

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 42 (1966-1967)
Heft: 1

Artikel: Mein Zopf
Autor: Tanner-Christen, Doris
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1079565>

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

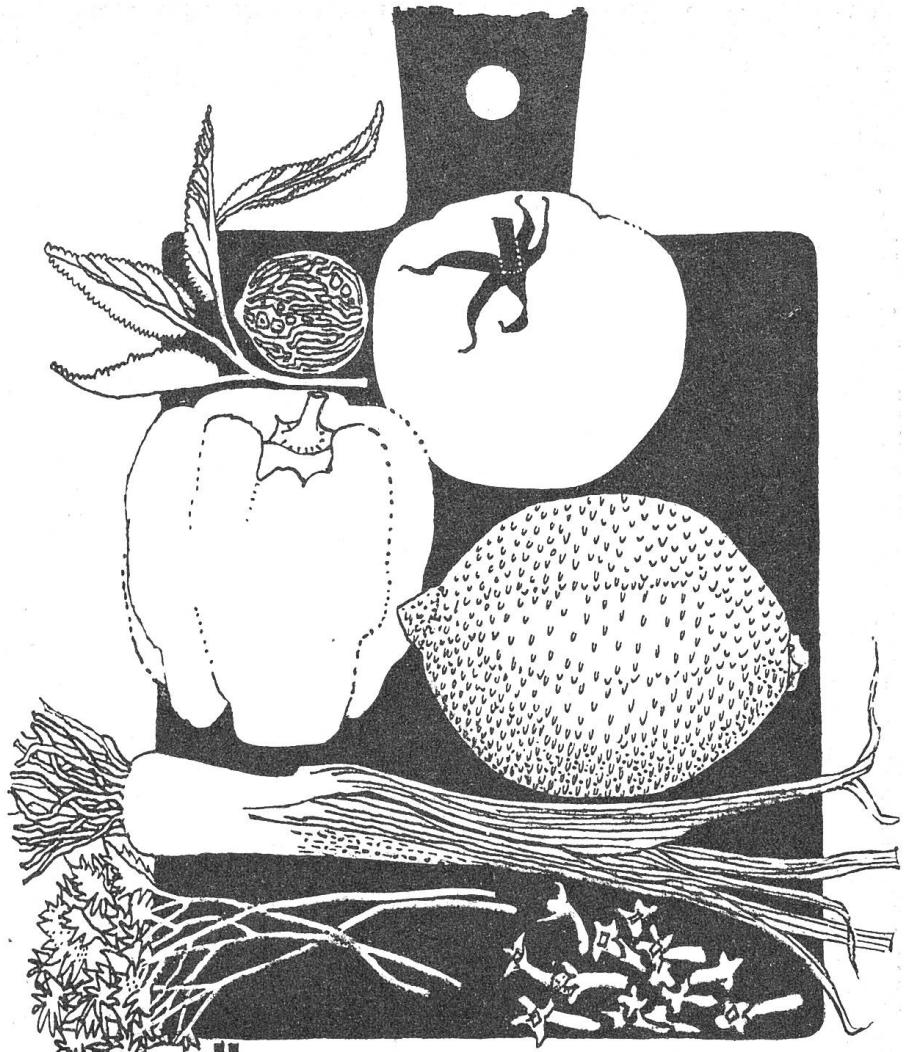
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.01.2026

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



KÜCHEN-SPIEGEL

MEIN ZOPF

Von Doris Tanner-Christen

«Keinen Durchzug machen», mußte meine Mutter jeden Freitagnachmittag schelten, wenn ich wie immer heftig die Küchentüre aufriss: «Du weißt doch, daß der Hefeteig ,habet'!» Ich wußte es – und vergaß es in kindlichem Ungestüm von Woche zu Woche.

Wenn ich von der Schule heimkehrte, zog schon ein zarter Backgeruch durch die Wohnung. Gar zu gerne hätte ich an der Ofentüre herumgefingert, nur eine Spalte breit geöffnet. War's ein Zopf, ein Gugelhopf oder etwa ein Hefekranz, der seinen Duft ausströmte? Aber dann erinnerte ich mich der strengen

Mahnung: «nicht unnötig schauen, er fällt sonst zusammen.»

Fragen pflegte meine Mutter mit einem Lächeln auszuweichen. Sie liebte es, ihr Hefegebäck – nur Hefegebäck – mit einem Hauch des Geheimnisvollen zu umgeben.

Schließlich erfüllte sich der ersehnte Augenblick. Meine Mutter öffnete den Ofen, stach mit einer Stricknadel ins Gebackene und prüfte dessen Farbe. Nicht semmelhell, nicht schokoladedunkel, sondern milchkaffeebraun mußte sie sein. Und bald darauf prangte das Hefegebilde auf dem Kuchengitter zum Auskühlen. In meinen Kinderaugen war es immer vollendet schön. Doch meist fand meine Mutter noch dies und jenes auszusetzen. «Weshalb nur ist der Gugelhopf am linken untern Rand ein wenig dunkler?» oder «der Zopf hätte um eine Spur mehr aufgehen können.»

Am Samstagabend thronte der Hefekönig mitten auf dem Stubentisch und harrte des Anschneidens. Mit zartem und festem Druck zugleich führte meine Mutter das Messer und prüfte sogleich kritisch das goldgelbe Innere. Was wir stets mit wonnigem Begeagen verspeisten, fand sie manchmal zu porös, manchmal zu pappig, selten makellos. Kurz, sie ver-

hielt sich zu ihrem Werk wie der von seiner Leistung fast nie befriedigte Künstler.

