

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 41 (1965-1966)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Ratschläge für Koch-Neulinge  
**Autor:** T.D.-M.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1079396>

### **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**

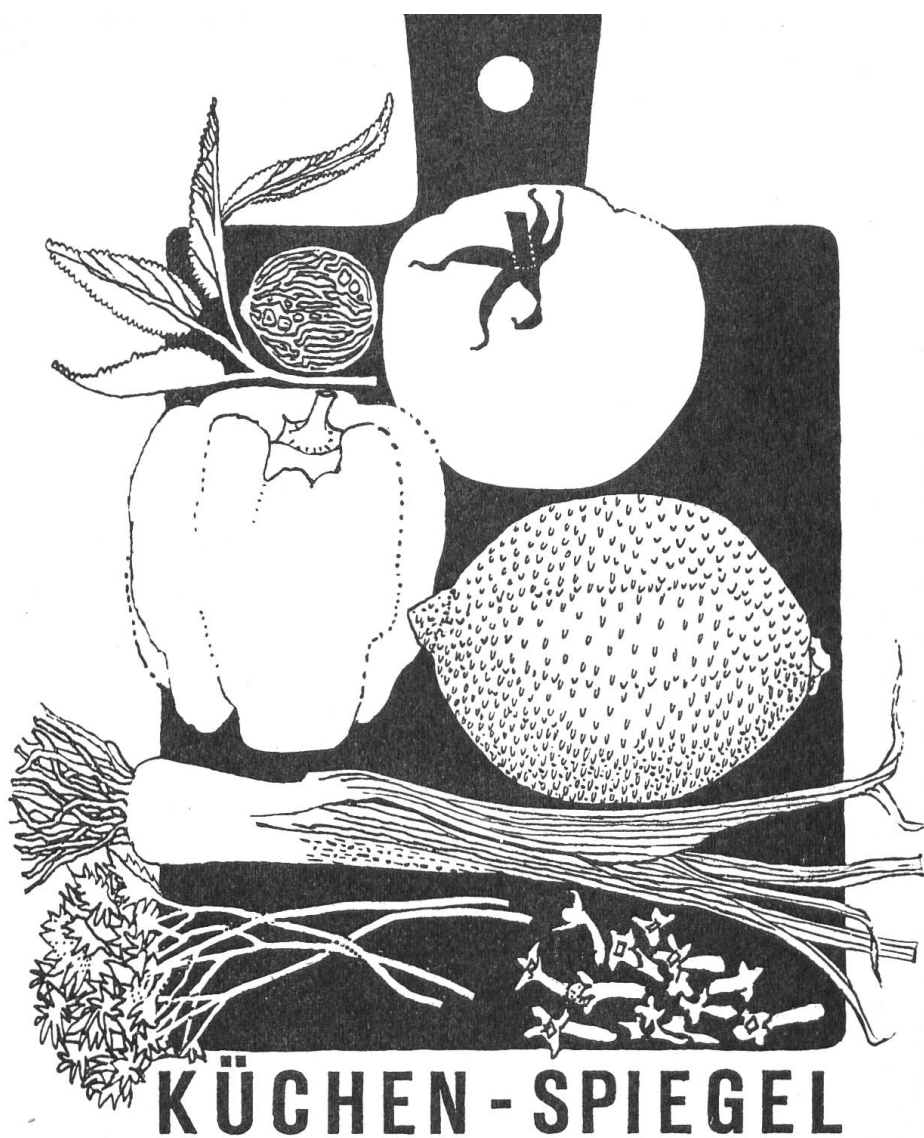
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 16.01.2026

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



## KÜCHEN - SPIEGEL

# RATSCHLÄGE FÜR KOCH-NEULINGE

Von T.D.-M.

«Wänn ich emool hüroote, dänn blooß e Frau, wo so guet chochet, wie du, Mami!» So sprach mein 11jähriger Sohn nach einem festtäglichen Mittagmahl, das mich allerdings etliche Stunden in die Küche gebannt hatte. Nun denn – das Kompliment meines

Sprößlings war reizend, und meine Freude darüber ehrlich. Das Lächeln aber, das mir um die Mundwinkel zuckte, hatte einen andern Grund.

