

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 41 (1965-1966)
Heft: 8

Artikel: Die 1-Personen-Küche
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1079497>

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

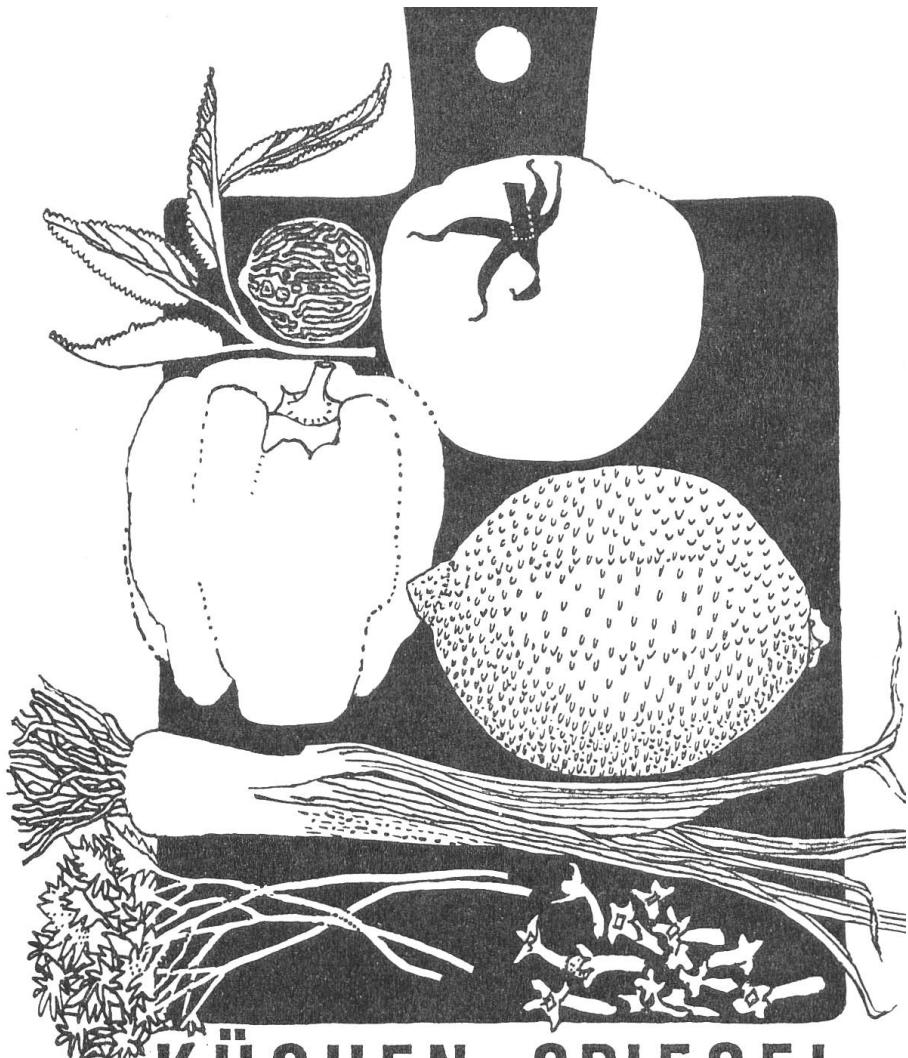
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 15.02.2026

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



KÜCHEN - SPIEGEL

DIE 1-PERSONEN- KÜCHE

Wenn der Familienmutter die alltägliche Kocherei von Zeit zu Zeit ein bißchen verleidet und zur bloßen Routinearbeit zu werden droht, gibt es für sie eine Quelle ständigen Ansporns: die hungrig von der Arbeit oder aus der Schule heimkehrenden Familienmitglieder, die rasch einmal die Nase in die Küche stecken und sich dann mit großem Appetit auf die Erzeugnisse vormittäglicher Küchenarbeit stürzen.

