

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 38 (1962-1963)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Tiefkühlen spart nicht nur Zeit und Geld  
**Autor:** Roth-Huggler, Anne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1074139>

### **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



## Tiefkühlen spart nicht nur Zeit und Geld

Von Anne Roth-Huggler

«Was mir das Haushalten zur Fron macht», sagte mir kürzlich eine Bekannte, «ist weniger die Arbeit an und für sich als die ewige Tretmühle: Morgenessen zubereiten, abwaschen, Zimmer machen, posten, Mittagessen kochen, abwaschen, flicken, Nachtessen kochen, abwaschen, Tag für Tag, Woche für Woche.»

Dieses Klagelied hört man immer wieder. Dabei gibt es einen Weg, dem scheinbar unvermeidlichen Alltagstramp zu entinnen: Das Tiefkühlen.

Es ist erstaunlich, wie wenig Hausfrauen, die ihren Haushalt auf anderen Gebieten zu rationalisieren wußten, von dieser Möglichkeit Gebrauch machen. Dabei erlaubt uns die Tiefkühltruhe, unabhängig vom Zwang des gegen zwölf oder sechs Uhr rückenden Uhrzeigers dann zu posten und zu kochen, wenn es uns am besten paßt.

*Das Tiefkühlen spart Zeit:* Es gestattet, große Mengen auf einmal einzukaufen, das heißt, viele Gänge in die vielleicht nicht nahe gelegenen Lebensmittelgeschäfte fallen weg. Zudem kann man gleichzeitig zwei Torten, eine große Pfanne voll Sugo oder drei Portionen Kalbsvoressen in einem einzigen Arbeitsgang zubereiten.

*Das Tiefkühlen spart Geld:* Rationell in bezug auf Geld ist das Tiefkühlen, weil – ähnlich wie früher beim Sterilisieren in der Bohnenzeit oder beim Eier-Einlegen im Frühjahr – niedrige Saisonpreise oder ein Preisabschlag auf einer Fleischgattung vorteilhaft ausgenützt werden können. Außerdem kann man preislich günstiges Fleisch, wie zum Beispiel gewöhnliches Rindfleisch, in Ruhe und mit Sorgfalt und Phantasie zubereiten – während man im

## Kein Zutritt!

für Fliegen, Bakterien, Gerüche  
und Staub durch

### Parodor-Häubli

beim Camping und im Haushalt

Aus solidem Plastik  
mit dem starken, 16fädigen  
Gummi-Einfass



Verlangen Sie den 4teiligen Satz im Frischhaltebeutel mit dem obigen Warenzeichen in den grossen Warenhäusern und guten Haushaltsgeschäften



Bezugsquellen-Nachweis  
gerne durch E. Gutenberg,  
Zürich 6, Stapferstrasse 25  
Telefon 28 24 25



Wenn Sie Ihre Einkäufe im «MERKUR» besorgen, haben Sie die beste Garantie für ausgesuchte Qualitätsprodukte und geniessen erst noch die Vorteile unseres Rabattsystems!

Reisemarken und  
«MERKUR» Chèques 33 1/3 % billiger  
Auskunft in den Filialen

# „MERKUR“

Spezialgeschäft für Kaffee, Tee,  
Chokolade und feine Lebensmittel

Zeitdruck des Vormittages dazu neigt, teurere und leichter und schneller auf den Tisch zu bringende Stücke zu kaufen.

Vor allem aber gibt das Tiefkühlen der Hausfrau *neue Möglichkeiten der Zeiteinteilung und dadurch größere Freiheit*. Das Kochen kann dann geschehen, wenn man in Stimmung ist, und wenn man mit Interesse und Elan und der ganzen Person dabei sein kann. – Am liebsten nehme ich dazu einen Abend. Die Kinder sind im Bett, und zeitlich sind mir keine Grenzen gesteckt, es kann bis Mitternacht dauern. Ich koche zur selben Zeit vier verschiedene Gerichte auf allen vier Flammen und backe gleichzeitig einen Kuchen, dem ein zweiter folgt.

