

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 39 (1963-1964)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Wie ich meine Tiefkühltruhe brauche  
**Autor:** A.H.-G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073862>

#### **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**

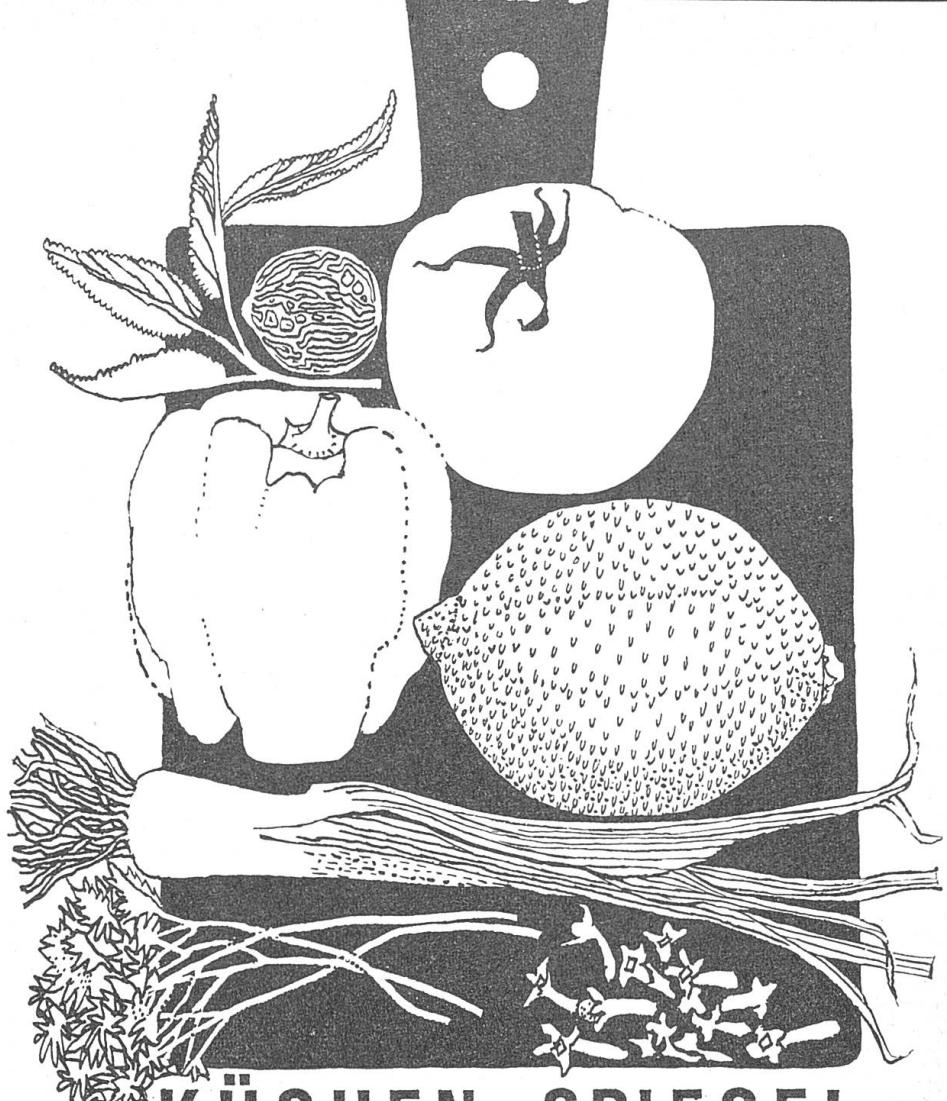
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>**



## KÜCHEN - SPIEGEL

# Wie ich meine TIEFKÜHL- TRUHE brauche

Die Verfasserin besitzt seit einigen Jahren einen Tiefkühlschrank. Wir haben ihr einige Fragen gestellt, die sie hier beantwortet. Ihre Ausführungen beziehen sich auf ihre persönlichen Erfahrungen und Überlegungen und erheben keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.

Red.

Wie teuer ist eine Tiefkühltruhe? – Was ist der Unterschied zwischen einer Tiefkühltruhe und einem Tiefkühlschrank?