Den alleinstehenden Frauen fehlt dieser Ansporn. Niemand ist da, der ein Lob spendet, niemand, dessen Eßlust sie für ihre Mühe entschädigt. Daß das Kochen aber trotzdem Spaß machen kann, zeigt der folgende Artikel. — Die Verfasserin ist selbständig erwerbende Kunstgewerblerin. Sie hat auch die beiden Vignetten beigetragen.

Red.

Natürlich gab es bei mir auch eine Zeit, da mir gebratene Kastanien aus der Zeitungspapiertüte und anschließend eine heiße Schokolade mit Schlagrahm eine herrliche Wintermahlzeit bedeuteten. Auch mit Konservenbüchsen und Tauchsieder habe ich experimentiert, und noch heute, wenn junge Menschen

Von * * *

auf besonnten Bänken ihre Tüten und Päckchen öffnen und in Früchte, Tomaten, belegte Brote, Käse oder hartgekochte Eier beißen, überkommen mich fröhliche, erinnernde Gefühle, die aber nah besehen wohl weniger den Päckchen und Papiersäcken gelten als einem Lebensabschnitt, in dem «richtig» Essen nicht so wichtig schien.

Mein Beruf ist weitgehend ein Sitzberuf, den ich erst noch im «Zimmer nebenan» ausübe. Deshalb sind meine Mahlzeiten nicht geeignet für große Kalorienverbraucher. Ich habe pröbelnd versucht, einen Mittelweg zu finden zwischen allzusehr füllenden und deshalb schlaftrig machenden Gerichten und dem oft freud- und lustlos hinuntergewürgten Junggesellenessen. Die Zeit für das Kochen bemesse ich so, wie wenn ich einen auswärtigen Arbeitsplatz hätte mit fest geregelten Arbeitszeiten.

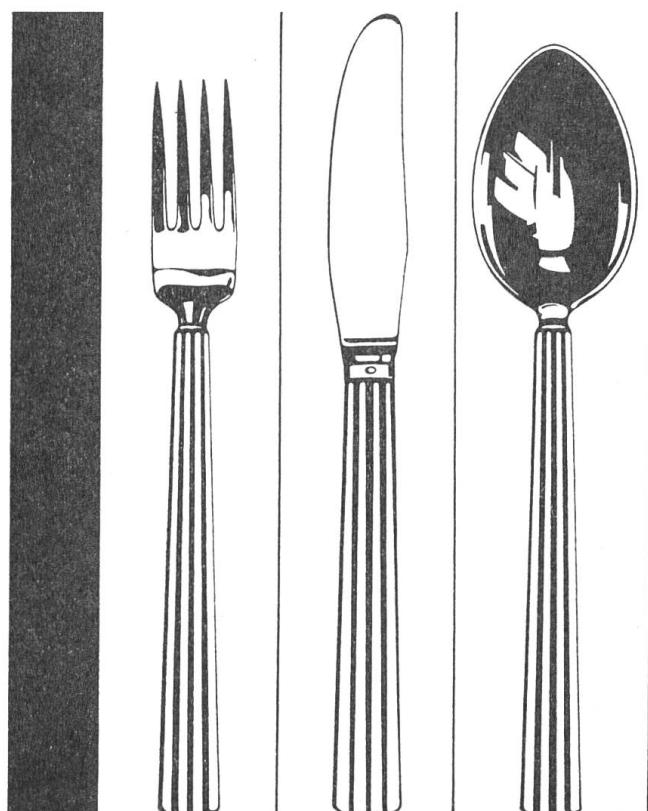
Hausfrauen mit einem reich befrachteten Küchenpensum besonders, aber auch Alleinstehende hören mir immer ungläubig lächelnd zu, wenn ich erzähle, wie ich alle jene Arbeiten in der Küche mit Vergnügen verrichte, die sich andere so gern von Maschinen abnehmen lassen: Rüsten, Hacken,

Schnetzen, Passieren, Zerkleinern, Schälen, Röhren, Schwingen.

