

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 40 (1964-1965)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Vorurteile in der Küche  
**Autor:** Stüssy, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1074447>

### **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**

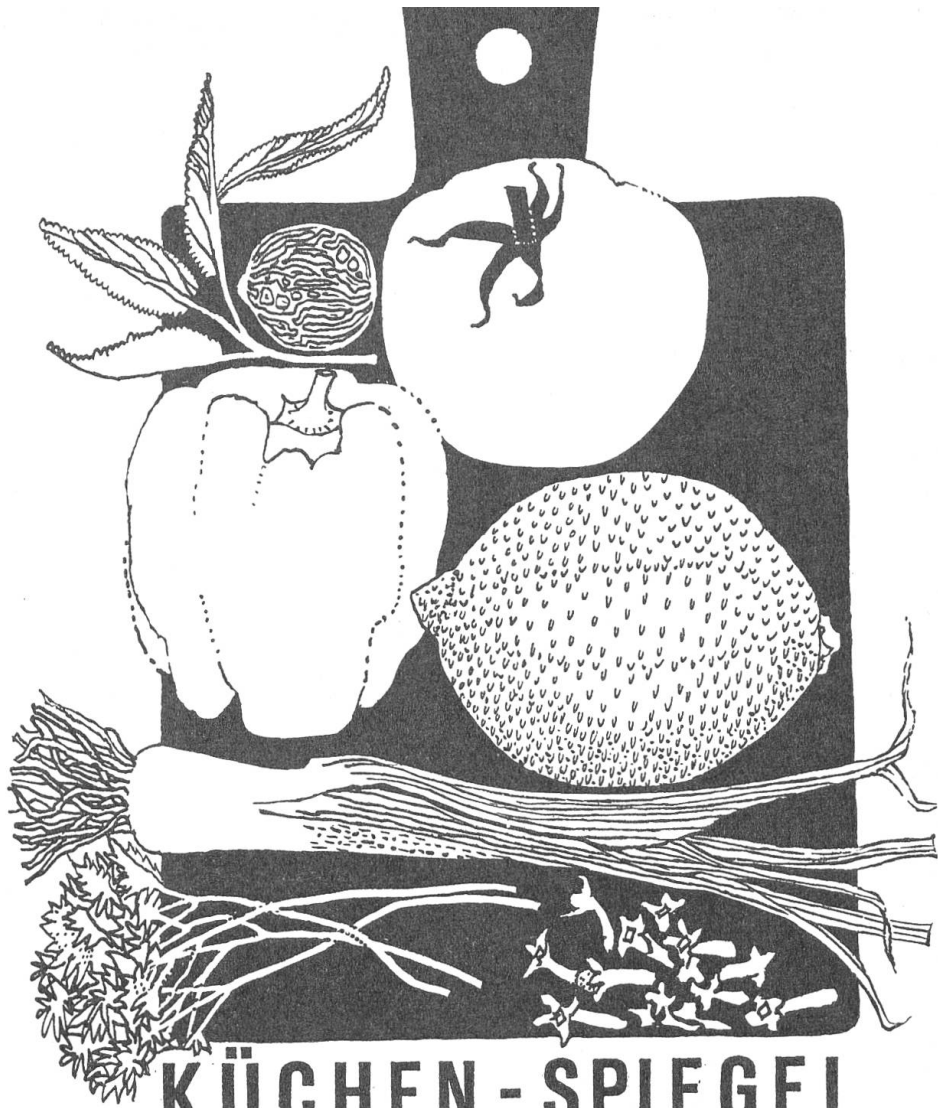
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 16.02.2026

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



# VORURTEILE

# IN DER

# KÜCHE

# KÜCHEN-SPIEGEL

Von Peter Stüssy

Vorurteile stellen das mächtigste Bollwerk gegen jede Art von geistigem Fortschritt dar. Sie sind mit der Seele vernietet und verschraubt und machen nahezu blind selbst gegen das offen zutage Liegende. Sie bewirken, daß wir die ihnen widersprechenden Erfahrungen nicht ernst nehmen und sogleich wieder vergessen. Das ist schlimm, wenn es um wichtige Lebensfragen geht, und ziemlich harmlos im Bereich des Kochens und Essens, denn hier bestehen

die Nachteile in der Regel nur in Einschränkungen des Genusses oder unnötiger Mehrarbeit.