Solches Vorkochen kommt einer Zeitspeicherung gleich. Über diese «Zeitkonserve» kann ich später frei verfügen. Die Stunden, die ich dadurch gewann, daß ich nachts kochte, kann ich tagsüber je nach Lust und Laune brauchen zum Schneidern, Lesen, Musizieren. Das ist die «Freiheit, die ich meine», nicht die ewige Treitmühle, über die sich manche Hausfrauen jahrzehntelang beklagt haben.

Hier ein paar Beispiele: Mein Mann und ich fahren für ein paar Tage nach Paris. Es ist Schulzeit, und wir können deshalb die Kinder nicht zu einer Tante oder Gotte in die Ferien schicken. Die Großmama hat sich aber großzügig anerbotten, Kinder und Haus zu hüten, sicher nicht zuletzt deshalb, weil sie weiß, daß jede Mahlzeit schon vorgekocht ist, und sie die fixfertigen Gerichte nur aus dem Deep Freezer herauszunehmen braucht.

Oder: Ich habe geplant, die folgende Woche die beiden Kinderzimmer zu malen. Morgens früh strecke ich schnell die Betten, eine Italienerin kommt zweimal wöchentlich, um das Dringendste zu waschen und zu putzen; so bleibt also nur noch das Kochen. Das Essen für die ganze Woche koche ich deshalb am Samstag und gebe es in die Kühltruhe. Auch den Salat rüste ich in großen Quantitäten. In Frischhaltebeuteln im Eiskasten versorgt bleibt er mehrere Tage lang tadellos.

Oder: Eine Freundin aus Australien hat sich mit Gatten und zwei Kindern zu Besuch angemeldet und wird vielleicht einige Zeit bleiben. Selbst wenn es sich in diesem Fall nicht um unerwartete Gäste handelt, das Unvorhergesehene ist in anderer Form plötzlich da: Unmittelbar bevor die Gäste ankommen, muß ich mit der Jüngsten, die sich ein Steinchen

in die Nase gesteckt hat, zum Arzt. Außerdem: Besuch haben ist nur ein Vergnügen, wenn man für die Gäste etwas Zeit hat und nicht stundenlang in der Küche stehen muß.

*Welche Gerichte eignen sich dazu, tiefgekühlt zu werden?* Es sind meiner Erfahrung nach all jene Speisen, die eine lange Koch- oder manchmal auch Rüstzeit benötigen, also alle Voressen, Siedfleisch, Saucen mit Mehl, Sugo für Teigwaren, Minestrone.

Gerichte, die sich bei uns besonders bewährt haben: Boeuf à la bourguignonne, Boeuf à la camarguaise, Veau Marengo, Irish Stew, Schweinsvoressen mit Tomaten und Peperoni, Sugo bolognese, Bratkügel in weißer Sauce, Krautstiele in weißer Sauce, selbst zubereiteter Spinat, Sauerkraut mit Speck und Rippli. – Linzertorte, Rüblitorte, St. Galler Klostertorte, eine üppige Schokoladentorte – alle diese Torten haben den großen Vorteil, daß sie sehr rasch aufgetaut sind. Wenn ein unerwarteter Besuch hereinschneit, kann ich ihm eine halbe Stunde später zum Kaffee eine dieser Torten, die ich immer in meiner Kühltruhe vorrätig habe, vorsetzen. – Mit mehlhaltigen Kuchen, das heißt mit Biscuits und Cakes, habe ich gar keine Erfahrung.

*Wie wird das Tiefkühlgut verpackt?* Ragouts werden am besten in den sogenannten «kombinierten Tiefkühlpackungen» aufbewahrt. Es sind rechteckige Kartonschachteln mit aufgedruckten Etiketten und dazugehörigen Plastiksäcken. Sie sind in Haushaltgeschäften und in Papeterien erhältlich. Minestrone und andere Suppen können in mit Wachs überzogenen Pergamentbechern abgefüllt werden. Torten und Fleisch ohne Sauce, zum Beispiel fertig gebratene Hackbeefsteaks, wickle ich in Aluminiumfolie. Für kleinere Portionen, die ich nicht lange aufbewahren will, verwende ich die kleinen Plastikschrachteln, wie sie für Resten für den Eiskasten gebraucht werden. Alles muß übrigens bevor es in die Tiefkühltruhe kommt, etikettiert werden.

