

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 42 (1966-1967)
Heft: 6

Artikel: Backen Sie einen Sonntagskuchen? : Kleine Umfrage unter Hausfrauen
Autor: H.R.-G.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1079636>

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: 12.01.2026

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

Backen Sie einen Sonntagskuchen?

Kleine Umfrage unter Hausfrauen

Von H. R.-G.



o sicher wie die rote Farbe auf dem Kalenderzettelchen, so sicher stand früher in den meisten Häusern am Sonntag ein selbstgebackener Kuchen auf dem Tisch. Als ein Glanz- und Meisterstück krönte er zugleich die wöchentlichen Bemühungen der Hausfrau und das reiche, aus mindestens drei Gängen bestehende Mittagsmahl. Oder aber er vereinte die Familie zu einem Zvieri zusätzlich noch einmal zur Tafelrunde. Er war ein Symbol sonntäglicher, häuslicher Gemütlichkeit. – Hausgebacken und hausbacken sind jedoch nahverwandte Begriffe, und der Sonntagskuchen wurde wohl auch etwa als ein Zeichen bürgerlicher Sattheit und Trägheit belächelt, ähnlich wie Filzpantoffeln und Schlummerrolle.

Filzpantoffeln sind nie ausgestorben, Schlummerrollen habe ich in einem Warenhaus eben erst als neuesten Verkaufsschlager gesehen. Wie steht es mit dem selbstgebackenen Sonntagskuchen? Hat er heute, da sich am Freitag und Samstag in allen Lebensmittelgeschäften die weißen Schachteln mit den hygienisch verpackten und hübsch verzierten Torten aus der Großkonditorei zu hohen Beigen türmen, überhaupt noch eine Chance?

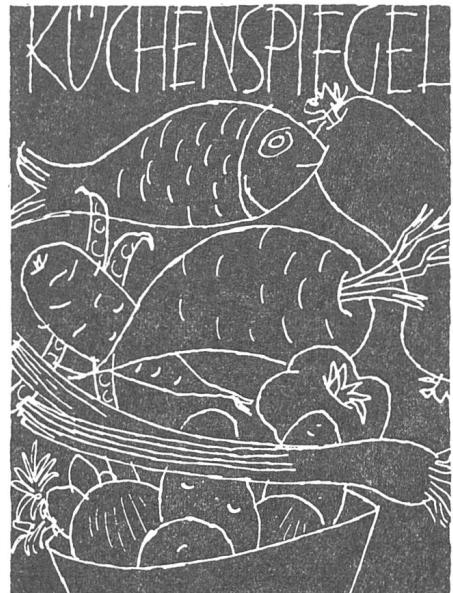
Meine eigene Haltung hierin ist recht unentschlossen. «Soll ich, soll ich nicht . . .?» werweiße ich manchmal am Freitagmorgen. Ich backe gern, so ein Phantasie-Cake (1) gibt nicht sehr viel zu tun, und es dünkt mich, nichts kündige den Sonntag so angenehm an, wie süße Backdüfte. Unsere Sonntagstafel besteht jedoch aus einem reichhaltigen Brunch am späten Vormittag – einer Kreuzung zwischen Morgen- und Mittagessen – und einem kleinen, festlichen Nachtessen zu früher Abendstunde; wir bedürfen nicht unbedingt eines Kuchens, im Gegenteil, ein Kuchen ist meist gerade des Guten zuviel. Zudem zeigen Gatte und Töchter mehr Neigung zu Rezentem als zu Süßem. So schwanke ich denn hin und her zwischen der Treue zu einer mir lieben, aus dem Elternhaus stammenden Tradition und nüchternem Nützlichkeitsdenken. Zu Gunsten des Kuchens entscheide ich mich nur, wenn mich wirklich unwiderstehliche Backlust ankommt.

Wie immer, wenn ich mir in einer Frage nicht recht schlüssig bin, habe ich versucht, herauszufinden, wie es die andern damit halten. Und so habe ich ein paar Hausfrauen verschiedenen Alters gefragt: «Backen Sie einen Sonntagskuchen?»

Ich bin eine schlechte Bäckerin!