Vor meinen Augen nämlich stand ein 22jähriges Mädchen, das in Mutters Pfannen rührte, weil es kurz vor der Heirat noch schnell das Kochen erlernen sollte. Auf dem Tisch ein heilloses Durcheinander, neben sich die unheimlich tüchtige Mama, die jeden Handgriff genauestens kontrollierte, und hinter sich eine spöttisch lächelnde Schwester, der als gewiegter Hausbeamtin die Nervosität der Koch-Aspirantin fremd war – wem sollte da die Lust am Kochen nicht vergehen?

Das junge Mädchen, das sich im Stenogramm und auf der Schreibmaschine weit besser auskannte als auf dem Kochherd, fürchtete diese sonntägliche, streng beaufsichtigte Kocherei unendlich, und als das Kritisieren kein Ende nehmen wollte, knallte es eines Tages im Februar die Kelle auf den Küchentisch und schwor sich, im elterlichen Heim nie wieder eine solche anzufassen.

Das junge Mädchen war ich. Meine Mutter und Schwester bemitleideten den ärmsten Bräutigam, der mich im Mai heiraten wollte. Die Sprüche von der

Liebe, die durch den Magen gehe, und die mir täglich in einer anderen Form am Mittagstisch mitserviert wurden, prallten an scheinbar tauben Ohren ab, und die Angst, mit der meine Mutter wegen meiner mangelnden Kochkünste meinem Hochzeitstag entgegensah, schien mich zu lächern.

So verstockt ich mich gab, so klar war mir im stillen Kämmerlein, dass meine haushälterische Untüchtigkeit sehr wohl dereinst einen Schatten auf mein eheliches Glück werfen könnte. Aber wozu gab es Kochbücher? Heimlich schaffte ich mir zwei recht voluminöse an, aber schon nach dem ersten Durchblättern erkannte ich, dass die Rezepte darin doch eigentlich eher für Fortgeschrittene geschrieben waren. Was nützte es mir zu wissen, dass der Schmorbraten «unter öfterem Wenden im geschlossenen Topf gargeschmort» werden mußte, wenn ich keine Ahnung hatte, ob das eine halbe Stunde oder einen halben Tag zu dauern hatte? So oft ich eine Lektion im Kochbuch las, stieß ich auf das Wörtchen «gar», das manchmal mit «simmern», manchmal mit «köcheln» oder «dämpfen» in Verbindung stand. Und was wohl «abschmecken» oder «abschwitzen» in gewöhnlichem, allgemein verständlichem Deutsch heißen sollte?

Während ich langsam in eine innere Panik geriet, ohne dies natürlich vor meiner Familie zuzugeben, kam die Rettung aus der Not in letzter Minute. Eines Abends ordnete ich meine Siebensachen und packte zusammen, was in meinen jungen Haushalt mitgenommen werden sollte. Dabei stieß ich auf ein schmales, in schwarze Leinwand gebundenes Buch, auf dem in goldenen Buchstaben «Kochlehrmittel für die hauswirtschaftliche Fortbildungsschule» stand. Nicht nur die Buchstaben waren golden, auch der Inhalt, denn da fand ich endlich, was ich suchte: einfache, leicht verständliche Rezepte und Menüvorschläge, bei denen nicht einmal die genauen Koch-

zeitangaben fehlten. Ich verschwieg meinen kostbaren Fund, und wenn ich abends darin blätterte und mir im Geiste jeden Handgriff für dieses oder jenes Mittagessen vorstellte, fiel mir manches ein, was ich damals in der Fortbildungsschule aus diesem Buch hatte kochen müssen.