So war seit meinen Kindertagen der Akt des Hefebackens vom Hauch des schöpferischen Abenteuers umwittert. Ich zollte ihm den Respekt des Uneingeweihten, ja des Bewunderers, der sich unfähig zu solchem Tun hält. Es mag seltsam klingen: aber später, als junge Hausfrau, bat ich meine Mutter oft um einen Kochratschlag – aber in ihre Kunst des Hefebackens wagte ich nicht einzudringen, wagte nicht, sie danach zu fragen.



Als ich einmal einen Kochkurs besuchte – eine frischgebackene, aber nicht mehr ganz blutjunge Ehefrau unter lauter Teenagern – wurde uns auch das Herstellen eines Hefezopfes gezeigt. In aller Eile, gleichsam am Rande der Suppen-, Braten- und Gemüselektion. Glücklicherweise durfte ich in der Zopfgruppe arbeiten. Was ich mich zu Hause nie zu hoffen getraut hätte, gelang: ich zog einen wohlgeratenen,

vierteilig geflochtenen Zopf aus dem Ofen! Die nüchterne Atmosphäre der Schulküche, das sachliche Erklären der Lehrerin hatten den alten Bann gebrochen.

Von da an zogen ab und zu Hefe-Backgerüche durch unsere damals noch kleine Wohnung. Nicht immer gerieten die Zöpfe so gut wie das erstmal. Launische Dinger schienen sie mir Anfängerin mit ihrer Neigung, das eine Mal in die Breite zu fließen, das andere Mal sich eine harte Randkruste zuzulegen – womit nur einige Tücken aufgezählt sind. Daß nicht Zufall, sondern mein mangelndes Vertrautsein mit den Eigenarten dieses Teiges daran schuld war, erkannte ich erst im Laufe der Zeit.



Überhaupt lernte ich von den Zöpfen vieles, mehr als bloß backtechnische Fertigkeit. In den ersten Ehejahren, als noch kein Kindergekrabbel neben dem Herd die Konzentration aufs Kochen vereitelte, probierte ich eifrig die verschiedensten Rezepte aus. Was leuchtete da nicht alles, zum Dreinbeißen bunt,



Der «Grand Prix» gehört Ihnen

Zart und exquisit im Aroma, nennen Gourmets unsere Lorcheln. Was sagen Sie? Probieren Sie einmal: Lorcheln im Stiel und Hut aufgeschnitten, mit gehacktem Fleisch, Eigelb und Gewürz gefüllt, in Speck gebraten und auf geröstetem Brotschnitten serviert. Damit schiessen Sie den Vogel ab. Stofer-Lorcheln kommen für Feinschmecker auf den Markt. Sie sind nur in guten Geschäften erhältlich.

Das Essen wird zum Fest mit

Stofer Pilz-Konserven

Pilz-Konserven AG
vorm. Stofer & Söhne,
Pratteln



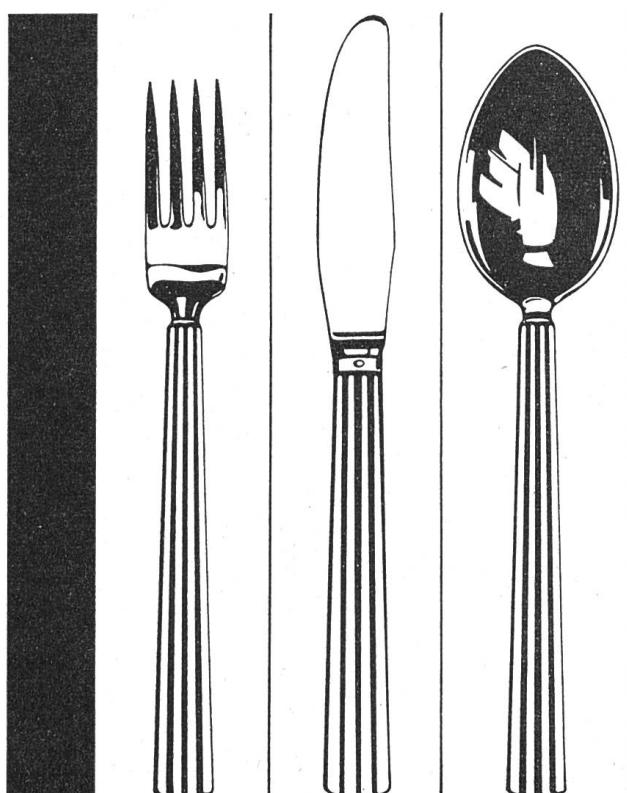
aus Zeitschriften und Spezialitätenheften! Welch verlockende Vorschläge erklangen am Radio, und welche Leckereien brutzelten auf dem Fernsehschirm!

Dieser Flut von – übrigens ausgezeichneten und lobenswerten – Anregungen war ich damals innerlich noch nicht gewachsen. Statt eine weise Auswahl von mir besonders Zusagendem zu treffen, schnitt ich Rezeptseite um Rezeptseite aus, notierte, was mir zu Ohren kam – und probierte alles aus. Schließlich besaß ich ein wildes Sammelsurium von mehr oder minder ausgefallenen Menüs. Jedes dieser Gerichte erschien zwei- bis dreimal auf dem Tisch und geriet dann in Vergessenheit, ohne je in meine Kochtradition einzugehen. Eine solche hatte ich überhaupt nicht, mußte ich doch stets an Neuem herumexperimentieren, an Dänischem, an Spanischem, an Indischem. Vor lauter Abwechslungssucht hatte ich noch nicht einmal «unser Lieblingsessen» herausgefunden. Dazu hätte es der bedächtigen Wiederholung, des Verbesserns, des Vertrautwerdens mit einem bestimmten Gericht bedurft. Und ich zappelte ja wie eine Ertrinkende im Strom des kulinarischen Überangebotes.