Es gibt ein Gesetz: je wichtiger eine Frage, auf die sich ein Vorurteil bezieht, für das Lebensglück oder Seelenheil ist, desto solider und unerschütterlicher haftet es im Gemüt. Da nun die Zubereitungsart von Speisen in dieser Rangfolge einen bescheidenen Platz einnimmt, darf man hoffen, daß hier die Vorurteile verhältnismäßig locker sitzen. So scheint ein kleiner Feldzug gegen sie nicht ganz aussichtslos zu sein.

■

**B**eginnen wir mit Paprika. Wer ist nicht der Meinung, dieses Gewürz sei ziemlich scharf, ebenso scharf zum Beispiel wie Pfeffer? Die Erfahrung mag hundertmal beweisen, daß das ein Irrtum ist. Jedenfalls ist das bei uns handelsübliche Paprikapulver um ein Mehrfaches weniger scharf. Trotzdem behauptet sich die unzutreffende Meinung und bleibt auch in den meisten Kochbüchern unbestritten. Ja,

die Rezeptverfasser selber tragen zur Festigung des Vorurteils bei, indem sie ständig von einer «Prise» oder einer «Messerspitze» Paprika sprechen, während doch eher der Teelöffel die passende Maßeinheit wäre.

■

**S**charf gewürzte Speisen machen Durst. Kann sich diese Behauptung wohl auf Erfahrung berufen? Ich glaube nicht. Sicher ist jedenfalls, daß stark *gesalzene* Speisen Durst machen, weil der Körper, der viel Kochsalz aufgenommen hat, die zu hohe Konzentration durch Wasseraufnahme herabsetzen möchte, was er durch Durst anzeigt. Wenn scharfe Speisen wirklich durstig machen, dann gewiß nur, wenn sie zugleich stark gesalzen sind. Die arabischen Wüstenvölker kochen sehr scharf. Würden sie das tun, wenn dadurch ihr Bedarf an Trinkwasser gesteigert würde?

Übrigens, warum nicht experimentieren? Ich empfehle: Kochen Sie ein Kalbsragout, sehr scharf, mit viel Paprika und Cayenne-Pfeffer, aber mit wenig Salz, und bringen Sie es mit normal gesalzenen Teigwaren – oder noch besser: mit ungesalzenem Wasser-

reis – auf den Tisch. Trinken Sie dazu, aber nicht mehr und nicht weniger und auch nichts anderes, als Sie normalerweise zu trinken pflegen. Sie werden sehen, daß Sie nicht durstiger sein werden als sonst.

Aber verwenden Sie für dieses Experiment keine Bouillonwürfel als Salz-«Ersatz». Entgegen der Meinung vieler Hausfrauen, daß Bouillonwürfel kein Salz enthalten, sind sie ziemlich reichlich damit versehen.

■

**W**as ist besser, Kalbfleisch oder Rindfleisch? Jedermann wird sagen, das komme aufs Stück an, und überdies sei das Geschmackssache. Andererseits findet man, Kalbsleber sei objektiv besser als Rindsleber. Das scheint mir ein Vorurteil zu sein. Es handelt sich auch hier um eine Angelegenheit des Geschmacks. Mir zum Beispiel schmeckt junge Rindsleber besser – ganz abgesehen davon, daß sie kräftiger ist als Kalbsleber.

Warum hält sich das Vorurteil? Weil – eben sei netwegen – viele überhaupt nie Rindsleber essen, oder, wenn sie es aus Sparsamkeit doch tun, schmeckt sie ihnen wegen ihrer Voreingenommenheit nur mäßig.