Das «denen werde ich's schon zeigen!» stachelte mich zu wirklich erstaunlichen Leistungen an, so daß mich mein Mann schon in Kürze bei seiner kopfschüttelnden Schwiegermutter übers Bohnenlied rühmen konnte. Allerdings – und davon wußte mein Mann natürlich nichts – hatte ich heimlich bei *meiner* (sehr verständnisvollen) Schwiegermutter angeklopft. Sie gab mir manchen guten Rat, wodurch ich gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlug. Denn durch die kleine Geheimniskrämerei, die zwischen uns herrschte, und mit meiner offen zugegebenen Untüchtigkeit hatte ich mir ihre Zuneigung sofort gewonnen. Welche Schwiegermutter würde sich nicht über eine Sohnesfrau freuen, die ihren fachmännischen Rat freudig annimmt? Zudem beeilte ich mich jeweils mit der Hausarbeit und stand schon um zehn Uhr in der Küche, um das auf halb eins angesetzte Mittagessen vorzubereiten. Sorgfältig wog ich alle Zutaten ab, legte sie der Reihe nach fein säuberlich auf verschiedene Teller und Schüsselchen, mit dem Resultat, daß ich nie etwas vergaß, dafür bis um vier Uhr nachmittags am Abwaschtrog stand!

Wenn ich jetzt manchmal erst kurz vor zwölf heimkehre und im Sturmschritt in die Küche stürze, wundere ich mich oft selber darüber, wie wenig Zeit ich heute brauche, um ein gutes Mittagessen pünktlich auf den Tisch zu bringen. Natürlich mache ich heute mit zwölfjähriger Routine alles sehr viel rationeller als am Anfang unserer Ehe.

Zwei Dinge aber habe ich aus jener Zeit beibehalten, ein wenig rühmliches und ein nachahmenswertes. Das erste ist meine Unfähigkeit, ein Mittag-

J A K O B S T E T T L E R

## 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 besondern prickelnden Reiz. Das Buch fesselt durch den neuen Stoff, der noch kaum in der Jugendliteratur verwertet worden ist...»

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

essen ohne großen Geschirraufwand und demzufolge entsetzliche Unordnung in der Küche zu kochen, das andere ist mein Menüzettel, den ich in ruhigen Stunden manchmal auf Wochen hinaus vorbereite. Er ermöglicht mir, alle Lebensmittel schon einen oder zwei Tage zum voraus zu kaufen und den Speisezettel rechtzeitig abzuändern, wenn das eine oder andere Gemüse im Laden nicht vorrätig ist. Zudem läßt sich das Haushaltsgeld so viel besser einteilen, weil sich die Ausgaben ziemlich genau vorausberechnen lassen. Ich kaufe auch selten unnötige Dinge ein, die dann verderben und mein Gewissen und das knappe Budget belasten.

Schnitzer sind mir aber trotz Vorausplanen, trotz sorgfältigem Vorbereiten unterlaufen.

### Zweikampf mit einem Hackbraten

Da war zum Beispiel jener unglückselige Hackbraten, der sich nicht anbraten ließ. Brav hatte ich laut Kochbuch gehacktes Rind-, Schweinefleisch und Bratwurstbrät von Hand verknetet, ein eingeweichtes Weggli feinzerhackt, Peterli, Zwiebel und ein rohes, geraffelttes Rüebli in etwas Fett gedünstet, diese Zutaten mit einem Ei vermenget und mit Salz, Muskat, Thymian und Pfeffer gewürzt. Auf dem mit Paniermehl bestreuten Brett formte ich die Masse zu einem länglichen Gebilde, welches ich in das heiße Fett der Bratpfanne legte. Als die untere Schicht angebraten war und ich den Braten wenden wollte, geschah das Malheur: das Fleisch klebte fest. Zart setzte ich die Schaufel an – der Braten wankte nicht. Etwas nervös stocherte ich – einige Krumen lösten sich. Und nun entspann sich ein Zweikampf zwischen dem Braten und mir. Ich wollte wenden – er wollte kleben. Nicht mehr sanft, sondern resolut rückte ich ihm zu Leibe, mit dem Erfolg, daß der Pfannenboden bald von Fleischbröseln übersät war. Eine Stunde etwa dauerte unser Ringen, bis aus dem einst stattlichen Stück vier mickerige Klumpen geworden waren. Und ich erwartete Gäste zum Abendessen!