Tiefkühltruhen gibt es in allen Preislagen bis zu 3000 Franken. Ich kaufte eines der kleinsten, billigsten Schweizer Fabrikate, das zirka 650 Franken kostete. Dieser Preis entspricht etwa dem eines Kühl- schrankes von gleichem Fassungsvermögen.

Eine Tiefkühltruhe kann an jedem beliebigen Ort aufgestellt werden, zum Beispiel auch im Keller. Sie kann an einem geerdeten Stecker angeschlossen werden und braucht keine besonderen Installationen.

Die Kosten des verbrauchten Stroms betragen bei einem kleinen Modell etwa drei Franken pro Monat.

Wichtig ist es, sich vor dem Kauf genau zu über-

legen, was für eine Art Tiefkühler sich für unsere Familie am besten eignet. Tiefkühltruhen haben einen Deckel, der zum Öffnen gehoben wird; Tiefkühlschränke sind mit einer Tür versehen und haben herausziehbare Schubladen. Beide Modelle weisen ihre Vorteile auf.

Die Truhe bietet etwas mehr Raum als der Schubladen-Tiefkühlschrank. Zudem lassen sich große, unhandliche Stücke, wie zum Beispiel eine lange Speckseite, mühelos quer hineinstellen; man ist nicht an eine Einteilung gebunden. Auch für Gartenbesitzer, die langfristig grosse Quanten Gemüse und Beeren einfrieren, ist sicher eine Truhe das richtige, denn diese Vorräte können ganz unten versorgt werden, ohne dass sie bis zum Gebrauch immer wieder anders eingeräumt werden müssen.

Das Schubladen-Modell hat andere Pluspunkte: Die Vorräte sind übersichtlicher eingeordnet und auch kleinere Päcklein sind sofort auffindbar. Küchen oder Teller mit Resten können auf den Boden der Schublade gestellt werden. Diese Art Tiefkühler eignet sich mehr für eine Familie, die keine Dauervorräte für ein halbes bis ein ganzes Jahr darin aufbewahrt, sondern täglich Kleinigkeiten hineintut und

herausnimmt und deren ganze Eßvorräte im Laufe kurzer Zeit erneuert werden.

*Wie lange sind tiefgekühlte Vorräte haltbar?*

Das ist die Frage, die mir am häufigsten gestellt wird. Ich wundere mich jedesmal aufs neue, wie viele Frauen der Meinung sind, die tiefgekühlten Eßwaren seien nur ein bis zwei Wochen oder höchstens einen Monat haltbar. Sie stellen sich eine Tiefkühltruhe offenbar als einen nur etwas wirksameren Kühlschrank vor.

Die meisten Produkte könnten theoretisch jahrzehntelang aufbewahrt werden. In Wirklichkeit tut das aber niemand; Gemüse und Früchte zum Beispiel werden ja immer spätestens im folgenden Winter oder Frühling aufgegessen, also spätestens nach dreiviertel Jahren.

*Könnten Sie mir kurz aufzählen, was Ihr Tiefkühlschrank jetzt enthält?*

Der Inhalt meines Tiefkühlschranks verändert sich täglich, und es bleibt nichts länger als zirka zwei

**Ueber 45 Millionen zufriedene Kunden empfehlen**



**FRIGIDAIRE**  
DIE FÜHRENDE WELTMARKE



Kühlschränke ab Fr. 398.—

20 verschiedene Modelle von 105 bis 550 Liter

Tiefkühlschränke	ab Fr. 1580.—
Tiefkühltruhen	ab Fr. 1390.—
Geschirrwaschmaschinen	ab Fr. 1280.—
Waschmaschinen	ab Fr. 1280.—
Wäscheschleuder	Fr. 295.—

Erhältlich in den besten Spezialgeschäften

**GENERAL MOTORS SUISSE SA, BIEL, Tel. (032) 2 61 61 / 3 72 72**

Monate darin. Systematisch Tiefkühlvorräte anzulegen und sofort nach Verbrauch zu ersetzen, liegt mir nicht. Den Tiefkühlschrank regelmäßig und mit Sorgfalt aufzufüllen, bereitet mir kein Vergnügen, hingegen finde ich es immer wieder herrlich, ohne große Überlegung einzufüllen und bei Bedarf etwas auszusuchen.