Kürzlich mußte ich meinem vierzehnjährigen Göttibub die Funktion meines Wiegemessers demonstrieren. Er fand es «fätzig», meinte aber dann doch, ob ein Wiegemesser nicht etwas ziemlich Altmodisches sei, sie hätten zuhause so ein Ding wie eine Büchse mit einem Hebel, da mache man zäg, zäg, zäg, und schon sei alles fertig gehackt. Als Antwort hielt ich mein rundes Messer unter den heißen Wasserstrahl, trocknete es ab, hängte es an seinen Ort und bemerkte dazu: «Siehst du, zäg, und mein altmodisches Gerät ist sauber!»

Selbstgemachtes Tomatenmark

gehört zu meinen nie ausgehenden Küchenvorräten. Ich schneide ein Pfund Tomaten in grobe Schnitze, gebe sie ungeschält in eine Pfanne mit gutschließendem Deckel, streue einen gestrichenen Kaffeelöffel Salz darüber und lasse die Tomaten auf kleinem Feuer, ohne Wasserzusatz, in der geschlossenen Pfanne langsam Wasser ziehen und gar werden. Dann streiche ich die Masse mit einem Porzellanstäbsel durch ein Haarsieb in ein bereitstehendes Gefäß.

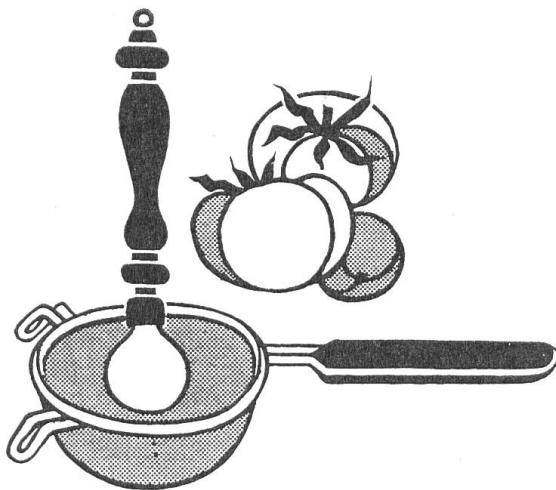


Modell Bernadotte
12teilige Garnitur für 4 Personen
Fr. 576.—. Gerne lassen wir Ihnen
Prospekte, Preislisten und auch
Mustersendungen zukommen.

MEISTER SILBER

Zürich, Bahnhofstr. 33, Tel. 25 27 29

Diese Arbeit geht sehr schnell, zurück bleiben nur H äute und Kerne, die mit einem Schlag des umgekehrten Siebes in den Mistkübel fallen. Wasserstrahl über das Sieb, abtrocknen ...



Die Freude am Küchenhandwerk gehört bei mir zu den Vorfreuden des Essens. Ich lege aber Wert auf solides und zweckmäßiges Handwerkszeug. Besonders wichtig sind mir scharf geschliffene große und kleine Messer und große Rüstbretter. Wie oft habe ich schon in fremden Küchen mit stumpfem Messer auf einem Miniaturbrettchen eine Zwiebel oder Gewürzkräuter zerquält, und am Ende lag alles rund um das Brettchen verstreut im eigenen Saft auf dem Tisch. Elektrische Küchenmaschinen und andere raffinierte Zusatzgeräte sind für manche Hausfrau zweifellos zeitsparend, aber warum soll ich Zeit sparen, wenn mir das Hantieren mit Messern und andern einfachen Geräten Vergnügen macht?

Mein oben beschriebenes Tomatenmark verwende ich für vielerlei Gerichte, zum Beispiel für die

Salsa bolognese

Einen Eßlöffel Olivenöl und ein nußgroßes Stück Butter lasse ich in einer gußeisernen, emaillierten Pfanne heiß werden, gebe 100 Gramm gehacktes Rindfleisch und eine in feine Streifchen geschnittene Scheibe Speck hinein, lasse beides leicht anbraten, stelle dann das Feuer auf Klein und füge unter Um-

Ein Bircher müesli wie noch nie!