S. K.-H. in Z., Mutter dreier kleiner Kinder

Meine Mutter und meine Schwiegermutter sind beide wirkliche Meisterinnen der Backkunst. Neben ihnen zu bestehen, hielte schon für eine Hausfrau mit durchschnittlicher Backbegabung schwer, für mich aber ist dies ein gänzlich unmöglich Ding. Ob eine Masse zu feucht oder zu trocken, zu luftig oder zu schwer, zu klebrig oder zu zäh sei – mir fehlt jedes Gefühl dafür. Da konnte ich mich jeweils noch so anstrengen, was ich aus dem Backofen zog, glich entweder einem schwarzen Fladenbrot oder zerbröselte mir, bevor ich es richtig aus der Form gehoben hatte; sah das Gebilde



Rezepte



(1) Phantasie-Cake

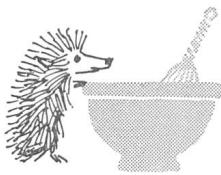
Ich habe ihn so getauft, weil man dem Grundrezept, je nach Phantasie, die verschiedensten Zutaten beifügen kann — er gelingt immer.

Zutaten:

1 Tasse eingedickten Haushaltrahm (während einiger Tage von der Milch abgenommen) oder 3 gehäufte Eßlöffel Fett, 200 g Zucker, 3–4 Eier, das Abgeriebene einer Zitronenschale, 50 g kandierte Fruchtwürfelchen, 2 Eßlöffel Rum, 250 g Mehl, 1 gehäufter Teelöffel Backpulver.

Ich verrühre den Rahm gut mit Zucker und Eiern und reibe die Zitronenschale dazu. Die kandierten Früchte begieße ich mit dem Rum und zerteile sie, damit sie nicht in Klumpen zusammenkleben, füge sie zur Masse und siebe zuletzt das mit dem Backpulver vermischtete Mehl dazu. Ich verrühre nochmals alles gut und backe dann den Cake in der gefetteten und bemehlten Form während 45 Minuten in guter Mittelhitze.

Manchmal gebe ich auch zusätzlich eine Tafel in Würfelchen geschnittene dunkle Schokolade zur Masse, oder ich mische zwei gehäufte Eßlöffel Kakao zum Mehl und ersetze die gemischten Fruchtwürfelchen durch halbierte, kandierte, rote Kirschen.



(2) Nußtorte

Zutaten:

5 Eigelb, 200 g Zucker, 100 g geriebene Haselnüsse, 100 g geriebene Baumnüsse, 1 gehäufter Kaffeelöffel Pulverkaffee, 1 gehäufter Eßlöffel Zwiebackmehl, 1 Eßlöffel Kirsch, 5 Eiweiß. Für die Glasur: 3 Eßlöffel Aprikosenkonfitüre, 150 g dunkle Schokolade, 1 Eßlöffel Wasser, 50 g Butter.

Man röhrt die Eigelb mit dem Zucker schaumig, fügt Nüsse, Pulverkaffee, Zwiebackmehl und Kirsch der Reihe nach bei und schlägt die Eiweiß zu Schnee. Zuerst werden zwei bis drei Eßlöffel Schnee mit der ziemlich dicken Teigmasse verrührt, den Rest des Schnees zieht man sorgfältig darunter.

In der gefetteten, mit Zwiebackmehl ausgestreuten Springform wird

aber einmal wirklich kuchenähnlich aus und gelangte heil auf die Tortenplatte, dann entpuppte es sich in seinem Innern ganz bestimmt als «käsig». – Ich habe das Backen deshalb längst aufgegeben.

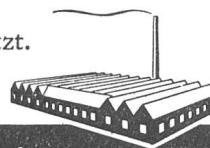
Nun wissen wir alle, nicht nur die Kinder, auch wir Großen, einen Sonntagskuchen sehr zu schätzen, und – wir haben ihn auch! Die beiden backtückigen Großmütter teilen sich nämlich liebenswürdigerweise in die Aufgabe, uns regelmäßig mit einem hausgemachten Kuchen zu beliefern. Meine Schwiegermutter hat sich auf Hefeteige spezialisiert, meine Mutter mehr auf Bisquit-Sorten. Weil sie manchmal schon am Mittwoch oder Donnerstag bei uns hereinschaut und den Kuchen dann gleich mitbringt, wählt sie Rezepte, bei denen rasches Austrocknen ausgeschlossen ist. Unvergleichlich ist ihre Nußtorte (2), die sich über eine Woche feucht hält.