In der obersten Schublade bewahre ich Fleisch auf, und diese enthält momentan: Speckwürfeli, zwei Paar Wienerli, eine Bratwurst, ein Stück Paprikaspeck, acht selbstgemachte gebratene Hackfleischplätzli, fünf Servelats, in einem Plastikgefäß Gulaschresten, grünen Speck, einen Beutel mit Hälßen, Mägen und Lebern der tiefgekühlten dänischen Poulets, ein Gefäß mit Minestra, eine Dose Gerstensuppe mit einem Schweinsfüßli, einen Hackbraten und für Gäste eine Schafskeule und eine Rolle selbstgemachte Kräuterbutter.

In der zweiten Schublade habe ich momentan einen Rest Tomatenpüree in einem Joghurtbecher, zwei Blätterteige, einen selbstgemachten Zuckerteig für Fruchtwähen, einen schon fertiggebackenen Boden aus dem selben Teig für eine Blitz-Erbeer- oder Himbeertorte, zwei Würfel Margarine, zwei

große Tafeln Kochschokolade (vor Kindern hier in Sicherheit gebracht), zwei Dosen Zitronen- und eine Dose Vanilleglace.

Der Inhalt der dritten Schublade: Zwei Joghurtbecher mit Saucenresten, ein kleiner Rest sauren Rahms, zwei Pakete Frischbackgipfel (vorgebackene Gipfel, die kurz vor dem Essen in noch gefrorenem Zustand im vorgewärmten Backofen innerhalb weniger Minuten knusprig gebacken werden), zwei Pakete Pumpernickel, ein geschnittenes Toastbrot, eine Dose mit gekochten Kutteln an Kümmel-Tomatensoße, ein Paket Fischfilets für sechs Personen.

*Welche Produkte eignen sich Ihrer Erfahrung nach nicht zum Tiefkühlen?*

Käse wird absolut ungenießbar, aber auch Nidel und Kaffeerahm werden eigenartig flockig, und ersterer lässt sich nicht mehr steif schlagen. Schade, wie praktisch wäre es doch, ein kleines Gläsli Nidel in Reserve zu haben.

Rohes Gemüse kann nicht ohne besondere Vorbereitung tiefgefroren werden, es wird glasig (im Gegensatz zu Beeren, die roh, mit Zucker überstreut



### Ein schmackhafter Essig!

LACTA-ESSIG - klar und bernstein-gelb - ist ein Essig - anders als alle andern! Selbst Leute, die Salat schlecht vertragen - besonders Kinder - werden einen mit LACTA-ESSIG zubereiteten Salat zu schätzen wissen. «So fein, so mild», das wird angenehm empfunden! Und der Grund dafür? Die Milch, Ausgangsprodukt für LACTA-ESSIG! Schon der erste Versuch überzeugt:

# Lacta schont Ihren Magen

LACTA: Essig aus kondensierter Milch, 4,5%. Die 7 dl-Flasche: Fr. 1.50 (kein Flaschenpfand mehr!).



Bourgeois Frères & Cie S.A., Ballaigues



R E Z E P T

## «piccolo» Hörnli mit Schinken

(4 Personen)



300 g Ernst-Hörnli «piccolo» 4–5 Minuten im Salzwasser vorkochen, kalt abspülen und abwechselungsweise mit 200 g gehacktem Schinken und 4–5 Esslöffel geriebenem Käse in gut butterter Auflauf-Form einschichten.

2–3 Eier mit 2 dl Rahm verklopfen, etwas salzen und über die Hörnli gießen. Mit Butterflocken belegen und für 25–30 Minuten in den Ofen schieben.

**Wichtig:** Nehmen Sie dazu stets diese besten Ernst-Frischeier-Hörnli «piccolo»!

**ERNST-Frischeier-Teigwaren**  
zur Zeit mit 10 JUWO-Reisepunkten!



*Neue Vitalität*

Eine Kur mit dem Aufbau-Tonikum Elchina schenkt auch Ihnen neue Lebenslust, frisches Aussehen, stärkere Nerven. So wichtig in der Ehe, im Beruf, in jeder Lebenslage! Elchina enthält Phosphor + Eisen + China-Extrakte + Spurenelemente.