Der laue Sommerabend war meine Rettung: Ich ließ die mißratenen Brätelein auskühlen und schnitt sie in Tranchen, die glücklicherweise zusammenhielten und gut durchgebraten waren. Absonderlich wirkte nur ihre Winzigkeit. Doch dazwischengestreute Tomaten-, Eier- und Salzgurkenschnitze vertuschten diesen Schönheitsfehler. Die Gäste griffen schließlich wacker zu, nichtsahnend, daß ich die hei-

Gioma Schönhaus



«Bitte, noch mehr...!»

Welche Hausfrau hört das nicht gern von ihren grossen und kleinen Tischgästen! Machen Sie den Versuch mit Chivers Custard Powder. Im Nu haben Sie als delikaten Nachtisch eine zarte Vanille-Crème bereit.

Chivers Custard Powder

Bezugsquellennachweis durch

## Stofer

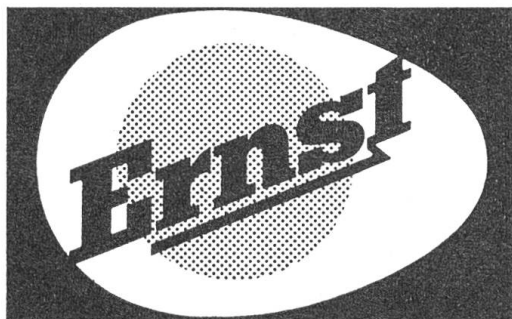
Pilz-Konserven AG, Pratteln



Ich choche  
öppis  
guets...



## ERNST Frischeier-Hörnli «piccolo»



5 JUWO-Punkte

Wir trinken jetzt jeden Tag

## NEUROCA

erst nur die Kinder, die keinen Kaffee bekommen sollen, dann die ganze Familie, weil es so gut schmeckt, und es bekommt uns auch ausgezeichnet.

**NEUROCA** das köstlich kräftig schmeckende Familiengetränk aus wertvollen Getreidekörnern und Früchten ohne chemische Zusätze bereitet, 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

Besten Stunden meiner kurzen Köchinnen-Laufbahn hinter mir hatte.

Der Schrecken sitzt mir heute nach Jahren noch so lebendig in den Knochen, daß ich nie mehr versucht habe, einen Hackbraten zu wenden. Ich streiche eine lange Auflaufform mit Fett aus, lege die geformte Masse hinein, bestreue sie mit Fettmöcklein und schiebe sie in den vorgewärmten Ofen. Sobald das Fett heiß ist, übergieße ich den Braten fleißig damit. Nach fünfzig Minuten ziehe ich ein gleichmäßig gebräuntes Stück aus dem Ofen, das kein einziges Mal gewendet wurde und sich spielend leicht aus der Form heben läßt. Ich stelle es an die Wärme und mache die Sauce separat.

### Die Pizza floss davon

Noch heute bin ich meinem Kochbuch gram, daß es mich dazu verleitete, kleine Pizzälein backen zu wollen, statt die normale Form des runden Kuchenblechs zu benützen. Hieß es da: den Teig einen halben Zentimeter dick auswallen, Scheiben von 20 cm im Durchmesser ausschneiden. Sie von Hand leicht ausdrücken, so daß der Rand etwas dicker wird. Auf ein Blech geben, mit einer Gabel bestechen und die Zutaten darauflegen. Ja, ja, wonniglich hatten diese Miniaturkuchen auf der Seeterrasse eines Tessiner Dörfchens geschmeckt. Aber unsere Nordostschweizerluft schien ihnen übel zu bekommen. Jedenfalls sank das, was ein Rändlein hätte sein sollen, in sich zusammen, und der Käse-Tomaten-Belag floß munter aus. Statt pizzabelegte Teller mußte ich ein viereckiges Kuchenblech mit eigenartigen «Flären» auf den Tisch stellen. Es saßen Gäste daran...