Wir essen am Sonntag frühzeitig ein Schnell-Mittagessen, Tomaten-Spaghetti zum Beispiel. Nachher ziehen wir los zu einem ausgedehnten Spaziergang. Zwingt uns das Wetter daheim zu bleiben, macht jedes, wozu es Lust hat; auch die Hausfrau hat frei! Den Kuchen essen wir am späten Nachmittag, mit einer Crème oder mit viel Früchten zusammen. Für die Kinder ist das gleichzeitig das Nachtessen, während mein Mann und ich dann zu vorgerückterer Stunde noch in herrlicher Ungestörtheit einen kleinen, exquisiten Leckerbissen, ein am Cheminée gebräteltes Mixed-Grill-Spießchen zum Beispiel, genehmigen.

Unsere Lösung der Sonntagskuchen-Frage bringt allen Beteiligten Vor-



Ihre Brautaussteuer, ein Leinengeschenk und Haushaltwäsche beziehen Sie am besten direkt bei uns; denn die hohe Qualität, die Schönheit und Dauerhaftigkeit unserer Erzeugnisse aus Leinen, Halbleinen und erstklassiger Baumwolle stehen in einem günstigen Verhältnis zum Preis und werden deshalb seit Generationen geschätzt.



Leinenweberei
Langenthal AG

Langenthal	Tel. (063) 22681
Basel, Gerbergasse 26	Tel. (061) 230900
Bern, Marktgasse 6	Tel. (031) 227070
Zürich, Strehlgasse 29	Tel. (051) 257104
Lausanne, Rue de Bourg 8	Tel. (021) 234402
Genf, Confédération 24	Tel. (022) 254970

Sonntagskuchen

teile: die Familie ergötzt sich am Kuchen, ich bin der Sorge darum enthoben, und die Großmütter backen mit doppelter Freude, weil sie wissen, mit wieviel Lust die Enkel am Wunderwerk aus dem großmütterlichen Backofen schnabulieren werden.

Warum kompliziert?

U. M.-H. in Z., 1½ Jahre verheiratet

Ich komme aus einer ausgesprochenen Sonntagskuchen-Familie. Kein Samstag wäre vergangen, ohne daß der Duft eines frisch gebackenen Kuchens unser Haus durchzogen hätte.

Zu meinem eigenen, noch jungen Haushalt und zu unserer Lebensweise will der Sonntagskuchen nicht ganz passen. Übers Wochenende sind mein Mann und ich oft unterwegs; wir gehen zu unseren Eltern, zu Freunden, treiben Sport, machen Ausflüge, eine kleine Reise. Zudem sind wir keine leidenschaftlichen Kuchenesser. Selbst ein kleinformatiger Kuchen würde deshalb bei uns ein ansehnliches Alter erreichen, es sei denn, es helfe uns jemand beim Aufessen. Aber Gästen, die beispielsweise am Mittwoch zum Nachtessen kommen, mag ich nicht Überreste vom letzten Sonntagskuchen anbieten.

Gelüstet es uns doch einmal nach etwas Süßem, dann finde ich es herrlich bequem, im nächsten Selbstbedienungsladen eines jener schokoladeüberzogenen, mit Marzipan und Crèmerosetten verzierten Törtchen zu

Rezepte

die Torte zwanzig Minuten in mittlerer und eine halbe Stunde in eher schwacher Hitze gebacken.

Die ausgekühlte Torte wird zuerst mit der Aprikosenkonfitüre bestrichen. Man fügt das Wasser zur zerbrockelten Schokolade, läßt diese an der Wärme langsam schmelzen, vermischt sie mit der Butter, röhrt glatt und streicht die Glasur über die Torte.



(3) Hefegugelhopf

Ich backe ihn meist in einer Springform, weil diese leichter zu reinigen ist. Der Name Gugelhopf ist dann aber natürlich nicht ganz gerechtfertigt!