ßig, oder sie schmeckt ihnen gut, aber sie vergessen diese Erfahrung immer wieder.

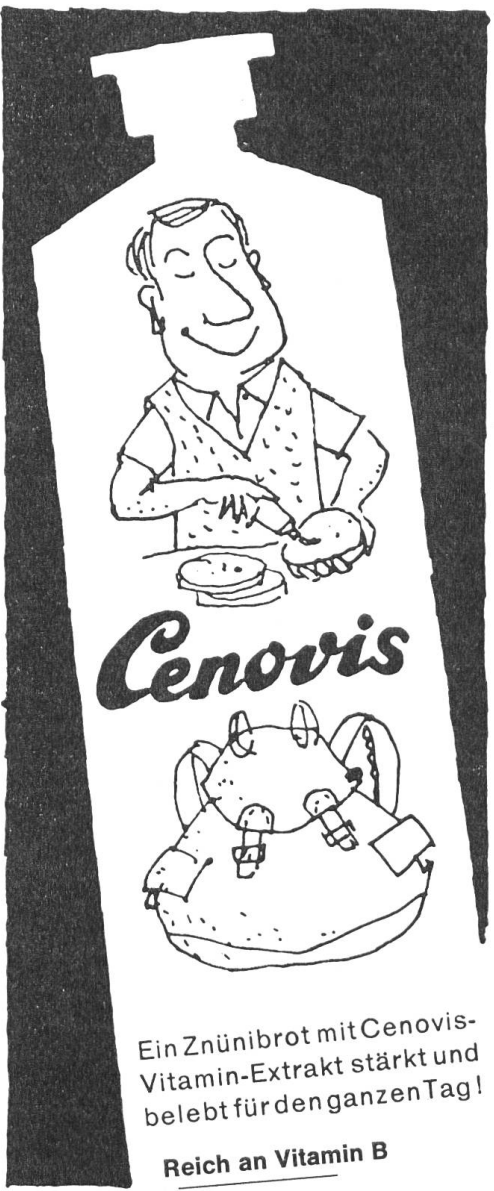
**E**rbsen. «Nur ganz kleine feine sind wirklich gut; die großen sind mehlig». Das trifft zu auf Erbsen aus Konservenbüchsen, ist aber ein Vorurteil in bezug auf gartenfrische und tiefgefrorene Erbsen. Da sind auch die großen durchaus nicht mehlig.

Natürlich, mit Teufelskraft läßt sich alles verderben. Wer darauf besteht, frische Erbsen eine Stunde lang zu kochen, der erntet, was er gesät hat, nämlich trockene, mehlig-kügelchen mit unansehnlicher, mattgrüner Farbe. Erbsen sollen höchstens fünf bis zehn Minuten kochen. Dann sind sie strahlend grün und entfalten ihr ganzes Aroma. Freilich haben dabei die Zähne noch etwas zu tun, aber wir sind ja nicht Säuglinge oder zahnlose Greise.

**I**ch kenne viele Hausfrauen, die den Endiviensalat – entweder die ganzen oder die bereits in Streifen geschnittenen Blätter – stundenlang in kaltes oder lauwarmes Wasser einlegen, bevor sie ihn als Salat zubereiten. Das sei notwendig, sagen sie, da er nur durch diese Behandlung seinen bitteren Geschmack verliere. Manchen von diesen Frauen habe ich fertig zubereiteten Endiviensalat vorgesetzt, der vorher nur kurz gewaschen wurde, und sie fanden nie etwas Bitteres daran, und zwar auch nachträglich nicht, nachdem ich meine Karten aufgedeckt hatte. Gleichwohl hielten sie später fest an ihrer «bewährten Praxis» und erklärten weiterhin, die Prozedur sei notwendig, da der Salat sonst bitter schmecken würde.