Seitdem greife ich immer zur gewöhnlichen runden Wähenform, und die Esser müssen halt in üblich geschnittene Stücke beißen. Anfängerinnen sei noch verraten, daß nicht jedermann Sardellenfilets, welche mein Kochbuch für die Pizza fordert, liebt. Wenn ich den Gschmack meiner Gäste nicht kenne, verwende ich statt den scharfen Fischchen Schinkenstreifen.

### Der heimtückische Guss

Apropos Schinken: Nudelaufguss mit Schinken serviere ich Junggesellen und anderen Bekannten, welche oft auswärts essen müssen und der ewigen Pommes frites und Schnitzel überdrüssig sind. Mein



Kochbuch schreibt zu 250 Gramm Nudeln 150 Gramm Schinken vor. Buchstaben- das heißt zahlentreu, wie ich als Neuling war, hielt ich mich an diese Aufgabe – und lächerlich wenig Fleischmöckchen versanken in einem Meer von Teigwaren. Heute nehme ich mindestens 300 Gramm Schinken.

Die erfahrene Hausfrau lächelt – doch auch etwas so Einfaches wie ein Eierguß hat seine Tücken. 2 bis 3 Eier, 2½ dl Milch oder Rahm schrieb meine Lehrfibel für den Auflauf vor. Ich weiß nicht mehr, ob ich ein wenig mehr Milch verwendete oder den Auflauf zu früh aus dem Ofen zog; jedenfalls war die Speise oben knusprig braun, der Guß aber noch nicht gestockt. Als schludrige Sauce verunzierte er den innern Teil. Gewitzigt messe ich die Milch nun peinlich genau ab, berechne 50 bis 60 Minuten Backzeit und halte Folienpapier bereit, womit ich die Form bedecke, falls die Oberfläche zu rasch bräunt. Schinkennudeln, wie wir die Speise nennen, sollte jede junge Köchin auf ihren Gäste-Speisezettel setzen: sie lassen sich am Vormittag in aller Gemütsruhe vorbereiten, sind (relativ) leicht herzustellen und bei groß und klein beliebt.

### Belegte Brötchen müssen frisch sein

Belegte Brote lieben es allerdings nicht, auf Vorrat zubereitet zu werden. Traurig krümmten sich mir einmal Wursträdlein mit dunkel angelaufenen Rändern gen oben. Ihre Unterlage – Knäckebröt – zerkrachte nicht mehr splitternd beim Hineinbeißen, sondern ließ sich lautlos wie ein zähes Weggli kauen: sie war aufgeweicht. Von da an widmete ich mich diesem lustigen Garniergeschäft möglichst kurz vor dem Abendessen.

### Heisse Bananen schnurren zusammen

Bananen sind nährhafte, sättigende Früchte, von denen man zum Dessert kaum mehr als zwei Stücke ißt. Werden sie aber gewärmt serviert, schrumpfen sie zu kleinen Häppchen zusammen. Dies bitte ich die Köchin zu bedenken, die folgendes Rezept ausprobiert: Bananen schälen, der Länge nach halbieren, auf eine bebutterte Gratinplatte legen, mit Zitronensaft beträufeln und gut zuckern. Butterstückchen darauf legen, 1 bis 2 dl Rahm dazu gießen, dämpfen während zirka 20 Minuten im Ofen, bis sie leicht gelb sind. Sofort servieren.

