnung, dank der kleinen Buben, einem
Stall gleicht und man noch nichts geleistet hat
außer Aufstehen und Gesichtwaschen und Was-
serkochen. Vielleicht bin ich zimperlich, aber
mein Frühstück ist erst dann ein richtiges

Jetzt
können Hände,
die
Geschirr waschen,
so zart sein
wie Ihr Gesicht!



So flink und gründlich arbeitet nur

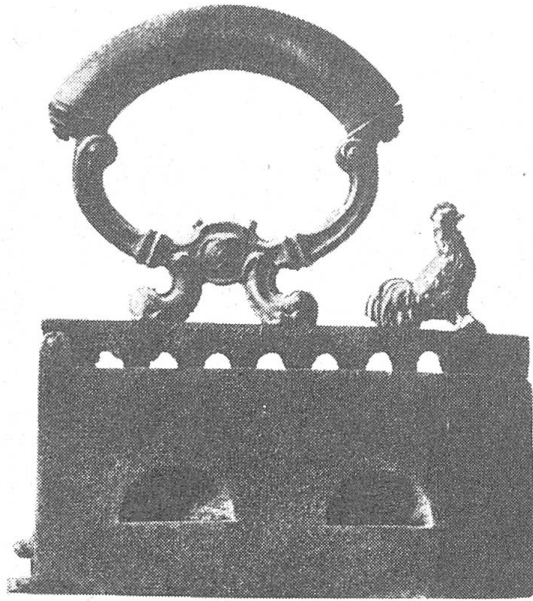
VEL flüssig

Berge von Geschirr? Vel flüssig schafft's im Nu!

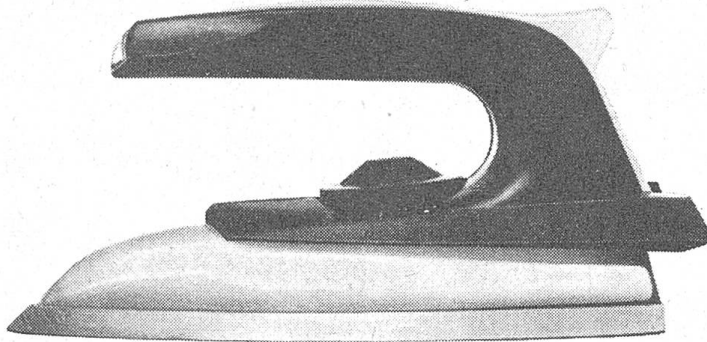
Und erst noch gründlich. 1 bis 2 Spritzer Vel flüssig ins Abwaschwasser und Schmutz und Fett verschwinden wie von selbst; im Handumdrehen funkeln Gläser, Geschirr und Besteck — ohne Striemen und Tropfspuren.

Der weiche Vel-Schaum schont Ihre Hände. Mehr noch... er ist so wunderbar mild, dass Ihre Hände trotz Geschirrwaschen so zart bleiben wie Ihr Gesicht.

Ein schweizerisches Colgate-Palmolive Produkt



Welches Eisen bügelt besser?



Es liegt auf der Hand: das neue Eisen bügelt besser. Denn es ist elektrisch, regulierbar... und viel leichter, federleicht!

Es wiegt nur 800 Gramm — nur halb soviel wie ein «Normaleisen». Doch ein praktischer Versuch wird Ihnen zeigen, dass es mindestens ebenso perfekt bügelt wie ein schweres Eisen. Und dazu sehr viel leichter! Warum?

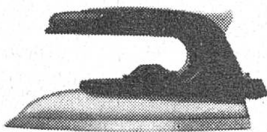
Weil der entscheidende Faktor beim Bügeln nicht das Gewicht des Eisens ist, sondern die Wärme, d. h. der Wärme-Nachschub. (Beweis: kalte Eisen glätten nicht.)

Der Wärme-Nachschub ist dank Spezialsohle aus Leichtmetall besonders intensiv und gleichmässig. Sie brauchen zum Bügeln nur noch die halbe Kraft und schonen erst noch Ihre kostbare Wäsche!

Lassen Sie sich im Fachgeschäft bald einmal das neue Leichtbügeleisen zeigen — und dazu auch Kaffeemaschine, Toaster etc. aus dem ROWENTA-Programm. Die modernen und formschönen ROWENTA-Apparate haben ganz spezielle Vorteile... und sind dazu ausserordentlich preisgünstig.