Originalflasche  
Fr. 7.80  
Kurpackung  
4-facher Inhalt  
Fr. 23.50

**Elchina**  
eine Kur mit Eisen

und in Plastiksäcken, in den Tiefkühler gegeben werden können). Jedes Gemüse soll kurz in siedendem Wasser überwelt und erst nach dem Erkalten in Plastikbeutel eingefüllt werden.

Mit Körner- oder Walliserbrot machte ich ebenfalls schlechte Erfahrungen. Die einzelnen Körner lösen sich voneinander und das Brot zerbröselt, sobald man Stücke zu schneiden versucht.

### Wie werden die Vorräte verpackt?

Meiner Meinung nach ist es etwas vom Wichtigsten, die Eßwaren möglichst unterhaltend und farbenprächtig einzupacken. Es ist besonders schön, aus der luxuriösen Fülle anmädeliger Päcklein genießisch etwas auszusuchen.

In Haushaltungsgeschäften werden spezielle undurchsichtige Schäckelchen verkauft, jedes mit vorgestanztem Etikett, um den Inhalt und das Datum des Einfüllens darauf zu notieren. Diese Schachteln sind sicher sehr praktisch, aber leider, meiner Meinung nach, auch sehr langweilig. Sie sind so ganz und gar unanmädelig wie eine Metzgerei, in deren Schaufenster beschriftete Kartontafeln stehen und ein Blumenstock.

Aluminiumfolie eignet sich gut zum Verpacken, nur weiß man natürlich sehr bald nicht mehr, was die einzelnen Päcklein enthalten. Jedes winzige Restchen Hackfleisch, das man schnell in der Truhe versorgen möchte, zu beschriften, gelingt wohl nur besonders disziplinierten Hausfrauen.

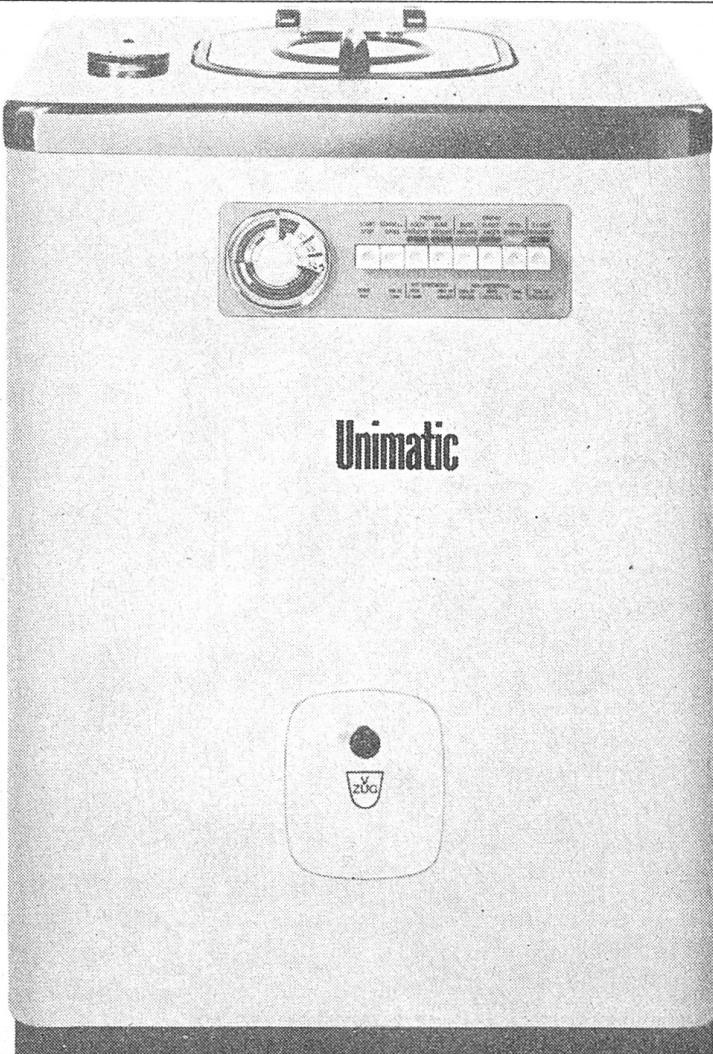
Weitaus am schönsten sehen die Eßwaren aus in den durchsichtigen Plastiksäcken, in denen heute fast überall das Gemüse und Obst und auch Kleider verkauft werden. Verschlossen werden die Säcke ganz einfach, nämlich indem man oben einen Knopf macht. Auf diese Weise kann man unbekümmert ein Stück Siedfleisch, einen Sack fertiges Rüebli-gemüse und ein Schokoladencake nebeneinander oder übereinander einräumen, ohne daß die Gerüche der Produkte sich gegenseitig auch nur im geringsten vermischen. Die Verpackung dient überhaupt nur dazu, zu verhindern, daß die Eßwaren gegenseitig Gerüche annehmen. Werden zum Beispiel alle Backwaren, Süßspeisen und Beeren gut verpackt, kann man ohne weiteres alles Fleisch ohne Verpackung oder in gelochten Plastiksäcken tiefkühlen.