*Wie groß muß eine Tiefkühltruhe sein?* Mein Deep Freezer faßt 100 Liter und ist für meine Bedürfnisse – wir sind fünf Personen – eher knapp.

Als Richtlinie für eine Familie, die auch Beeren und Gemüse tiefgefriert, gilt: Pro Person 50 Liter Gefrierfach.



**Einmachen leicht gemacht mit Bülacher Einmachglas**

Gegen Einsendung von Fr.—.50 in Briefmarken erhalten Sie unser praktisches Rezeptbüchlein.

**Glashütte Bülach AG, Bülach**



**Blick weiter –  
mach's gescheiter**

und seien Sie kein Sklave des Nicotins! Jeder kluge Mensch weiss heute, dass starkes Rauchen das Kreislaufsystem schädigt und viele andere Gefahren in sich birgt. Befreien Sie sich also vom Zwang zur Zigarette und von dem in Ihrem Organismus angesammelten Nikotin! Der Arzt empfiehlt heute eine Nikotin-Entgiftungskur mit

**NICOSOLVENS**

Bekannt und bewährt seit 25 Jahren.  
Verlangen Sie kostenlose Aufklärung durch  
Medicalia, Casima (Tessin)

Es braucht stets Anstrengung, alte Gewohnheiten zu überwinden und sich im Haushalt ein neues technisches Hilfsmittel zunutze zu machen. Im Falle der Tiefkühltruhe lohnt sich diese Anstrengung ganz besonders.

Und nun hier noch einige Rezepte von Gerichten, die ich immer wieder mit Erfolg tiefgefroren habe.

## BOEUF A LA BOURGUIGNONNE

Zutaten für sechs bis acht Personen: Etwas Öl, 125 Gramm geräucherter, magerer Speck, zwölf kleine Zwiebeln, ein Kilo Rindsvoressen, ein gestrichener Eßlöffel Mehl, zwei Glas Rotwein, zwei Glas Bouillon, ein Lorbeerblatt, drei Pfefferkörner, drei Nelken, Salz, 200 g Champignons.

Den würflig geschnittenen Speck in Öl blanchieren und mit den Zwiebeln zusammen goldgelb braten. Speck und Zwiebeln auf einen Teller geben, im zurückgebliebenen Fett das Rindsvoressen kräftig anbraten, dann das Fleisch mit Mehl bestäuben, mit dem Wein und der Bouillon ablöschen, das Ganze wür-

zen und auf kleinem Feuer zirka zwei Stunden kochen lassen. Eventuell muß zwischenhinein etwas Flüssigkeit nachgegossen werden. Zum Schluß Speckmökli, Zwiebeln und die in Scheiben geschnittenen Champignons begeben und das Gericht in einer weiteren halben Stunde fertig kochen.

## BOEUF A LA CAMARGAISE

Rindsvoressen in Olivenöl anbraten, dann Speck- und Schinkenwürfel und zwei große, in feine Scheiben geschnittene Zwiebeln beifügen, mit Weißwein ablöschen, die geriebene Schale einer Orange, Thymian, Majoran und Nelken darüberstreuen und das Ganze nach Belieben noch mit einer Handvoll grüner oder schwarzer Oliven bereichern. Das Gericht wird zwei bis drei Stunden auf ganz kleinem Feuer weichgekocht.