Die ganze Familie freut sich auf das neue

Matzinger Bircher müesli

So fein im Geschmack, so wertvoll und so praktisch.

Als bekömmliche Abendmahlzeit, als Zwischenmahlzeit und als Dessert mit Früchten.

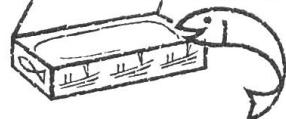


GETREIDEFLOCKEN AG LENZBURG

*Selbst mit verbundenen
Augen – sagte der
Papagei – weiß ich
nach dem ersten
Schluck: ... das kann
nur Pepita sein!!*

das einzigartige Grapefruit-Getränk

FRIONOR



Weil sie nicht fischeln,
weil sie keine Gräte haben,
werden meerfrisch tiefgekühlte
FRIONOR-Fischfilets
überall vorgezogen.



röhren eine kleine Zwiebel und eine Knoblauchzehe, fein gehackt, sowie einige fein geschnittene Nadeln von meinem Rosmarinstock hinzu, der in einem Topf auf dem Küchenfensterbrett gut gedeiht.

Wenn mir der Duft aus der Pfanne anfängt unwiderstehlich in die Nase zu steigen, und das ist nach etwa drei Minuten, überstäube ich das Ganze, immer umrührend, mit einem Hauch Mehl und lösche es schließlich mit zwei Dezilitern heißer Bouillon ab. Nachdem die Masse dann in gut geschlossenem Topf ungefähr eine halbe Stunde lang gesimmert hat, gieße ich einen großen Suppenschöpfer voll von meinem Tomatenmark darüber und nehme die fertige Sauce vom Feuer weg, bevor sie wieder stark zu kochen angefangen hat. Da Speck, Tomatenmark und Bouillon schon gesalzen sind, probiere ich erst am Schluß, ob meine Salsa bolognese genügend Rasse hat. Etwas Pfeffer kommt allenfalls noch dazu.

Diese Sauce verwende ich – meist mit geriebenem Parmesan zusammen – zu Spaghetti, Polenta oder trockenem Reis. Damit meine Zähne nicht zu kurz kommen, bereite ich mir zu «weichem» Essen einen «harten» Salat: Fenchelsalat etwa oder Treviso, den dunkelroten Salat, der aussieht wie Rosen, und bei dem man die Wurzel unbedingt mitessen muß. Ich schäle diese und schneide sie in feine Scheibchen. Sie ist hart und bitter, gibt aber dem Salat Charakter.

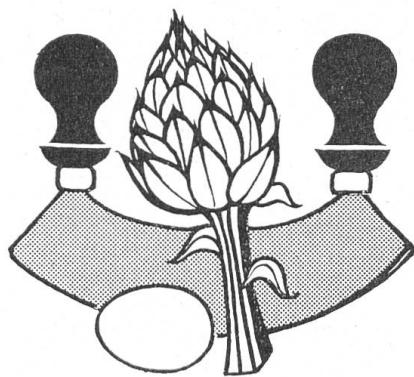
Mein Tomatenmark färbt und verfeinert auch eine langweilige Haferflockensuppe, in der ich, bei Zeitmangel, ein Würstchen heiß werden lasse. Gelegentlich trinke ich ein Glas des Marks als Appetitanreger vor dem Essen. Oft gieße ich es, ohne Fleischbeigabe, mit nur einer großen Flocke frischer Butter und etwas Streuwürze vermengt, über Reis oder Teigwaren. Dann thront aber auf dem «harten» Salat ein gekochtes Ei.