**W**arum ist der gehackte Spinat aus der Küche der meisten Restaurants und auch vieler Privathaushaltungen kaum genießbar? Weil ein verbreitetes Vorurteil besteht, wonach der Spinat zu «binden» sei, und binden heißt eine gewisse Menge Mehl begeben. Und außerdem wird er oft auch viel zu lange gekocht, als ob er, von Natur doch so hart und zähe, erst dadurch dem Gaumen angenehm gemacht werden könnte.

Gehackter Spinat schmeckt viel besser zubereitet



**Cenovis**

Ein Znüni mit Cenovis-Vitamin-Extrakt stärkt und belebt für den ganzen Tag!

**Reich an Vitamin B**

JAKOB STETTNER

## Brosi Bell und der Höhlenschatz

*Erlebnisse und Abenteuer am Gotthard. Für Jugendliche von 12 Jahren an. Mit 23 Illustrationen von Heinz Stieger. Fr. 14.60.*

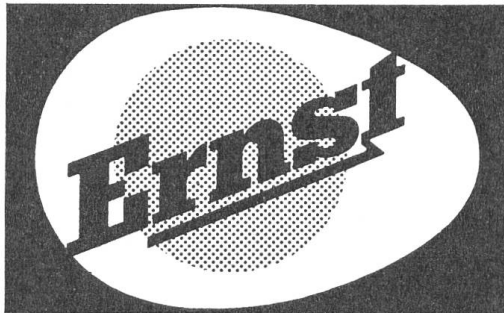
Die «Thurgauer Zeitung» schreibt: «... ein erzählerisches Geschick, sowohl was den Fluß der Handlung als auch die Zeichnung der Gestalten anbelangt, und eine munter dahinfließende Sprache. Der kriminelle Einschlag verleiht dem Wahrheitsgehalt der ‚Erlebnisse am Gotthard‘ noch einen besonders prickelnden Reiz. Das Buch fesselt durch den neuen Stoff, der noch kaum in der Jugendliteratur verwertet worden ist ...»

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH

Ich choche  
öppis  
guets ...

auf jedem Paket 2  
Rezepte  
**Ernst**

## ERNST Frischeier-Hörnli «piccolo»



**5 JUWO-Punkte**

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



Fabrik neuzeitlicher  
Nahrungsmittel Gland VD

ohne Mehl, nur mit Bouillon, Pfeffer, Muskatnuß, fein gehackten, in Butter gedämpften Zwiebeln, etwas Knoblauch und frischem Rahm, und er soll höchstens fünf Minuten kochen. So behält er auch seine intensive dunkelgrüne Farbe.

Den Hausfrauen unter meinen Gästen schmeckt mein Spinat in der Regel sehr gut, und eine hat sich dahin geäußert, daß er ihr weniger gut «gelingt». Auf Verlangen gab ich ihr mein Rezept, was sie in der Folge nicht hinderte, «halt doch» auf die Prise Mehl nicht zu verzichten und die Kochzeit auf weit über fünf Minuten auszudehnen.

**K**albs- und Rindsplätzli muß man (mit Ausnahme der Rindsplätzli «im Saft») braten – paniert oder nature – und zwar in der Bratpfanne, in sehr heißem Fett oder Öl. Daß eine andere Zubereitungsart nicht in Frage komme, entspricht der Überzeugung der meisten Köchinnen. Sie irren sich. Ganz vorzüglich schmecken die Plätzli, wenn wir sie, gesalzen und gepfeffert, zusammen mit sorgfältig ausgewählten Gewürzkräutern in nur warmer frischer Butter zugedeckt dämpfen, und dies nur solange, bis sie knapp gar sind, also zwei bis vier Minuten lang. So zubereitet schmilzt das Fleisch geradezu auf der Zunge, und sein Geschmack verbindet sich mit dem der Butter und der Kräuter zu einem einzigartigen Bouquet.