## VEAU MARENGO

Zutaten für sechs Personen: Etwas Öl, 750 g Kalbsvoressen, eine große Zwiebel, ein gestrichener Eßlöffel Mehl, ein Glas Weißwein, ein

Bourgeois Frères & Cie AG, Ballaigues

VINAIGRE  
**LACTA**  
ESSIG

4°5  
Vinaigre de petit-lait condensé  
Produit de fermentation lactique et alcoolique

Essig aus kondensierter Milch  
Produkt der Milch- und Essigsäuregärung

1 LITER

## Lacta ist für jedermann bekömmlich

Lacta ist bekömmlich für jedermann — besonders aber für Kinder, und für all' die vielen, welche Essig nicht vertragen. Milch — als Ausgangsprodukt — verleiht Lacta jene weiche Milde, die in allen Kreisen so hoch geschätzt wird.



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

**LACTA**  
**SCHONT IHREN MAGEN!**



halber Liter Bouillon, Salz und Pfeffer, ein Pfund frische Tomaten oder etwas Tomatenpüree, eine Knoblauchzehe, 150 g Champignons, sechs Croutons, Peterli.

Das Voressen im heißen Öl anbraten (eventuell in zwei Portionen, denn die Stücke sollten beim Anbraten nicht aufeinander liegen), die feingehackte Zwiebel begeben, mit dem Mehl bestäuben, der Flüssigkeit ablöschen, würzen und den Knoblauch und die geschälten Tomaten begeben. Auf sehr kleinem Feuer oder im Ofen in ca. anderthalb Stunden weichkochen.

Nun wird die Sauce passiert, dann wieder über das Fleisch gegossen, die Champignons begefügt und das Ganze noch zwanzig Minuten gekocht. Das angerichtete und mit der Sauce übergossene Fleisch bestreut man mit Peterli und garniert mit Croutons (kleine in Butter gebratene Brotscheiben, in Form von Dreiecken).

Besonders günstig zum Tiefkühlen sind Leberterrinen; sie bleiben in der Tiefkühltruhe viele Wochen lang frisch und eignen sich als elegante Vorspeisen oder geben mit verschiedenen Salaten, mit Mostarda, Preisselbeeren

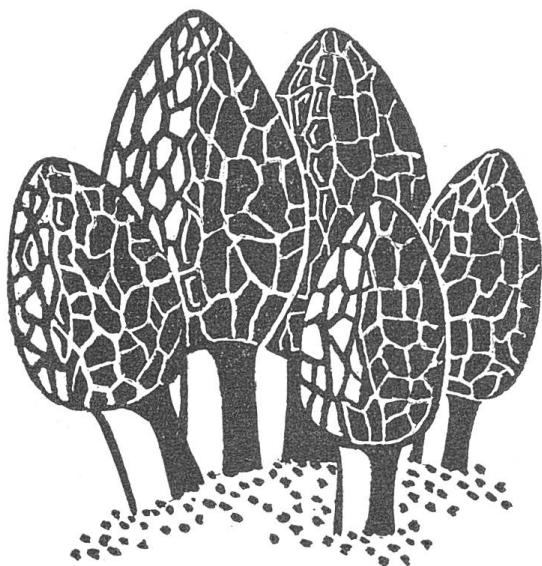
und anderen sauren und pikanten Zutaten ein wunderbares Sommernachtessen!

## TERRINE DE FOIE DE PORC

Zutaten für eine große Terrine von 26 Zentimeter Länge, 16 Zentimeter Breite und 8 Zentimeter Tiefe, oder drei kleine ovale Terrinen von 16 Zentimeter Länge, 12 Zentimeter Breite und 7 Zentimeter Tiefe. Die Menge reicht für zwölf bis fünfzehn Personen.

Zutaten: 600 g Schweinsleber, ca. ein Kilo grüner Spickspeck, sechs bis acht Eier, eine kleine Büchse schwarze Trüffeln, 25 g Salz, Pfeffer, 100 g Pistazienkerne, acht Schalotten, zwei Knoblauchzehen, ein Teelöffel Thymian, ein Teelöffel Oregano, Peterli, vier Eßlöffel Cognac, eventuell eine Peperoni, 200 bis 300 g Schweinsfilet, in Streifen geschnitten, die ca. einen Zentimeter Durchmesser haben, ca. 200 Gramm Delikateß-Speck.