Mein Mann griff immer recht wacker nach den Töpfen. «Sehr interessant», sagte er manchmal, oder

«etwas eigenartig» und schöpfte sich ein zweites Mal, so daß ich glaubte, er billige meine leicht exzentrische Kochweise. Eines Mittags aber – wir saßen vor Reis an scharfer Currysauce mit gedämpften Bananen – meinte er: «ich hätte so gerne wieder einmal Rösti mit Bratwurst – Schweinsbratwurst.» Und er blickte melancholisch auf seine Bananen. Da fiel es mir wie Schuppen von den Augen: er lechzte nach Rösti mit Bratwurst! Nach etwas ganz Gewöhnlichem, nicht Ausgefallenem! Plötzlich lief auch mir das Wasser im Mund zusammen beim Gedanken an die braune Kruste des Röstikuchens. Etwas betreten stocherte ich im Teller «à l'indienne». Und mit einem Mal mußte ich lachen, wir lachten beide.

Schließlich sprachen wir uns aus über meine Art des Kochens. Wir fanden heraus, daß wir eigentlich einfache, schweizerische Kost der fremdländischen vorzögen. Als höflicher, seit vier Monaten verheirateter Ehegatte hatte mein Mann meinen Kocheifer mit eigenen, wie er meinte, allzu alltäglichen Eßwünschen nicht dämpfen wollen. Seine Bemerkungen «eigenartig» und «interessant», die mir lobende Zustimmung geschenken, hatten im Grunde bedeutet: Einem nichtschweizerischen Gaumen mag dies wohl



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

Ein Birchermüesli wie noch nie!

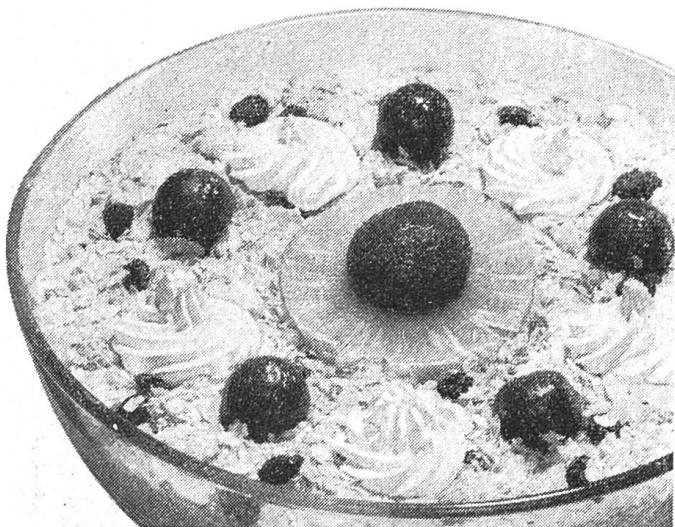


Die ganze Familie freut sich auf das neue

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

behagen, aber mir schmeckt es nicht besonders. Nur sein kräftiger Appetit hatte ihn stets mehrere Male zugreifen lassen. Und ich gestand das Gejagtsein und die Unsicherheit ein, in die mich die moderne Rezeptwoge getrieben.



Der gute, alte Zopf half mit, mich wieder aufs rechte Geleise zu schieben. Meine kulinarische Flatterhaftigkeit trieb er mir gründlich aus. Er rebellierte beispielsweise, wenn ich ihn ein halbes Jahr vergaß: er stahl mir in koboldhafter Rache einfach die Erinnerung an das «Zöpfeln». Brav lagen die zwei Teigteile übers Kreuz auf dem Küchentisch. Links gezöpfelt, rechts gezöpfelt. Instinktiv ergriffen die Hände die richtigen Teile. Aber dann – wie weiter? Ich flocht aufs Geratewohl, löste das verschlungene Gewirr auf, wurstelte wieder, nochmals falsch, bis ich zuletzt ein zerbeultes Monstrum in den Ofen schieben mußte.

Eine backkundige Nachbarin zeigte mir andernfalls den vergessenen Trick: die zwei langen Teile übers Kreuz legen, zuerst den linken und den rechten, dann den oberen und den unteren Teil schlingen und diese Flechtweise fortsetzen bis zu den dünnen Endspitzen. Sie riet mir, dies mit zwei Strümpfen zu üben. Ich tat also, und der nächste Zopf hätte sich im Schaufenster eines Bäckers nicht schämen müssen.

So zwang mich der Zopf zur zähen Auseinandersetzung mit einer etwas heiklen Materie – eine Geduldprobe übrigens, die mir auch auf andern Kochgebieten zustatten kam. Ganz allmählich schuf ich mir einen soliden Grundstock herkömmlicher Menus, deren Zubereitung mir in Fleisch und Blut überging und die unserm nicht extravaganten Geschmack entsprechen. Das nervöse Hin- und Herpendeln zwischen Pfannen und ausgeschnittenen Rezepten hörte auf.