Da mir Herbes besonders zusagt, liebe ich

Artischocken

Eine große Artischocke kuche ich in Salzwasser während etwa 40 Minuten weich. Die Sauce, in die ich beim Essen genüßvoll jedes Artischockenblatt tauche, enthält einen ganzen Strauß Peterli und ein hartgekochtes Ei, beides fein gehackt; eine Messerspitze Salz, zwei Eßlöffel Öl, knapp zwei Eßlöffel

milder Essig, ein Kaffeelöffel frischer Zitronensaft, etwas Streuwürze und eine Spur Pfeffer werden kräftig unter Peterli und Ei gerührt, und die Sauce ist fertig. Während ich geduldig Blatt um Blatt der herben Blume abknabber, werden Schalenkartoffeln auf dem Feuer gar. Sie bilden mit dem Rest der Sauce den währschaften Abschluß meiner Mahlzeit.



Als kleines Mädchen habe ich mir einmal mit fünf aufs Mal verschlungenen Mohrenköpfen den Magen verdorben. Seitdem esse ich selten mehr Süßes. Überkommt mich ausnahmsweise doch einmal das Bedürfnis nach nichtsalzigen Genüssen, so bereite ich mir ein

Bananen-Apfel-Nuss-Mus

Zwei oder drei Bananen werden mit einer Gabel zu einem Brei zerdrückt. Den Saft einer halben Zitrone füge ich sofort hinzu, damit die zwei ungeschälten Äpfel, die ich nachher mit der Röstiraffel dazutreibe, nicht rostig werden. Dann wird der Saft einer Orange dazugegeben, Zucker nach Belieben darübergestreut und alles mit einer Handvoll Baum-, Hasel- und Erdnußkernen sowie einer feingeschnittenen Feige oder Dattel vermischt. Zu diesem Frucht-Nuß-Mus esse ich ein Stück dunkles Butterbrot.

Obwohl man alle denkbaren Nußkerne ausgeschält kaufen kann, knacke ich mir meine Nüsse selber auf. Ich habe es gern, wenn eine Hasel- oder Erdnuß in meine Handfläche kugelt, und ich freue mich, wenn es mir gelingt, eine Baumnuß so zu knacken, daß sich der Kern schön in zwei Teilen aus den Schalenhälfte heben läßt.



Das ganze Jahr Orangen

Die besten, saftigsten. Im Glas. Als Konfitüre. Die original englische Chivers Olde English Marmalade. Sie macht den Café-complet zum besonderen Vergnügen.

Auch ein guter Kinder-Zvieri.

Nur in guten Geschäften
Stofer
Pilz-Konserven AG, Pratteln



Gesundheit und Kraft durch
VOLG-Traubensaft

VOLG-Traubensaft erhältlich in
guten Lebensmittelgeschäften



**Ein Begriff
für Qualität und
Pünktlichkeit**

HENZI AG, BERN
CLICHES + PHOTOLITHOS
Tel. 031 / 22 15 71

Frische Pilze

als Gemüse-Eintopf gehören zu meinen oft wiederholten Gerichten. Ich gebe einen Eßlöffel Öl und eine dicke Butterflocke in die Pfanne und decke den Pfannenboden mit einer in Scheiben geschnittenen gesalzenen Tomate, die ich mit einem Fingerhut voll fein gehackter Zwiebel und einer Spur Knoblauch bestreue. Darauf kommt eine Schicht von halbzentimeterdicken ungeschälten gesalzenen Zucchettischeiben. Das Ganze bedecke ich mit 200 Gramm frischen, dünn geschnittenen Steinpilzen, Eierschwämmen oder Champignons und etwas gehacktem Peterli. In der zugedeckten Pfanne erwärme ich das Gericht langsam, bis die Tomaten, Zucchetti und Pilze im eigenen Saft sachte zu köcheln beginnen. Nach 15 bis 20 Minuten träufle ich ein paar Tropfen Zitronensaft über die Pilze und bestreue sie nochmals mit etwas frischem Peterli.