Zubereitung der Farce: Bitten Sie den Metzger, Ihnen die Leber und den grünen Speck zweimal durch seine Hackmaschine zu lassen.



## Spitz-Morcheln

Schon beim Ertönen dieses Namens begeistern Sie den Kenner. Als Garnitur, Beigabe oder ganzes Gericht ernten Sie mit Morcheln höchstes Lob. Stofer-Spitz-Morcheln gelten als Spezialität.

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**







Frischeier-  
Teigwaren  
sind besser,  
ausgiebiger

mit  
5 Juwo-Punkten

**Robert Ernst AG Kradolf TG**  
Fabrik für Qualitäts-Teigwaren

Wer den Kaffee  
meiden möchte,

**trinkt NEUROCA**

das köstlich kräftig schmeckende Familiengetränk aus wertvollen Getreidekörnern und Früchten bereitet

**NEUROCA** wird einfach in heissem Wasser oder Milch aufgelöst.

Kleine Dose für ca. 30 Tassen Fr. 1.30  
Grosse Dose für ca. 75 Tassen Fr. 3.—  
Die Tasse NEUROCA kostet nur  
3-4 Rappen



Unter diese Fleischmasse mischen Sie die Pistazienkerne (sie lassen sich leicht schälen, wenn man sie mit heißem Wasser überbrüht), die fein gehackten Schalotten, die nicht zu fein gehackten Trüffeln, den gehackten Peterli, die Kräuter, Gewürze, eventuell ein gehackter grüner Peperone, den Cognac, die Eier, Salz und Pfeffer.

Die Terrine wird mit Delikateß-Specktranchen ausgelegt, darauf kommen zwei Lorbeerblätter, dann eine Lage Farce, eine Lage im Cognac marinierte Filetstücke, eine Lage Farce und so weiter. Zuoberst soll Farce sein, die mit Specktranchen gedeckt wird. Nun kommt der Deckel der Terrine darauf. Mit einem klebrigen Teig aus Mehl und Wasser wird das Ganze hermetisch abgeschlossen.

Die Terrinen werden in ein Gefäß mit Wasser gestellt und kommen so in den heißen Ofen. Pro Kilo Foie de porc rechnet man eineinviertel Stunde Backzeit. Nach dem Herausnehmen aus dem Ofen beschwert man die Terrine mit einem Gewicht und gießt etwas Fett ab.

## MINESTRONE

in einer der vielen möglichen Varianten zubereitet, gibt, wenn man nachher noch etwas Salat oder Früchte serviert, eine vollständige und gute Mahlzeit.

Bohnenkerne über Nacht einweichen. In heißem Olivenöl Speckmökli anziehen lassen, dann Zwiebeln, Peterli und beliebige Kräuter begeben (besonders gut eignet sich Oregano), mit Bouillon ablöschen, die eingeweichten Bohnen und viel grob geschnittenes Gemüse begeben: Rübli, Sellerie, grüne Bohnen, Zucchini, Tomaten, Peperoni, Lauch und etwas feingehackten Knoblauch. Kurz bevor das Gemüse gar ist kommt noch eine Handvoll Teigwaren oder Reis in die Suppe. Die Minestrone wird immer mit reichlich Parmesan serviert.

## SUGO FÜR TEIGWAREN

Vom Sugo mache ich immer soviel aufs Mal, daß ich etwa vier Plastikdöschen damit füllen kann. Die Mehrarbeit ist minim, der Vorteil offensichtlich.

100 g Speckwürfel in reichlich Olivenöl rösten, dann vier feingeschnittene Zwiebeln, vier Rübli, etwas Sellerie, zwei Lauch, eventuell

eine gehackte Peperoni und zum Schluß ein Pfund gehacktes Rindfleisch zugeben, mit Weißwein und reichlich Bouillon ablöschen, salzen und pfeffern. Nun kommt eine große Büchse Tomatenpüree dazu und alle geeigneten Gewürze: Rosmarin, Oregano, Nelken, ein Lorbeerblatt.