Nicht ganz allerdings. Ab und zu ergötze ich mich wieder an einem Sprung ins Kochneuland, doch nicht mehr als Getriebene, sondern als Ausählende. Man verstehe mich recht: Die vielen ins Haus strömenden Rezeptvorschläge sind durchaus wertvolle Anregung, sofern sich die Hausfrau nicht verwirren läßt.



Ich arbeite in der Küche nicht nach der Art des

intuitiven Gefühlsmenschen. Meßbecher und Waage gehören zu meinen unentbehrlichen Utensilien, ja, ich habe mich schon beim Wunsch nach einer Briefwaage ertappt, um sehr kleine Einzelheiten ganz genau abwägen zu können. Ich neige dazu, mich sklavisch an die Angaben des Kochbuches zu halten, Ausdrücke wie «ungefähr» oder «etwa» verstimmen mich.

Wieder war's der Zopf, der dieser gefühllosen Pedanterie entgegenwirkte. Da kann man sich noch so getreulich an die Kochbuchangaben halten – ein Ei ist eben nicht einfach ein Ei! Es gibt kleine, mittlere, große, und sie verdünnen den Teig mehr oder weniger stark. Was frommte es mir, kochbuchgerecht zu arbeiten, wenn dabei der Zopf ab und zu breiter als hoch wurde?

Wohl oder übel mußte ich lernen, das «Gefühl dafür zu bekommen», wann der Teig die richtige Konsistenz hatte. Manchmal brauchte es eben einige Gramm mehr Mehl als in meiner so exakten Kochfibel stand. Heute weiß ich, daß der Teig richtig aufgehen wird, wenn er – durchgeknetet, durchgeknetet und nochmals durchgeknetet – ohne Mehlunterlage nicht mehr am Tisch kleben bleibt. Auch darf der fertige Teigball in der Schüssel nicht dazu neigen, in die Breite zu fließen.

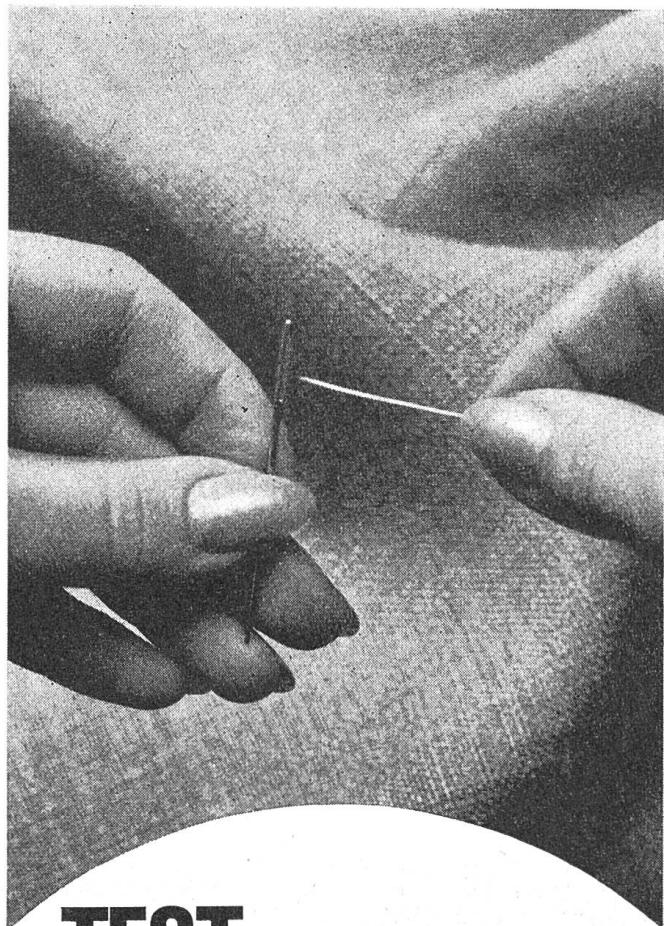
Einem sachlichen Verstandesmenschen tut es gut, sein Fingerspitzengefühl – im eigentlichen Sinne des Wortes – zu schulen und sich von der Abhängigkeit von Meßgeräten zu lösen. Eine Tatsache, die wiederum nicht nur fürs Zöpfbacken gilt.



Nach einer Zeichenstunde heftete der Lehrer einmal die Arbeiten seiner Schülerinnen an die Wand. Thema: Wald. «Schöner Lichteinfall», sagte er beim einen, «kräftige Linienführung» beim andern Blatt. Einmal hieß es «sogar diese ungeschickten Striche sagen noch etwas aus.» Die Striche waren von meiner Hand.

Ich hatte in der Schule weder zeichnerisches, noch bildhauerisches noch überhaupt manuelles Geschick. Irgendwie pflegten sich die Dinge dem Zugriff meiner Hände zu entziehen und zu Mißgebürtigen zu entarten.

Jahre später zeigte mir der Zopf, daß Freude an einer Sache sogar mangelndes Talent zu entwickeln vermag. Und Hefeteige begeistern mich nun einmal! Dieses Wühlen mit bloßen Händen im Teig, dieses



TEST

Das Einfädeln sagt uns viel über die körperliche Konstitution. Deshalb sollte jeder von uns (auch wenn er mit dem Nähen nichts zu tun hat) von Zeit zu Zeit diesen Test machen: Wer Mühe hat, ungeduldig wird, verzappelt oder sich gar aufregt, sei vorsichtig und bekämpfe Schwächezustände bei Zeiten! Mit den wertvollen Aufbaustoffen, die Ihnen das tägliche Forsanose-Frühstück schenkt, für Kraft, Energie, Ausdauer und Lebensfreude sorgen! Forsanose ist herrlich im Geschmack, verleidet nie und stopft nicht,

Vitamine B₁, B₂, B₆, D, PP und Ca-Pantothenat.
Unter ständiger Kontrolle des Schweiz.
Vitamin-Institutes in Basel.