## Ihr modernes Heinzelmännchen – der Linde- Heimgefrierer



Die Linde-Heimgefrierer für größere Gefriergutmengen: 200 l, 300 l, 500 l Inhalt. Mit Schnellgefrier-einrichtung bis  $-32^{\circ}\text{C}$ . Allseitkälte. Temperaturregelung durch 3-Farb-Leuchtanlage. Beleuchtungsautomatik. Federentlasteter Deckel. Linde-Heimgefrierer gibt es von 50–710 l Inhalt. Verlangen Sie Informationsmaterial durch

Gesellschaft für Linde's  
Eismaschinen AG  
Verkaufsbüro Schweiz,

Eugen Häni  
Grabenring 20, Allschwil BL,  
Tel. 061/39 14 26

Gutschein

für Prospekt über Linde-Heimgefrierer

Name:  
Ort:  
Straße:

## Herbstzyt-Olmazyt St. Gallen 7.-17. Oktober 1965

Bahnбилette einfach – für retour  
Minimalpreis II. Kl. Fr. 8.–



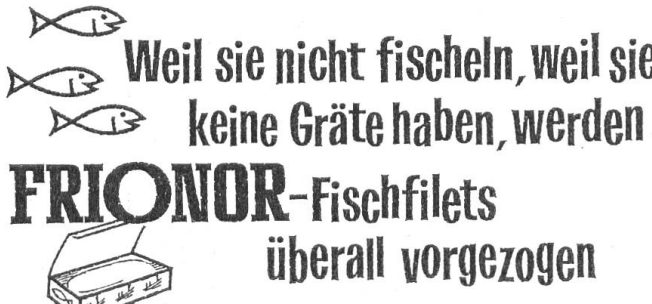


**Cenovis**

**Cenovis WÜRZE**

verleiht Ihren Saucen  
das gewisse «Etwas»

*Jetzt* reich an Vitamin B



Weil sie nicht fischeln, weil sie  
keine Gräte haben, werden  
**FRIONOR-Fischfilets**  
überall vorgezogen

Ich sehe sie heute noch, die betäubten Mienen meiner Gäste, nachdem sie ihre zwei Banänchen mit Genuß verzehrt hatten. Manch ein Blick wanderte verstohlen zur Platte: sie war ratzekahl leer. Seitdem berechne ich pro Person mindestens 4 bis 5 Bananen. Lieber Resten hinaustragen, als den Appetit der Gäste nur kitzeln.

### Gäste sind keine Versuchskaninchen

Es ist eine Binsenwahrheit, daß Gäste keine Versuchskaninchen sind. Und dennoch wiederhole ich die Mahnung: nichts auftischen, was nicht schon öfters (nicht nur ein einziges Mal!) der Familie serviert worden ist. Sie kauten und kauten, die Kollegen meines Mannes, am zähen Siedefleisch und beuerten höflich, sie schätzten bissige Stücke. Ach, ich war noch nicht vertraut gewesen mit den Zeiten des Dampfkochtopfs. So mußte ich unter Erröten lernen, daß es nicht ratsam ist, sich bei Einladungen in Kochneuland zu wagen.

### Back-Anfängerinnen

möchte ich übrigens folgendes Rezept empfehlen, welches das Budget nicht stark belastet und kalt oder warm gut schmeckt. Zutaten: 1 Paket Blätterteig, 300 Gramm Kalbsbrät, Peterli, eine halbe Zwiebel, geriebene Muskatnuß, ein Prise Thymian-Pulver, eine Prise frischgemahlener Pfeffer, 1 Eigelb.

Peterli und Zwiebel werden angedünstet. Da Kalbsbrät bereits gesalzen ist, füge ich nur dem Peterli eine rechte Prise Salz bei. Alle Zutaten mischen, den Blätterteig auswallen (2 mm), viereckige Plätzchen ausschneiden und darauf kleine Häufchen der Brätmasse setzen. Die Ränder mit etwas Eigelb bestreichen und zu Gipfelchen formen, die ebenfalls mit Eigelb bestrichen werden. Im vorgewärmten Backofen (Elektroherd Stufe 4) auf gut gefettetem Kuchenblech zirka 20 Minuten auf Stufe 3 backen. Backblech in die Mitte des Ofens schieben.