**Reglerbügeleisen «federleicht
spezial» 5293**

800 g leicht, offener Griff und spitze Sohle.
Fr. 42.-



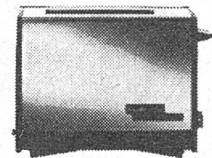
Haushalt-Kaffeemaschine 5225

Für 10-12 Tassen extra heissen Kaffee - hellbraun, mittelbraun oder ganz dunkel.
Fr. 79.-



Toast-Automat 5218

Mit Regler und automatischem Auswerfer.
Fr. 69.-



Rowenta

Generalvertretung und Bezugsquellen-Nachweis: WERDER & SCHMID AG, Lenzburg

Frühstück, wenn ich einige kleine Dinge erledigt und mich selber in annehmbare Form gebracht habe. Dann habe ich es auch nötig, mich für alle weitere Arbeit zu stärken, und dann kann ich es verantworten, das Tablett zum Beispiel hinaus auf den sonnigen Sitzplatz zu tragen und es mir gemütlich zu machen, während ringsum geflaumt und geschüttelt und geklopft wird und die Nachbarinnen sich wundern . . .



Das gelingt mir heute wieder. Man wird schlau, sobald es sich um Selbstverteidigung handelt. Man merkt mit der Zeit, wann die Kleinen vom ersten Tagesrumoren ermüdet sind und dementsprechend ruhig in ihrem Zimmer bleiben oder draußen spielen wie die Engelchen. Man kennt die Stunde des Briefträgers, weiß ungefähr, wann die Hausierer auftauchen, man legt die Kleinste, um sie vollends zufriedenzustellen, nach dem Schöppchen neben sich auf den Stubenboden und man wird, sofern das Telefon läutet, zur reservierten bis energischen Person, mit der sich niemand auf längeres Geplauder einlassen mag. Man weicht den Nachbarinnen aus. Man ist bei sich und für sich. Da sind nur noch das Buch und die Zeitschrift, vielleicht ein netter Brief die stummen notwendigen Gesprächspartner.

Keine schwierigen, langwierigen Sachen sind es, die ich neben die Kaffeetasse lege, auch ganz bewußt keine düsteren. Ich bin zu wenig intellektuell, als daß ich vom Gelesenen ganz abstrahieren könnte. Etwas Düsteres verdüstert mir den Tag, hemmt meine Arbeitslust. Es macht den besten Kaffee bitter. Aber das Optimistische, Aufmunternde, Seichte, das ist Frühstückslektüre für mich, macht mir Mut zur Arbeit und gibt mir Lebensfreude. Solch heitere Lektüre hilft mir, den Problemen, den Sorgen, dem Verworrenen und Komplizierten – was, in Form von späteren Lektüren oder Erlebnissen, schon von selber herbeikommt – zu begegnen.

Und jetzt erst, da ihr mich alle ungestört mein Frühstück, meine gerettete halbe Stunde, habt auskosten lassen, bin ich bereit zum eigentlichen Tag, zum gründlichen Räumen und Putzen und Waschen, zum Plaudern und Windeleinwechseln, zur Aktivität nach außen.

Das ist kein Unglück!

Die Fachleute der chemischen Reinigung Kaufmann Zofingen werden es Ihnen durch ihr Können beweisen.



Bei Farb-, Wein-, Obst-, Grasflecken oder alten, hartnäckigen Flecken, ist die Reinigung I zu Normalpreisen angebracht. Die Reinigung II, auch amerikanische oder Trockenreinigung genannt, verlangen Sie für schmutzige Stücke, die Fett-, Öl- oder Schmierreflecken (auch starke) aufweisen. Sie ist ca. 20% billiger. Die faserschützende *ever-fresh* Wachs-Appretur wird sowohl nach der Reinigung I wie nach der Reinigung II auf fast alle Artikel gratis appliziert.

CHEMISCHE REINIGUNG
Kaufmann
ZOFINGEN

Erfahrene Fachleute + modernste Installationen = beste Qualität + mäßige Preise

Grammatiken+Wörterbücher des Schweizerdeutschen

Die vorliegenden, vom Bund Schwyzerdüütsch wissenschaftlich einwandfrei herausgegebenen Publikationen sind wertvolle Wegweiser für jeden, dem die Pflege der guten Mundart und damit die Erhaltung unserer Eigenart am Herzen liegt. Sie bilden mit ihren vielen tausend Ausdrücken und Erklärungen einen höchst anregenden Querschnitt durch das reiche Sprachleben unseres Volkes.

Albert Weber und Eugen Dieth

Zürichdeutsche Grammatik

400 Seiten, Fr. 15.80

Albert Weber u. Jacques M. Bächtold

Zürichdeutsches Wörterbuch

330 Seiten, Fr. 14.80

Ludwig Fischer

Luzerndeutsche Grammatik

557 Seiten, Fr. 15.40

*Schweizer
Spiegel Verlag
Zürich I*

Neu

Hans Bossard und Peter Dalcher

Zuger Mundartbuch

320 Seiten, Fr. 11.80