**D**ie stachelige Haut der gewöhnlichen Gurken ist kaum genießbar, doch die der Schlangengurke ist zart und wird von der Zunge und vom Gaumen nicht als störend empfunden. Ja, Salat aus Schlangengurken ist besser im Geschmack und sieht schöner aus, wenn die Gurke nicht geschält wurde. Aber das Urteil: Gurken müssen geschält werden, das richtig war, als es Schlangengurken noch kaum gab, behauptet sich heute, da der Markt fast ausschließlich die neue Art anbietet, hartnäckig als Vorurteil. Es ist stärker als das Bedürfnis nach Arbeitseinsparung und stärker als die Erfahrung.

**G**ar nicht leicht ist es, zu erklären, warum die Zucchetti geschält werden. Wahrscheinlich hängt diese

Gepflogenheit mit dem Gurkenhaut-Vorurteil zusammen. Der Gedankenhintergrund dürfte sein: Gurken müssen geschält werden. Zucchetti sehen aus wie Gurken. Also müssen auch die Zucchetti geschält werden.

Da fällt mir grad ein Rezept ein für *gebackene Zucchetti*. Daumendicke Zucchini, selbstverständlich mit der Haut, in vier bis sechs Millimeter dicke Scheibchen schneiden, mit wenig Salz und viel Pfeffer in sehr heißem Öl unter mehrmaligem Aufwerfen zwei bis drei Minuten schmoren lassen. Nichts dazu servieren, das heißt nicht als «Gemüsebeilage», sondern als selbständiges Gericht behandeln, etwa als zweiten Gang nach dem Salat.

Auch große Zucchetti, wie immer sie zubereitet werden, sollen nicht geschält werden. Die Haut ist beinahe ebenso weich wie das Fleisch.

In allen mir bekannten Haushaltungen werden übriggebliebene gekochte Teigwaren immer in der gleichen Weise wieder aufgewärmt: mit etwas Butter in der Bratpfanne gebraten. Daß Teigwaren nur auf diese Art wieder aufbereitet werden können, steht aber keineswegs in den Sternen geschrieben. Man kann sie zum Beispiel auch in kochendes Salzwasser geben, nach dem Wiederaufkochen das Wasser abtropfen lassen und dann genau so behandeln, wie wenn sie eben frisch gekocht worden wären. Sie unterscheiden sich von den frisch gekochten im Geschmack überhaupt nicht und in der Konsistenz nur um eine Nuance.

In bezug auf das Aufwärmen von Speiseresten überhaupt ist ganz besonders verbreitet das Vorurteil, daß damit immer eine Qualitätseinbuße verbunden sei. Diese Meinung beruht auf einer unzulässigen Verallgemeinerung. Was zutrifft für kalt gewordene Spiegeleier und knusprig gebackene Wienerschnitzel, ist noch lange nicht allgemeingültig. Die Erfahrung ehrt, daß sehr viele Gerichte durch das Wiederaufwärmen nicht schlechter werden. Als Regel darf gelten: Alle Gerichte mit langer Kochzeit können ohne (oder doch ohne ins Gewicht fallenden) Qualitätsverlust beinahe beliebig oft aufgewärmt werden. Neben dem bekannten Paradebeispiel Sauerkraut seien



**Blick weiter –  
mach's gescheiter**

und seien Sie kein Sklave des Nikotins! 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 30 Jahren.  
Verlangen Sie kostenlose Aufklärung durch  
Medicalia, Casima (Tessin)