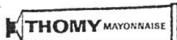
Ein guter Tag beginnt mit:

Forsanose
Kraftquelle Nr. 1

FRIONOR



Norwegische meerfrisch –
tiefgekühlte FRIONOR Fischfilets
ganz ohne Gräte:
ein Sonntagsmenü
zum Werktagspreis!



Ausgewählt von A L L E N G U G G E N B Ü H L
Versli zum Ufsäge

16.—19. Tausend. Fr. 4.50. 76 meist schweizerdeutsche Gedichte, die von vier- bis neunjährigen Kindern bei festlichen Anlässen vorgetragen werden können.

Kneten, dieses Schlagen, diese Atmosphäre von pfahlbauerhaftem Selbermachen einer Brotart! Dieses geheimnisvolle Aufquellen der Masse! Die Kraft und zugleich Behutsamkeit, derer es dazu bedarf!

Eines Tages löste ich den aufgegangenen Teig aus der Schüssel – und es gelüstete mich einfach nicht zum üblichen Flechten. Weshalb denn immer nur Zöpfe? Hatte ich nicht im letzten Winter ganz ansehnliche Gritibänzen geformt? Nun, es war noch zu früh zu diesem Chlausgebäck. Aber sicherlich ließen sich auch andere Gebilde schaffen.

Vielleicht weil mein Mann als Nachfahre eines Rebbauerngeschlechtes gerade heute von Weinbergschnecken erzählt hatte, vielleicht weil mein Töchterchen jeden solchen Kriecher durch behutsames Wegtragen vor dem Vertretenwerden bewahren wollte, verfiel ich auf die Schneckenidee. Ich formte einen schmalen, länglichen Körper und eine lange, dünne Rolle, die ich spiralenförmig aufrollte. Achtung: Das Haus muß gut ausbalanciert auf dem Körper liegen, ansonst es beim Backen gern seitlich abrutscht! Die zwei Schnecken mit ihren nachträglich eingesteckten Zahnstocherführlern gerieten ganz hübsch und wanderten schließlich ins schwiegerelterliche Haus. Meine Schwiegermutter setzt sich nämlich schon seit Jahrzehnten fürs Frauenstimmrecht ein und hat ein Foto von der Saffa-Schnecke im Jahre 1928 aufgehängt, dem Symbol für die bedächtige Entwicklung der Frauenbewegung in der Schweiz. Ich glaube, daß sie sich über die persönliche Aufmerksamkeit freute.

Nun war mein «bildhauerischer» Drang geweckt. Als nächstes kamen Schildkröten an die Reihe: eine gitterartig verzierte Halbkugel stellt den Panzer dar, ruhend auf vier Füßchen, ergänzt durch Kopf und Schwänzchen. Zwischendurch kam wieder der Zopf zu Ehren, zur Abwechslung gleichmäßig dünn geflochten und zu einem runden Kranz geschlossen. Auf dem Zukunftsprogramm stehen noch Mäuse, Hasen, Fasnachtsfratzen, alles eher rundliche Gebilde ohne lange, dünne Extremitäten. Vom Herstellen einer Spinne beispielsweise – ich nenne ein besonders krasse Beispiel – rate ich ab, da die dünnen Beine beim Backen austrocknen würden. Begabten Formerinnen steht ein weites Feld offen, wenn man bedenkt, was selbst ich – Bescheidenes allerdings – zustande bringe.





Kaffee in der Schule der Weisheit

Vor etlichen hundert Jahren schon wußten Orientreisende von einer neuen Art von Gaststätten zu berichten, wo ein in Europa unbekannter, heißer Trank, Kaffee genannt, ausgeschenkt werde. Ein Trank, der lieblich dufte, köstlich schmecke, den Geist beflügle und die Gedanken klar mache. Da sich vor allem die Gelehrten und die Geistlichen in den Kaffehäusern zum angeregten Meinungsaustausch trafen, nannte man diese Gaststätten «Schulen der Weisheit».

In Europa waren es vorerst natürlich die Adligen, dann aber auch die literarisch und wissenschaftlich Interessierten, die den Kaffee als das obligate Getränk bei ihren Zusammenkünften adoptierten. Und heute noch sind die ganz großen Kaffeetrinker oftmals die Dichter und die Forscher.

Die ersten Kaffeebohnen kamen im 17. Jahrhundert, als die großen Handelswege erschlossen waren, aus Afrika nach Europa. Damals war es auch, daß die Holländer, die kühnen Kolonialpolitiker, den Kaffeestrauch von Afrika über Mekka, Batavia, Surinam nach Ceylon, also in ihr eigenes Kolonialgebiet, verpflanzten und so den Kaffee im eigenen Reich kultivierten.

Die Zeremonien des Kaffee-Zubereitens wurden allerdings eher aus dem Orient übernommen. Besonders die türkische Art, bei der der Kaffee mehlfein gemahlen und mit dem Zucker zusammen zu einem sehr konzentrierten Trank gekocht wird, war bald weitherum bekannt.