Es ist auch nicht notwendig, die Schachteln oder Säcke luftdicht zu schließen. Es genügt, wenn man

Zugerqualität

# Unimatic

Mag eine Waschmaschine noch so gut sein, sie ist nie besser als die Service-Organisation, die hinter ihr steht. Darum baut die Verzinkerei Zug AG nicht nur hochklassige Produkte, sie verfügt auch über einen das ganze Land umspannenden, musterhaften Kundendienst. Wer die vollautomatische Waschmaschine Unimatic kauft, kauft risikolos. Denn Unimatic ist ein Zuger Produkt. Das bedeutet Zuger Qualität, Zuger Garantie und Zuger Service. Die Konstruktion entspricht den höchsten Anforderungen: Obeneinfüllung, ideale Arbeitshöhe, doppelseitig gelagerte Trommel, Drucktasten, Vollautomatik.



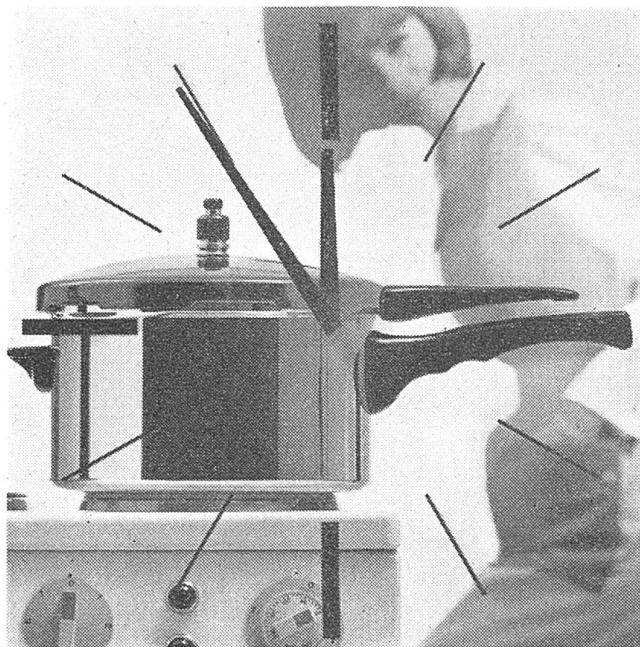
Verzinkerei Zug AG, Zug Tel. (042) 4 03 41  
Bellinzona, V. Stazione 14 a Tel. (092) 5 51 12  
Biel, Brühlstrasse 43 Tel. (032) 2 13 55  
Emmen, Kirchfeldstrasse Tel. (041) 5 19 68  
Genf, 8, av. de Frontenex Tel. (022) 35 48 70  
Lausanne, 11-13, r. de Bourg Tel. (021) 23 54 24  
Sion, Les Reinettes B Tel. (027) 2 38 42  
St. Gallen, St. Jakobstr. 89 Tel. (071) 24 52 88  
Wil SG, Bronschhoferstr. 57a Tel. (073) 6 10 30

Verlangen Sie einen detaillierten Prospekt bei der Fabrik oder einer ihrer Agenturen

Name \_\_\_\_\_  
Strasse \_\_\_\_\_  
Ort \_\_\_\_\_ U

## Schon 5 vor 12!

**Aber mit dem DUROmatic  
reicht's noch gut  
Er kocht in einem Fünftel der  
üblichen Kochzeit**



Dieses schnelle Kochen unter Dampfdruck ist weit mehr als nur eine Einsparung an Zeit, an Strom und Gas. Durch das rasche und kurze Erhitzen der Speisen werden die Vitamine nicht mehr zerstört, zugleich bleiben Nähr- und Aromastoffe erhalten. Die so schnell garkochten Speisen sind darum besser, gehaltvoller, gesünder und würziger. Die moderne Hausfrau kocht mit dem DUROmatic, und jeden Tag lieber.