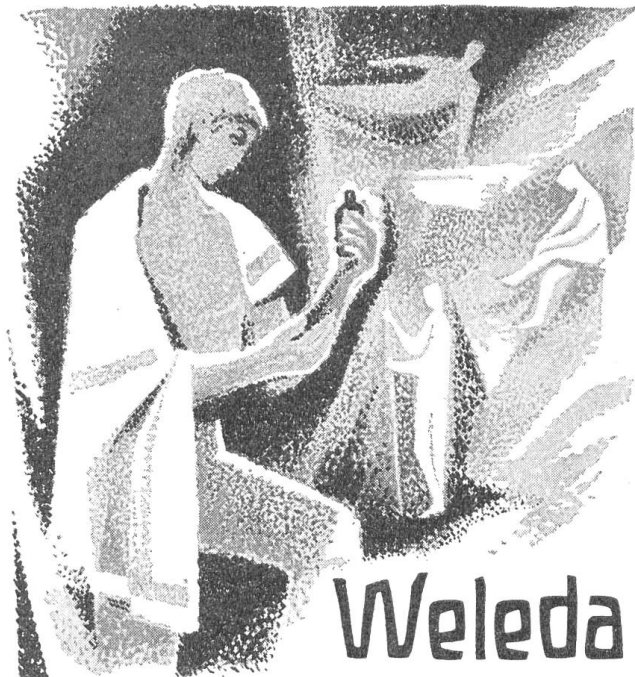


**Einmachen leicht gemacht  
mit Bülacher Einmachglas**

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

**Glashütte Bülach AG, Bülach**





## Weleda Massage- und Hautfunktionsoel

**naturrein**

**aus besten pflanzlichen und ätherischen Oelen, fördert die Geschmeidigkeit und die gesunde Durchblutung der Haut, geschätzt für die**

- **tägliche Körperpflege**
- **von jung und alt**
- **bei Spiel und Sport**

**lindert Verspannungen, steigert die Leistungsfähigkeit, kräftigt, belebt und schützt die Haut.**

**Flaschen: 50 cc Fr. 3.65      150 cc Fr. 8.40**  
**Reisepackung      30 cc Fr. 2.20**

**WELEDA & ARLESHEIM**

erwähnt: Ragout, Pot au feu, Sugo, Rotkraut, Linsen, Irish Stew.

■

**U**m Schnittlauch frisch zu erhalten, müssen wir ihn wie einen Blumenstrauß in Wasser einstellen. Das mag so gewesen sein im kühlschranklosen Zeitalter. Eine weit bessere Methode bietet sich heute an, darin bestehend, daß man den Schnittlauch – und gleich auch den Peterli – in einem Plastiksäcklein im Kühlschrank aufbewahrt. Man wundert sich, wie Hausfrauen sich damit abfinden, daß die im Wasser stekenden Teile ihres Schnittlauchs schon vom ersten Tag an unappetitlich-schleimig werden.

■

**Z**u Spargeln kann man verschiedene Saucen servieren. Eine der passendsten, das heißt am meisten auf den Spargelgeschmack abgestimmten, ist gar keine Sauce, sondern ausgelassene Butter. Da waltet nur aber das Vorurteil, die Butter müsse braun sein. Nach meiner Erfahrung dominiert braune Butter allzu sehr und überdeckt teilweise das spezifische Aroma der Spargeln. Der Akkord der Geschmacksempfindungen klingt reiner, wenn wir die Butter nur gerade flüssig werden lassen, ohne sie zu erhitzen.

■

**N**icht wenige Vorurteile im Küchenbereich sind so beschaffen, daß sie sich nur zu behaupten vermögen, weil die Hausfrauen, als sie noch zur Schule gingen, im Physik- und Chemieunterricht zu wenig aufgepaßt hatten. Zu dieser Vorurteil-Spezies gehört die vermutlich Jahrtausende alte Meinung, daß, was weichgekocht werden soll, umso schneller weich werde, je mehr Wasser «waltet und siedet und brause und zischt».

Das wirkende Moment im Vorgang des Weichkochens ist nicht das Brodeln des Wassers, sondern die Wärme. Je heißer das Wasser, desto schneller werden das Fleisch oder die Kartoffeln oder die Rüben weich. Nun ist aber nur leicht kochendes Wasser genau gleich heiß wie heftig brodelndes. Von der Minute an, da das Wasser siedet, kann man durch die Gasflamme oder die Kochplatte soviel zusätzliche Wärme zuführen als man will, die Wassertemperatur wird keinen Zehntelsgrad mehr zunehmen.