Zutaten:

10—20 g Hefe, 3 dl Milch, 500 g Halbweißmehl (oder 250 g Halbweißmehl und 250 g Weizenschrot), 3 Eier, 100 g Butter, 100 g Zucker oder Birnendicksaft, 100—150 g Sultaninen,



**WELEDA
HIPPOPHAN
SANDDORN TONICUM**

aus frischen Sanddornbeeren, in südlichen Alpentälern auf Urgestein gewachsen, in Sonne und Licht gereift, mit hohem Gehalt an fruchteigenem Vitamin C

- naturrein
- kräfteerhaltend und aufbauend
- gegen Erkältungen und Grippe
- die Widerstandsfähigkeit steigernd
- Tagesdosis: 3—4 Kaffeelöffel

das kräftig-belebende Wildfrucht-Elixier, Helfer Ihrer Gesundheit in Zeiten starker körperlicher und geistiger Beanspruchung.

Flaschen 250 g Fr. 6.90 650 g Fr. 13.80

Für Diabetiker:
Weleda Sanddorn-Ursaft 100 cc Fr. 5.40

WELEDA & ARLESHEIM
Erste Herstellerfirma von Sanddorn-Präparaten

Rezepte

½ Teelöffel Salz, 1 Handvoll blättrig geschnittene Haselnüsse oder Mandeln.

Schon am Freitagabend weiche ich die Hefe in einem halben Deziliter Milch ein. Am Samstag, nach dem Morgenessen, rühre ich den Teig an: ich gebe das Mehl kranzartig in eine große Schüssel, die Zutaten, samt der angerührten Hefe, in die Mitte (die Butter flüssig, aber nicht zu heiß). Ich rühre alles zusammen zu Knöpfleidicke und klopfe den Teig, bis er glatt ist. Dann gebe ich ihn in die ausgefettete, mit Nüssen bestreute Form.

Während der Teig ums Doppelte aufgeht – bei Küchentemperatur ist es in zwei bis drei Stunden soweit –, besorge ich die Einkäufe. Nachher backe ich den Gugelhof während 30 bis 45 Minuten im gut mittelheissen Ofen.



Sonntagskuchen

holen. Gewiß, es ist ein Stück Bequemlichkeit mit im Spiel, aber «weshalb kompliziert, wenn es einfach auch geht?» denke ich auf dem Heimweg mit dem Kuchen im Einkaufskorb, und die Zeit, die er mich nicht gekostet hat, kann ich mit Lesen oder sonst einer Liebhaberei verbringen.

Der Sonntagskuchen und

die neuzeitlichen Ernährungstheorien

V. A.-W. in W., Mutter von einem dreijährigen und zwei schulpflichtigen Kindern

Ich backe sehr oft einen Sonntagskuchen. Im Advent sind es Birnenweggen, zur Fasnachtszeit Schlüpfchüechli.

So, wie ich einst mit Hochgenuss Schüsseln und Kellen abschleckte, tun das jetzt meine Kinder. Für sie ist es ein kleines Wunder, wenn aus der klebrigen Teigmasse ein luftiger, gut duftender Kuchen wird. – Wir essen den Kuchen am Sonntag zum Zvieri, nach einem Stücklein Käse, und reichen je nach Jahreszeit Früchte, Milch, Süßmost oder Tee dazu.

Manche Leute hüten sich aus Liniengründen vor Kuchen. Ernährungsforscher empfehlen ja auch, weniger Fett und Zucker zu essen. Wenn ich mich auf 20–30 Gramm Zucker und 30–40 Gramm Butter, Öl oder Fett pro Tag und Person beschränke, so werden davon eben auch unsere Kuchen betroffen. Ich wähle Rezepte mit wenig Butter oder Fett und lasse einen Teil des Zuckers weg oder ersetze ihn durch Birnendicksaft. Am geeignetsten sind

67.122.4.2.2d



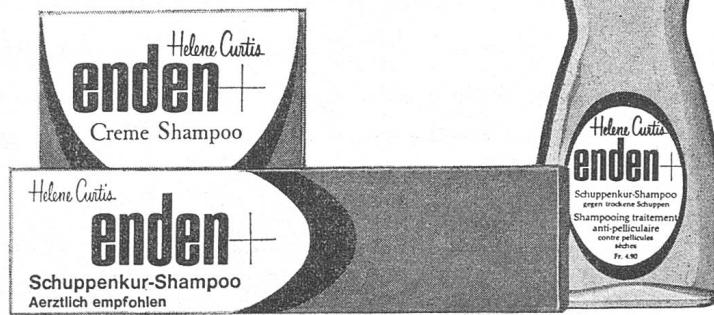
enden +

beseitigt Schuppen

enden-Schuppenkur-Shampoo eliminiert bei regelmässiger Anwendung Schuppen und gibt gesundes, kraftvolles, schön glänzendes Haar.