In den großen Städten entstanden die Kaffeehäuser, Stammlokale von Studenten, von galanten Kreisen, aber auch von berühmten und berüchtigten Spielern.

Während die ausgewählten Kreise, die sich den damals noch sehr teuren Kaffee überhaupt leisten konnten, entzückt waren von dem wunderbar erregenden Getränk, entstand unter den Medizinern und Pseudo-Medizinern ein heftiges Pro und Contra. Die einen erkannten schon zu jener frühen Zeit die günstige Wirkung auf Stoffwechsel und Blutkreislauf, andere dagegen behaupteten, er mache unfruchtbar und gar geisteskrank. Das waren natürlich arge Hypothesen, die man dem fremdländischen Getränk zu Unrecht auflud, und viele Jahrzehnte wurde die Ausweitung des Kaffeekonsums dadurch gehemmt.

Wir Menschen von heute haben es besser, denn die Wissenschaft orientiert uns genau. Es ist uns bekannt, daß Koffein, der einst als schädlich bezeichnete Wirkstoff des Kaffees, in der Heilmittelindustrie große Bedeutung erlangt hat.

Heute wird Kaffee in den meisten Familien täglich genossen. Großen Aufschwung hat in den letzten Jahren der Sofortkaffee genommen, der, mit heißem Wasser angerührt, sofort trinkfertig ist. Das spart Zeit und Arbeit, und mit geringem Aufwand ist es möglich, sich jederzeit daheim und auch am Arbeitsplatz bei einer Tasse Inca Café zu entspannen. Und der Sofortkaffee ist genau so zuträglich wie der gewöhnliche Kaffee, wenn er mit der großen Sorgfalt behandelt wird, die Thomi + Franck bei der Herstellung von Inca Café, Inca koffeinfrei und Incarom walten läßt. Der Sofortkaffee entsteht bei der Thomi + Franck AG nach dem aromaschonenden, natürlichen Prinzip der Kaffeefilter-Zubereitung, das der Hausfrau ja wohl vertraut ist. Deshalb schmecken Inca Café und Incarom denn auch so fein!

THOMI + FRANCK AG BASEL

Seit über 100 Jahren im Dienste der Tischkultur

Hüt choch ich öppis guets



ERNST

Spezialgriess-Spaghetti
in der neuen Packung
jetzt noch besser und
ausgiebiger

Robert Ernst AG Kradolf

Sonderangebot für die Abonnenten

Neuchâtel weiss, St. Blaise

Ein spritziger, lebendiger
Neuenburger, besonders gut zum
Fondue.

Pro Flasche (7/10) inkl. Glas
Fr. 3.50

**Leo Wunderle AG
Weinhandel
6002 Luzern**

Telefon 041 73 13 13

Schon einmal tönte ich es im Schweizer Spiegel an: ich habe mich mit Haut und Haaren der modernen Haushaltführung mit Maschinen, pflegeleichten Materialien und Zubringerdiensten verschrieben. Wohl als Ausgleich dazu verlangt ein Winkel meiner Seele nach etwas durchaus Unrationellem – nach dem altmodischen, langwierigen Zöpfenbacken. Jeder Selbstbedienungsladen, jedes Warenhaus, jede Konditorei bietet diesen Wochenendleckerbissen ja in ungleich vollkommenerer Form dar, als sie mir je gelingen wird. Ich will nicht einmal behaupten – viele Hausfrauen tun es –, Selbstgebackenes schmecke besser als Gekauftes. Aber mein Zopf ist für mich eine Quelle des Vergnügens. Er ist meine Spezialität.

Ihm zuliebe überwinde ich mich sogar zum Einmachen von Stachelbeerkonfitüre – eine Konfitüre, die wir besonders lieben und die meines Wissens nicht fabrikmäßig hergestellt wird. Sie schmeckt zu Zopf besonders gut.

Auch freuen sich Gäste – vor allem an Wirtschaftskost gewohnte Junggesellinnen und -gesellen – über diesen nicht alltäglichen Aufstrich. Kinder hingegen schätzen fertiggekaufte Portionen: lustig reihen sich die Schälchen mit den bunten Quitten-, Orangen-, Brombeeren- und Aprikosenbildern um den Zopfring. Jedes Kind darf sich – o Qual und Wonne der Wahl – eine andere Konfitüre aussuchen.

Und wenn mein Zopf, dieser unverschämte Studenträuber, vertilgt ist, greife ich wieder getrost nach den herrlichen, zeitsparenden Fertigprodukten unserer Lebensmittelindustrie.



Wird vielleicht die eine und andere Leserin von meinem Zopffieber angesteckt und läßt sich gerne an die Zubereitung des Hefeteigs erinnern?

Zutaten: 500 g Weißmehl, 2 gestrichene Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Zucker, für 10 Rappen Hefe, 50–80 g Butter, 3 dl Milch, 1 Ei.

Beim Arbeiten muß jeder Durchzug vermieden werden. Ich siebe das Mehl in eine Schüssel und stelle es mit dem noch unverklopften Ei leicht warm (in einen Schaft über dem Eiskasten). Die Butter schmelze ich in einem Pfännchen bis zu etwa fünfunddreißig Grad und gieße die kalte Milch dazu. Nicht auf eine höhere Temperatur erhitzten, sonst tötet die Wärme

die Hefepilze, und der Teig geht nicht mehr auf! Zur Hefe gebe ich Salz und Zucker, zerdrücke dies zu einem flüssigen Brei, füge diesen samt dem halben Ei der Butter-Milch-Masse bei und verrühre alles mit dem Schwingbesen. In eine Vertiefung im Mehl gebe ich die erwähnten Zutaten. Ich mische, rühre und klopfe mit der Teigkelle, bis der Teig Blasen wirft, sich zu einem zusammenhängenden Klumpen formt und sich von der Schüssel löst. Dies dauert etwa fünf Minuten.