Der Sugo wird umso besser, je länger er auf dem Feuer steht. Er braucht allermindestens zwei Stunden Kochzeit auf kleiner Flamme.

### SCHOKOLADENTORTE

Zutaten: 150 Gramm Butter, 230 Gramm Zucker, sechs Eier, 200 Gramm dunkle Schokolade, drei Eßlöffel Kaffee, 125 Gramm Mandeln, 100 Gramm Löffelbiscuits.

In die schaumig gerührte Butter kommt der Zucker, die Eigelb, die im Wasserbad mit dem Kaffee aufgelöste Schokolade, die gemahlenden Mandeln. Unter diese Masse zieht man abwechselungsweise mit den zerdrückten Löffelbiscuits die steifgeschlagenen Eiweiß. Die Torte wird in nicht zu heißem Ofen gebacken und nachher nach Belieben mit etwas Aprikosengelée und Schokoladenglasur überzogen.

### ST. GALLER KLOSTERTORTE

Das Rezept stammt aus den Schweizer Küchenspezialitäten vom Schweizer Spiegel Verlag.

Zutaten: 200 Gramm Butter, 125 Gramm Zucker, 125 Gramm Mandeln, 80 Gramm Schokoladepulver, ein Ei, ein Teelöffel Zimt, 300 Gramm Mehl, ein halbes Päckli Backpulver, Zwetschgen-, Aprikosen- oder Pfirsichkonfitüre.

Butter schaumig rühren, dann den Zucker, die gemahlenden Mandeln, das Schokoladepulver, das Ei und das mit dem Zimt und dem Backpulver zusammen gesiebte Mehl begeben. Eine gut eingefettete Springform mit zwei Dritteln des Teiges belegen; da der Teig sehr mürbe ist, verwendet man am besten die Finger dazu. Nun wird ein fingerdicker Rand aufgesetzt und der Kuchen mit reichlich Konfitüre bestrichen. Über die Konfitüre legt man ein Gitter aus Teig und schiebt die Torte in den vorgewärmten Ofen. Sie muß bei mittelmäßiger Hitze mindestens eine halbe Stunde backen.

## Der gemütlichste Augenblick



... beim  
Cognac  
MARTELL

Man genießt  
ihn bei jeder  
Gelegenheit.  
Der  
unentbehrliche  
Abschluss  
einer guten  
Mahlzeit.



Generalvertretung für die Schweiz: Pierre Fred Navazza, Genf



---

# **Die herrlichen Bilderbücher**

von Alois Carigiet und Selina Chönz

*Ein Welterfolg*

Schellen-Ursli und Flurina sind Gestalten geworden, die sich den Kindern dreier Kontinente eingeprägt haben. Die Bücher kamen auch in französischen, englischen, amerikanischen und japanischen Ausgaben heraus. Die Werke des bekannten Bündner Malers und der Bündner Dichterin sind von verschiedenen Institutionen ausgezeichnet worden. Sie vereinen in einzigartiger Weise kindertümliche und künstlerische Qualitäten. Alle drei Bände sind von der gleichen zauberhaften Schönheit.

## **Schellen-Ursli**

Ein Engadiner Kinderbuch  
Mit 20 siebenfarbigen Bildern. 56.—74. Tausend  
Format 24,5x32,5 cm  
Fr. 13.85

## **Flurina und das Wildvöglein**

Schellen-Urslis Schwester  
Ein Engadiner Kinderbuch mit herrlichen siebenfarbigen Bildern und vielen Zeichnungen  
Format 24,5x32,5 cm. 32.—39. Tausend  
Fr. 13.35

## **Der grosse Schnee**

Ein Engadiner Kinderbuch mit achtfarbigem Bildern und vielen Zeichnungen  
Neudruck, 26.—36. Tausend. Format 24,5x32,5 cm. Fr. 13.35

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

---