ärztlich empfohlen

Helene Curtis



Rezepte

Hefegebäcke, weil hier der Zucker und die Butter zur vollen Wirkung kommen, und so ein Hefegugelhopf (3) ist gar nicht so kompliziert zu machen, wie man meint!

Habe ich jedoch keine Hefe im Haus oder gehe ich zu spät ans Backen, so gibt es einen Backpulverkuchen. Reichhaltige Torten mit Füllung und schönen Garnituren kommen bei uns aber ab und zu ebenfalls auf den Tisch, nämlich an den fünf Geburtstagen, an Ostern und am 1. August.

Kuchen für zwei

A. T.-M. in W., Mutter dreier erwachsener Kinder

Als alle meine Kinder weggezogen waren, fand ich es zunächst überflüssig, für uns zwei einen Kuchen zu backen. Aber irgendwie fehlte er mir, und nie zuvor hatte ich ja soviel Zeit! Also backe ich fröhlich wieder Kuchen, wir essen ein Stücklein zum schwarzen Kaffee, nachher stelle ich die Platte in den Küchenschrank, und wer immer von uns beiden im Lauf des Nachmittags Lust hat, schneidet sich ein weiteres Stücklein ab.

Ist am Montagmorgen immer noch viel übrig, schicke ich den Kindern ein Stück. Kommt eines übers Wochenende heim, so darf es sich den Rest einpacken. Besonderen Erfolg hat jeweils mein Zimtkuchen (4); das Rezept stammt von meiner Mutter.

Warum eigentlich gibt es bei uns
keinen Sonntagskuchen?

E. B.-M. in W., Mutter dreier schulpflichtiger Kinder

Ja, warum eigentlich? All unsere Familienglieder essen gern Süßes, und wenn etwas Gebackenes auf den Tisch kommt, wird es mit Hallo begrüßt. Übergewichtig ist niemand von uns, stichhaltige Gründe zum Verzicht auf dieses zusätzliche Sonntagsvergnügen fehlen.

Solange eine Haushaltlehrtochter zu unserem Kreis gehörte, figurierte die Zubereitung des Sonntagskuchens meist auf unserem Samstagsprogramm, gehörte doch das Kuchenbacken mit zu den Fertigkeiten, die sich die Tochter im Laufe der anderthalb Jahre anzueignen hatte. Je näher die Prüfung rückte, desto regelmäßiger wurde das samstägliche Teigrühren und Backen geübt, desto luftiger und wohlgeratener pflegten sich auch die Resultate zu präsentieren.

Weil die Töchter über den Sonntag oft nach Hause gingen, verband sich für mich mit dem süßen Duft, der dem Backofen entströmte, dann auch das nicht minder süße Gefühl, daß ich nun einen Tag lang nicht gestrenge Meisterin und pflichtbewußtes Vorbild sein mußte, sondern mich ein wenig gehen lassen durfte.

Seit unsere Kinder größer und eine Haushalthilfe entbehrlich geworden ist, ist der Sonntagskuchen verschwunden. Auch unsere Eßgewohnheiten sonntags haben sich geändert. Das gemütliche und ausgedehnte Zusammensitzen, zu dem früher der Kuchen einlud, wird heute bei unserer «Sonntagsbar» gepflegt, die den Mittagstisch ersetzt. Früchte, wie die Jahreszeit sie bietet, Nüsse, Brötchen, ein paar Käsesorten, für den Vater und weitere

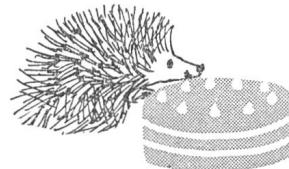


(4) Zimtkuchen

Zutaten:

150—200 g geriebener Kuchenteig. Füllung: 200 g geriebene Mandeln, 200 g Zucker, 1 Ei, 10 Eßlöffel Haushaltrahm, 1 gehäufter Kaffeelöffel Zimt, das Abgeriebene einer Zitrone, 50 g gehacktes Zitronat.

Den Teig walle ich dünn aus und belege damit ein Kuchenblech von mittlerer Größe (Durchmesser etwa 25 Zentimeter). Ich verrühre alle Zutaten zur Füllung gut zusammen und verteile die Masse auf dem mit Teig belegten Blech. Der Kuchen braucht ungefähr eine halbe Stunde mittlere Backofenhitze.