Dann bearbeite ich die Masse von Hand auf dem Tisch und gebe, wenn nötig, noch etwas Mehl hinzu. Nach zehnminütigem intensivem Kneten und Schlagen sollte sich der Teig von Hand und Tisch lösen, glatt und glänzend aussehen und nicht mehr in die Breite fließen – wie ich es ja schon am Anfang beschrieben habe. Ich lege den Teig in die Schüssel zurück, bedecke ihn mit einem feuchten Tuch und lasse ihn an ganz leichter Wärme – ein gut geheiztes Zimmer genügt – während ungefähr fünfundvierzig Minuten um das Doppelte aufgehen. Dann flechte ich den Teig zu einem Zopf, den ich aufs bebutterte Blech lege.

Während zehn Minuten lasse ich ihn an leichter Wärme – in meinem Backofen auf Backstufe 1/1 – etwas aufgehen. Anschließend bestreiche ich ihn mit einem Teil des restlichen Eies und stelle ihn eine Stunde auf den Balkon oder in den Keller, einfach an die Kälte. Dann wird er mit dem Eirest bestrichen. Während zehn Minuten heize ich den Ofen auf 4/4 vor, dann schalte ich auf 2/2 und schiebe das Blech hinein. Ungefähr vierzig Minuten lang lasse ich diese

Hitze einwirken. Die letzten fünf bis zehn Minuten erhöhe ich die Temperatur auf 3/3. Endlich ziehe ich den goldbraunen Zopf nach der Stricknadelprobe heraus.

Diese Temperaturangaben gelten für *meinen* Backofen. Ich beschreibe sie deshalb so genau, weil ich einige Mißerfolge erlitt, bevor ich die richtige Wärmadosierung herausfand. Andere Öfen müssen wahrscheinlich etwas anders geschaltet werden. Geduldiges Ausprobieren wird sicher zum Erfolg führen!



Manchmal kann ich ein Lächeln hinter den Stockzähnen nicht unterdrücken. Die Gastgeberin schält eben mein Mitbringsel – einen Zopf – aus dem dunkelblauen Seidenpapier. «Doch nicht etwa selber gemacht?» ruft sie bewundernd. Ich spüre es deutlich: Die Bewunderung gilt nicht dem Backwerk allein, sondern auch der Tatsache, daß eine berufstätige Frau einen Zopf machen kann. Man traut der Berufstätigen wohl Tüchtigkeit in ihrem Fachgebiet zu, nimmt sie aber oft als Hausfrau nicht ganz ernst.

Welch ein Vorurteil, daß geistige und praktische Tätigkeit einander ausschließen! Sie ergänzen einander aufs schönste. Mein Zopf hat es mich gelehrt, hat mir gezeigt, daß auch handwerkliches, hausfrauliches Tun von Geist erfüllt sein kann.

Vignette von Judith Aellig-Tissi



Aktive Leute lieben DUO

Immer dann, wenn Sie etwas besonders Gutes wollen:
schnell eine köstliche Tasse DUO!

DUO regt an und erfrischt
herlich.
DUO enthält aromareichen
Kaffee-Extrakt und Traubenzucker.
Deshalb wirkt DUO so rasch
belebend.

DUO ist köstlich und wert-
voll.
DUO enthält wichtige Milch-
bestandteile und die Vitamine B₁
und D₃.
Deshalb ist DUO so wertvoll und
energiespendend.

NEU **DUO ist jetzt auch
im praktischen 1-kg-Beutel
erhältlich!**

DUO ist im Nu zubereitet.
DUO enthält bereits die Milch.
DUO einfach in kaltem oder
heissem Wasser auflösen, und
schon haben Sie ein köstliches
Kaffegetränk!

DUO das moderne Instant-
Getränk mit Kaffee, Milch und
Traubenzucker.



*Versuchen Sie
DUO
noch heute!*

Mit JUWO-Punkten

DUO,
ein Qualitäts-
Produkt der
Dr. A. Wander AG
Bern

DIE RANDE NIMMT DEN KAMPF GEGEN DEN KREBS AUF

Von Ryk Huber, Zürich

Über drei Millionen Menschen sterben jährlich an Krebs. In der Schweiz wird Krebs als Todesursache in rund 9000 Fällen pro Jahr angegeben. Die schweizerische Medizinalstatistik zeigt eine deutliche Krebszunahme: Seit 1916 haben sich die Krebstodesfälle bis heute mehr als verdoppelt. Aber auch in anderen Ländern mußte man diese tragische Feststellung machen. Und dies trotz intensivster Forschungstätigkeit in aller Welt.

Medizin gibt Vorurteile auf

Hat man bislang den Medizinern den Vorwurf einer gewissen Voreingenommenheit gegenüber den alten Erkenntnissen der Volksmedizin nicht absprechen können, zeigt sich nun doch eine Wandlung. Man ist heute ernsthaft bemüht, selbst ungewöhnliche Heilvorschriften der Volksmedizin mit allen der Wissenschaft zur Verfügung stehenden Mitteln zu prüfen.