### Einladungs-Agenda

Noch ein Tip für Einladungen: Ich führe eine Gäste-Agenda, in die ich die Namen der Eingeladenen, das Datum der Veranstaltung und das detaillierte Menu schreibe. So komme ich nie in die Verlegenheit, gleiche Gäste mit gleichen Speisen zu langweilen.

Und nun: frisch auf zum glückhaften Kochen!



Die neue  
Vacuum-Packung  
garantiert:  
röstfrisch bis  
18.4.66

Denn der Usego-Kaffee V\* (oder Sera V\*) wird gleich nach dem Rösten und dem Mahlen abgepackt. Aber frisch verpackt ist nur halb gewonnen. Ganz bleibt das duftende Kaffee-Aroma erst dann erhalten, wenn der Packung die Luft entzogen wird.

Genau das wird beim vacuumverpackten Usego-Kaffee gemacht. Deshalb bleibt er röstfrisch. Und Sie wissen wie lange. Denn es steht auf jeder Packung. Das Datum ist Ihre Garantie.

\*V für Vacuum

Usego-Kaffee V und Sera V (koffeinfrei), gemahlen, vacuumverpackt,

**250 g Fr. 2.90** mit Rabatt.

# In jedem Usego-Geschäft



## Ein Philips-Plattenspieler

mit abnehmbarem Lautsprecher und einigen Platten oder ein schönes Velo im Wert von 300 Franken winken auf Weihnachten jedem Knaben und Mädchen, das sich an unserem Wettbewerb zur Sammlung neuer Abonnenten beteiligt.

## Wie meldet man sich?

Du schreibst uns einfach (an den «Schweizer Spiegel», Hirschengraben 20, 8023 Zürich) eine Postkarte, dass Du bei dem Wettbewerb mitmachen willst. Dann erhältst Du unentgeltlich das nötige Werbematerial zugesandt, einige Probenummern, Prospekte und Bestellkarten.

## Wie wirbt man?

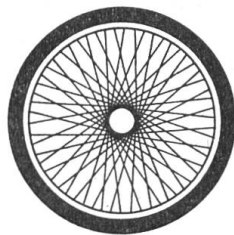
Natürlich nicht in fremden Häusern, sondern bei Bekannten und Verwandten; wende Dich an Deine Grosseltern, Deinen Onkel, Deine Tante, an die Freunde Deiner Eltern, an Deine Nachbarn. Erzähle Ihnen, was für eine schöne Zeitschrift der Schweizer Spiegel ist, und ermuntere sie, diesen zu abonnieren.

# Wettbewerb für die Jungen

1. Preis Plattenspieler



... oder ein Velo



1. Trostpreis: Armbanduhr



## Wer erhält den Plattenspieler?

Wer bis zum 1. Dezember die meisten Bestellungen vermittelt, erhält den 1. Preis (nach Wahl das Velo oder den Plattenspieler). Den zweiten Preis (Skiausrüstungsgegenstände im Wert von 200 Franken) erhält derjenige, der am zweitmeisten Bestellungen einschickt.

## Auch Trostpreise für Nichtgewinner

sind interessant. Du musst nicht denken: «Ich werde doch nicht jener sein, der am meisten Abonnenten wirbt.» Unter allen jenen Teilnehmern, die nicht den 1. oder 2. Preis gewinnen, wird, auch wenn sie nur ein einziges ganzjähriges Abonnement vermittelt haben, noch eine Armbanduhr ausgelost.

## Weitere Trostpreise

Aber das ist noch nicht alles. Alle Knaben und Mädchen, die überhaupt mitmachen, erhalten für jedes Abonnement, das sie einschicken, einen schönen Trostpreis (Photo-Apparat, Bücher, Briefmarkenalben usw.). Einen Preis bekommt jeder, der ein Jahresabonnement einbringt. Also: Schicke uns heute noch Deine Postkarte ein!

# Schweizer Spiegel

SCHWEIZER SPIEGEL  
VERLAG  
Hirschengraben 20 Zürich 1