Welch herrliche Gerichte man im Dampfkochtopf zubereiten kann, zeigt Ihnen das reich illustrierte Kochbuch «Mein Duromatic» mit über 80 Dampftopf-Rezepten von Marianne Berger (132 Seiten, Fr. 5.80), DURO-Verlag, Rikon/Tösstal.

Den DUROmatic erhalten Sie in verschiedenen Größen aus rostfreiem Edelstahl oder einer stahlharten Leichtmetall-Legierung in Haushalt-, Eisenwaren- und Elektrogeschäften.

# DURO-matic

Heinrich Kuhn, Metallwarenfabrik AG,  
Rikon/Tösstal

zum Beispiel Aluminiumfolie als Deckel über einen Becher oder eine Puddingform legt.

*Was für Folgen bewirkt ein Stromunterbruch?*

Nach kleineren Stromunterbrüchen von ein bis zwei Stunden ist am Inhalt der Tiefkühltruhe keine Veränderung wahrnehmbar, denn es braucht, bei geschlossenem Deckel natürlich, viele Stunden, bis die tiefgekühlten Sachen wirklich auftauen. Ich erlebte es schon verschiedentlich, daß der Strom zu unserem Tiefkühlschrank unterbrochen wurde, hauptsächlich kurz nachdem wir den Schrank neu gekauft hatten. Ein oder zwei Mal zogen nämlich die Kinder den Temperaturregulierungsknopf auf Null, was ich erst nach vielen Stunden bemerkte. Die eingefrorenen Sachen waren alle leicht aufgetaut, aber ich sagte mir, daß nicht einzusehen sei, warum es dem Spinat oder Gulasch oder der halbflüssigen Glace schaden soll, wenn sie nach dem leichten Auftauen wieder hart gefroren werden. Ist man übrigens in solchen Details zu ängstlich, so ist es kein Vergnügen und auch keine Zeitsparnis mehr, eine Tiefkühltruhe zu besitzen.

Auf allen Tiefkühlprodukten, die man in den Lebensmittelgeschäften kauft, steht der Vermerk: «Nach dem Auftauen nicht mehr einfrieren.» Diese Bestimmung ist notwendig, denn sie verhindert, daß in den Läden zum Beispiel schnell für einen Tag einige Schachteln Bohnen aus dem Kühlfach genommen und später wieder hineingelegt werden. Würde das einige Male wiederholt, so hätte man keine Kontrolle mehr, wie lange die gekauften Produkte an der Wärme gelegen und ob sie sich eventuell zersetzt hätten. Auch wenn ein Metzger wochenlang jeden Morgen tiefgefrorenes Fleisch in die Auslagen stellen und abends wieder in den Tiefkühler versorgen würde, wäre das Fleisch selbstverständlich verdorben.

Zu Hause ist das alles anders. Wenn zum Beispiel eine Bratwurst bei einem lang andauernden Stromunterbruch ganz auftaut, kann sie nur unter Voraussetzungen verderben, unter denen auch eine frisch gekaufte Bratwurst verderben würde.

*Müssen Tiefkühlschränke und -truhen auch enteist werden?*

Sie müssen aufgetaut werden, wenn sich an den Ge-



## ***zum guten Schnellmenu die gute Maggi Suppe***

*Jetzt servieren wir gerne kalte Mahlzeiten; aber  
immer legen wir mit einer warmen Maggi Suppe  
einen gesunden Boden.*

**Tips für Sandwiches und kalte  
Sommergerichte von**

*Marianne Berger.*

### **Roastbeefrollen**

Kalte Roastbeeftranchen mit russischem Salat belegen, aufrollen, garnieren mit Tomaten- und Gurkenscheiben.