So weiß man seit langer Zeit, daß gewisse Pflanzen auf Geschwülste hemmend wirken. Wissenschaftler erprobten die Wirkung der fraglichen Pflanzen an Mäusen; etwa 15 Pflanzen zeigten wachstumshemmende Wirkung. Allen voran die Rande.

Randen-Experimente aus Ungarn lassen aufhorchen

Dieser roten Rübe nahm sich der Ungar Dr. Sándor Ferenczi, Chefarzt der Abteilung für innere Krankheiten am Bezirkskrankenhaus in Csorna, an.

Durch die Erfahrungen eines anderen Kollegen, welcher den von den rohen Randen ausgepreßten Saft seinen an Leukämie leidenden Patienten verabreichte und dabei eine äußerst günstige Wirkung beobachten konnte, bestärkt, beschloß Dr. Ferenczi, die geschwulsthemmende Wirkung der Rande an den Krebspatienten auf seiner Abteilung zu untersuchen.

Er ging dabei von der Tatsache aus, wonach die bei Leukämie angewandten Medikamente in gewissem Ausmaß auch auf die bösartigen Geschwülste positiv wirken.

Seinen therapeutischen Maßnahmen am Menschen gingen zahlreiche Tierexperimente voraus, welche er an mit Tumoren geimpften Ratten durchführte.

Eine erste Behandlung mit Randen führte er an 22 krebskranken Patienten durch, alle in sehr fortgeschrittenem, inoperablem Stadium.

Den Patienten wurden täglich drei Deziliter Ran-

densaft – aus den rohen roten Rüben gepreßt – verabreicht. Nach drei bis vier Monaten konnte Dr. Ferenczi folgendes Ergebnis vorweisen: von den 22 Kranken zeigten 21 eine wesentliche Besserung, die sich in der äußerst starken Verkleinerung des Krebstumors, in einer Gewichtszunahme bis zu 11 kg und einer Normalisierung der Blutsenkungsgeschwindigkeit manifestierte.

Welche Schlussfolgerungen sind für die Zukunft aus diesen bisherigen Ergebnissen zu ziehen?

Aufgrund umfangreicher Behandlungsergebnisse kommt Dr. Ferenczi zum Schluß, daß der «Randenwirkstoff» einen im Organismus mangelnden Stoff zu ersetzen scheint, dessen Fehlen die krebsartigen Veränderungen des Gewebes verursacht.

Dr. Ferenczi bezeichnet den Randensaft als ein natürliches, unschädliches Mittel von hoher Wirksamkeit gegen Krebs, welches keine nachteilige Nebenwirkungen zeitigt, billig ist und zudem in unbegrenzten Mengen zur Verfügung steht.

Vorbeugen ist besser denn heilen

Wohl bei keiner anderen Krankheit erscheint dieser alte Ausspruch angebrachter, als gerade bei der mit Recht so gefürchteten Krebskrankheit.

Aus der Tatsache, daß selbst bei todkranken Krebspatienten eine sichtbare Besserung erzielt werden kann, läßt sich unschwer die Schlußfolgerung ableiten, daß durch den regelmäßigen Genuß von Randensaft dem Organismus die nötige Widerstandskraft gegen die Bildung von bösartigen Geschwülsten gegeben werden kann.

Eine doppelte Wirkung in dieser Hinsicht weist der auf dem Markt erhältliche *lactofermentierte* Randensaft auf, wo neben der geschwülsthemmenden Wirkung des Randensaftes die natürlicherweise entstandene Milchsäure hinzukommt. Prof. J. Kuhl, der bekannte deutsche Krebsforscher, schreibt dazu: «*Ess täglich zusätzlich Milchsäuregärungsprodukte und ihr braucht keinen Krebs- oder Tumortod mehr zu fürchten.*» Krebs verhüten heißt, für eine Regulierung des Milchsäurestoffwechsels in den Körperzellen zu sorgen; also durch eine gesteuerte Ernährung mit *Milchsäuregärungsprodukten* diesen Stoffwechsel so zu beeinflussen, daß die physiologische Milchsäure nie zum pathologischen Wucherungsstoff wird.

Biotta

Randensaft für Ihr Blut

Biotta Randensaft wird aus biologisch gezogenen Randen hergestellt und auf natürliche Weise durch Milchsäuregärung (Lactofermentation) haltbar gemacht. Die Vitamine und Wirkstoffe der frischen Rande bleiben dabei unverändert; ja, der Gehalt des Biotta Randensaftes wird durch die Milchsäuregärung noch aufgewertet. Im Biotta Randensaft verbinden sich somit die grossen Vorzüge der natürlich gewachsenen Rande mit den Wirkstoffen der pflanzlichen Milchsäuregärung, über deren Bedeutung Dr. Joh. Kuhl schreibt:

«Esst täglich zusätzlich Milchsäuregärungsprodukte und ihr braucht keinen Krebs- oder Tumortod mehr zu fürchten.»

Biotta Randensaft wirkt dank des Vitamin B₁₂-Gehaltes zudem blutbildend.

Deshalb:

Vor jedem Essen ein Gläschen Biotta Randensaft
Sie spüren bald die gute Wirkung!

Biotta-Säfte in Reformhäusern, Drogerien und Lebensmittelgeschäften. Gleich morgen besorgen!



Biotta Gemüsebau AG, 8274 Tägerwilen TG, Telefon 072 8 01 31



sie ist
zum
Verlieben
gut...

...und macht Spass, diese Milchschokolade mit erfrischender Füllung!