Statt der Pilze lege ich manchmal einen zerteilten Peperone oder eine kleine, in Streifen geschnittene Aubergine als oberste Schicht über Tomate und Zucchetti, und wenn das Gemüse anfängt weich zu werden, gieße ich folgenden Guß darüber: ein zerquirltes Ei, ein Kaffeelöffel Mehl, zwei Eßlöffel Milch, eine Prise Salz und gehackter Peterli, alles gut schaumig gerührt. Diesen Guß lasse ich bei schwachem Feuer in gut geschlossener Pfanne fest werden.

Bunter Salat

Wenn von einem Pot-au-feu die Fleischbrühe in Form verschiedenster Süpplein aufgegessen ist, bleibt mir meistens ein Stück kaltes Siedfleisch übrig. Dann schnetze ich mir einen bunten Salat. Ich schneide das Fleisch in Streifen. Dazu kommen: ein hauchdünn geschnittener kleiner Fenchel, etwas Endivie, Brüsseler und Romaine (Lattich) oder roher Spinat, alles klein geschnitten, Treviso, in die Blätter zerteilt (Wurzel mit verwenden!), Flocken einer kleinen rohen Sellerieknothe (durch die Röstiraffel gerieben), Peterli, grob geschnittene Schnitze einer kleinen Tomate, ein gehacktes Ei, zwei bis drei grüne oder schwarze Oliven. Damit dieser Reigen von Gaumenerlebnissen nicht übertönt wird, mache ich dazu nur eine Salatsauce aus Öl, mildem Fruchtsaft, etwas Zitronensaft, Salz, wenig Pfeffer und einer Spur Knoblauch.

Merker

seit Generationen der Inbegriff
für besseres Waschen –
bringt den modernen Waschvollautomaten

Merker-Bianca mit Temperatursteuerung
und Programmtasten

einfacher
und
schonender
waschen –
blütenfrische,
strahlend
saubere
Wäsche



Das Schweizer
Qualitätsprodukt
von Merker AG,
5401 Baden

Verkauf und
Beratung
durch Ihr
Fachgeschäft
und



Zürich, Bern,
St. Gallen, Basel



Komfort für ganz Verwöhlte

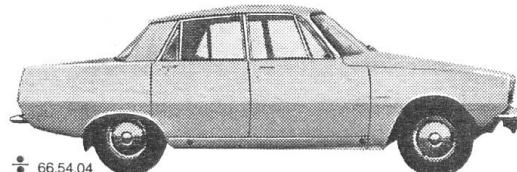
Der vornehme Innenraum des Rover 2000 begeistert Sie auf den ersten Blick. Geniessen Sie den einzigartigen Fahrkomfort in den anatomisch geformten, mit echtem Leder bezogenen Schalensitzen. Die Lehnen der Vordersitze sind stufenlos verstellbar.

Weiche, dicke Teppiche bedecken den Boden. Zwei grosse Ablagekästen mit gepolsterten Klapptüren schützen Ihre Knie und bieten Platz für zahlreiche Reiseutensilien. Auf dem wagenbreiten, zusätzlichen Ablagebord

befindet sich die modern gestaltete Instrumentenkonsole. Mit einem Blick erfassen Sie alle notwendigen Angaben.

Das in der Höhe verstellbare Lenkrad passt sich jedem Fahrer individuell an. Der kurze, rassige Schaltstock ist eine wahre Freude für jeden Sportbegeisterten.

Geniessen Sie diesen Fahrkomfort! Spüren Sie diese Sicherheit!
Rover 2000 Fr. 15 900.-



Verkauf und Service durch 30 werkgeschulte Vertreter. Verlangen Sie unverbindlich Prospekte und Vertreterverzeichnis vom Importeur:
E. Fehlmann & Co. Badenerstr. 527, 8048 Zürich Tel. 051 52 44 55

ROVER 2000
ONE OF THE WORLD'S BEST ENGINEERED CARS!