(5) Echter und falscher
Teufelskuchen

Zutaten:

1½ Tassen Mehl, gesiebt, 1½ Tassen Zucker, 1 gehäufter Teelöffel Natron, 1 Teelöffel Salz, ¼ Tasse Kakao, 125 g Kochbutter, 1 Tasse Milch, 2 Eier, 1 Teelöffel Vanille-Extrakt oder ½ Päcklein Vanillezucker. Zutaten zu Originalfüllung: 2 Eiweiß, 1½ Tassen Zucker, 2 Teelöffel Vanillezucker, ¼ Tasse Wasser. Ersatzfüllung und -glasur: ½ Tasse Aprikosenkonfitüre, gewöhnliche Zuckerglasur mit ein wenig Vanillezucker vermischt.

Das bereits gesiebte Mehl, Zucker, Natron, Salz und Kakao werden zusammen vermischt und nochmals durchs Mehlsieb geschüttelt. Die Kochbutter rühre ich schaumig und gebe dann abwechselungsweise einen Löffel der trockenen Zutaten, Eier und Milch dazu. Zuletzt füge ich das Vanille-Extrakt bei und rühre alles zu einem glatten Teig. Ich fülle ihn

Rezepte

in zwei Springformen mittlerer Größe ein. Die beiden Kuchen müssen ungefähr 25 Minuten backen.

Um die Originalfüllung herzustellen, sollte man über ein elektrisches Rührwerk verfügen, ich weiß nicht, ob man sie auch von Hand fertig bringt. Man mischt alle Zutaten in einem Pfännchen so, daß kein Zucker mehr am Boden klebt, stellt das Pfännchen ins Wasserbad und röhrt während sieben Minuten mit dem elektrischen Schwinger. Dann ist die Masse schön steif, man streicht sie zur Hälfte auf den einen Kuchen, setzt den zweiten oben drauf und bestreicht diesen mit dem Rest der Füllung.

Bei meiner eigenen, viel einfacheren Variante klebe ich die beiden Hälften mit der Konfitüre zusammen und glasiere die Oberfläche mit der gewöhnlichen Zuckerglasur.



Sonntagskuchen

Liebhaber von Rezentem eine leckere Wurst vermögen auch allfällige Spät aufsteher, die erst vor kurzem das Morgenessen hinter sich gebracht haben, zu wählerischem Genießen zu verlocken. Jedes serviert sich selber nach Lust und Laune und braut dazu seinen Lieblingstee. Heißes Wasser und verschiedene Sorten von Teesäcklein stehen bereit. Doch nun frage ich mich: Warum nicht zum Abschluß dieser bescheidenen Schlemmerei doch wieder einmal einen Sonntagskuchen? Nach dem Motto unserer Jüngsten: «Was man muß, ist blöd. Was man darf, ist fein!»

Backen als Zeitvertreib

I. S.-Sch. in B., Mutter von vier Kindern im Alter von 1/2 bis 5 Jahren

Der begehrteste Teil einer Mahlzeit ist bei uns immer das Dessert. Durch die Woche hindurch besteht es meist aus frischen Früchten oder Kompott, am Sonntag aus einem Kuchen. Ein Sonntag ohne Kuchen ist bei uns undenkbar.

Ich habe keine Haushalthilfe und sehe deshalb oft kaum ein Ende meiner Arbeit. Kuchenbacken kostet erst recht Zeit. Ich habe mir deshalb etwa schon überlegt, ob ich es mit einem gekauften Kuchen probieren soll. Dann aber habe ich herausgefunden, daß mir das Kuchenbacken in einer gewissen Weise auch eine Erleichterung bringt.

Unser Fünfjähriger hält es bei keinem Spiel lange aus. Während seine kleinere Schwester stundenlang zufrieden mit ihrer Puppe spielt, läuft er

Ich liebe das Exquisite. Etwa «Leipziger Allerlei», eine herrliche Gemüseplatte aus Erbsen mit Karotten, einigen Silberzwiebeln, evtl. Schwarzwurzeln oder Schnittspargeln. Als Clou noch dazu eine Dose Lorcheln au naturel (oder getrocknet in Beuteln). Alles zusammen in Butter leicht gedämpft. Mmm !