### **Käsesandwiches**

Bebutterte Brote mit Tomaten-, Cornichon- und Käsescheiben belegen. Mit Maggi Fondor würzen.

### **Schinken-Sandwiches**

Zwischen zwei bebutterte Brotscheiben ein Salatblatt, Schinken- und Salzgurkenstreifen legen.

### **Amerikanische Sandwiches**

Brotscheiben mit Butter, Tomaten-Ketchup oder Senf bestreichen. Kaltes Hackbeefsteak und Salatblätter dazwischenlegen.

### **Geflügelsalat garniert**

Kaltes Hühnerfleisch mit Salatsauce oder Mayonnaise marinieren, frische Radiesli- und Gurkenscheiben, Baumnusskerne, Ananas oder rote Kirschen darunter mischen.

*besser kochen – besser leben mit*

# **MAGGI**

frierröhren eine derart dicke Eisschicht gebildet hat, daß sich dadurch die Schubladen nicht mehr mühe-los hineinschieben lassen. Das ist bei mir zirka ein- mal pro Jahr der Fall. Ich stelle dann einfach die drei Schubladen samt Inhalt in den Keller, ziehe den Stecker des Schranks heraus und öffne seine Türe.

Nach zirka zwei Stunden ist alles Eis geschmolzen, der Schrank kann ausgewischt und trocken ge-rieben, die Schubladen wieder hineingestellt und der Strom angeschlossen werden. Die unterdessen nur leicht aufgetauten Eßwaren gefrieren innerhalb ei-ner Stunde von neuem zu steinarten Blöcken.

*Wie lange dauert es, bis die tiefgefrorenen Produkte aufgetaut und für den Gebrauch bereit sind?*

Würste müssen vor dem Gebrauch gar nicht aufge-taut werden: Wienerli lege ich noch hart in die heiße Suppe, und auch Bratwürste brate ich gefroren an. Fleisch aber sollte aufgetaut werden, weil sonst das Wasser während des Bratens aus dem Fleisch aus-läuft und ein richtiges Anbraten verunmöglicht.

Je mehr Wasser die tiefgekühlten Produkte ent-halten, um so länger geht es, bis sie aufgetaut sind. Suppen tauen also ungefähr so schnell auf wie ein entsprechend großer Eisblock, ebenso Beeren und viel Wasser enthaltendes Gemüse. Kuchen können in gefrorenem Zustand besser geschnitten werden und sind, weil sie wenig Wasser enthalten (wie auch Guetsli und Toastbrot), schon nach zirka einer Vier-telstunde aufgetaut.



Aus dem Süden,  
wo man zu  
leben versteht...

**Nuovo**

Dosen à 6 und 12 Stück  
In guten  
Lebensmittelgeschäften  
und bei Bell

# Cannelloni

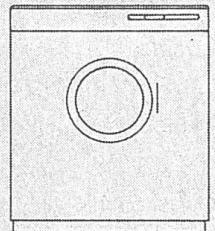
...kommt das Rezept  
zu dieser fixfertigen  
Spezialität für Liebhaber  
einer pikanten  
Abwechslung

...von **Bell**



**Darum ist Dixan das führende Spezialwaschmittel  
für Automaten:**

Dixan wurde eigens für den Automaten geschaffen und überschäumt daher garantiert nicht \* Es enthält alles in einem Paket \* Es ist ideal zum Vorwaschen: Dixan löst auch den hartnäckigsten Schmutz – ohne Vorwaschmittel \* Es ist unübertroffen zum Kochen: dank der milden, reinen Seife wäscht Dixan schonend und doch gründlich, ohne teure Zusätze \* Es stimmt schon:

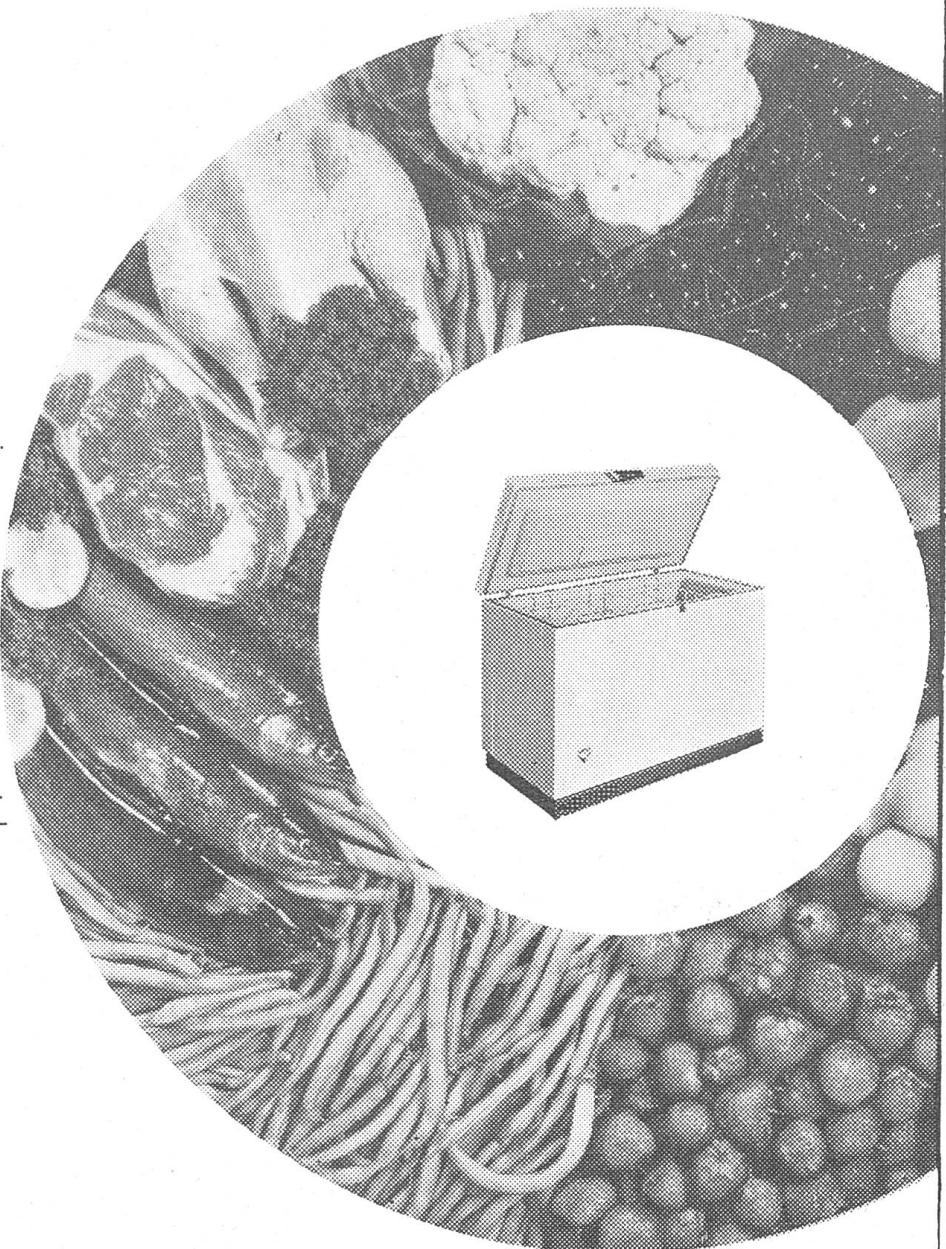


**fleckenlos  
sauber mit**  
**dixan** *allein!*



**Henkel**

Selber Tiefkühlen...  
und damit stets eigene  
Frischvorräte zur  
Hand. Das ganze Jahr  
frisches Gemüse,  
Obst und Beeren,  
Fleisch und Geflügel.  
Ein abwechslungs-  
reicher Speisezettel,  
gesundes Essen  
aus der  
VERWO-Tiefkühltruhe  
160 Liter Inhalt Fr. 1090.-  
300 Liter Inhalt Fr. 1480.-  
450 Liter Inhalt Fr. 1980.-



# VERWO

VERWO AG Pfäffikon/SZ Telefon 055/54455

## COUPON

Senden Sie mir bitte unverbindlich und gratis Ihren Prospekt über Tiefkühltruhen.

Name

Adresse

Ort