Stofer Lorcheln

sind eine Spezialität der
Pilz-Konserven AG, Pratteln



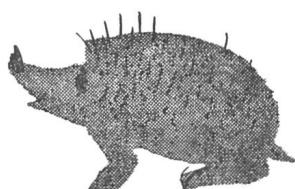
mir überallhin nach, steht mir bei allem im Weg und gvätterlet gelangweilt an Dingen herum, die nicht für Kinderhände bestimmt sind. Er weiß einfach nichts mit sich anzufangen. Die einzige Tätigkeit, die ihn fasziniert, ist die Küchenarbeit. Wenn er da helfen darf, hat er Ausdauer, er zeigt Interesse und Begeisterung. Die Zubereitung eines Kuchens nun bietet viele Möglichkeiten, ihn in der Küche zu beschäftigen. Er darf Mehl sieben, Haselnüsse mahlen, die Formen fetten, Zutaten mischen und Teig rühren, und selbstverständlich darf er am Schluß die Restlein in der Schüssel zusammenkratzen.

Von einer amerikanischen Freundin habe ich das Rezept für Teufelskuchen (5) bekommen. Beim Original ist allerdings die Füllung reichlich kompliziert herzustellen, weshalb ich sie oft durch eine viel einfachere Variante ersetze. Aber es gibt viel zu sieben und zu mischen; natürlich muß ich die Zutaten abmessen, die Eier aufschlagen und stets überwachend danebenstehen, doch ist es beglückend, den Feuereifer des kleinen Backgehilfen mitanzusehen.

Das Resultat meiner kleinen Umfrage hat mich in verschiedener Hinsicht überrascht. Einmal hatte ich nicht erwartet, daß soviel gebacken würde. Dann aber geben ein paar Antworten gleichzeitig ein Bild von der heutigen sonntäglichen Lebensweise, und da hat sich gegenüber früher einiges geändert.

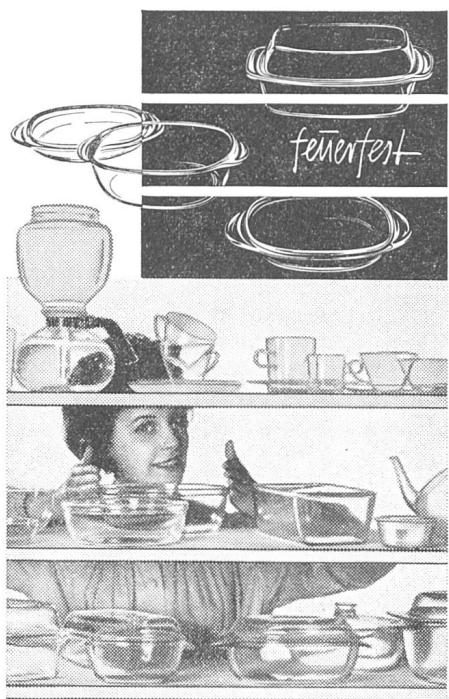
Das große, festliche Sonntagsmahl hat bescheideneren Mahlzeiten Platz gemacht. Wenn vor zehn, zwanzig Jahren manche Hausfrau den ganzen Sonntagvormittag für das große Diner aufwandte, für Vorspeise, Braten mit Gemüsegarnituren, Pommes frites oder Kartoffelstock, für Crèmes oder Fruchtsalate, um dann nach ausgedehntem Tafeln den Rest des Nachmittags wiederum in der Küche zuzubringen, diesmal mit Geschirrwaschen, Aufräumen und den Vorbereitungen zum Nachtessen, so wagen es die Frauen heute viel mehr, sich selber auch einen freien Tag zu gönnen. Sie halten das Essen bewußt so, daß sie selber nicht die Hälfte des Tages zu Küchenarbeit verurteilt sind. Das aber ist auch für die Familie ein Gewinn, da es nicht so viel mitzuhelpen gibt, noch sich jemand einer überlasteten Mutter wegen ein schlechtes Gewissen zu machen braucht.

Dem Kuchen fällt dabei in mancher Familie eine neue Aufgabe zu. Er ist nicht mehr bloßes schmückendes Beiwerk, sondern er ist vielfach zur eigenen Mahlzeit geworden, er ersetzt das Nachtessen. Damit aber, denke ich, hat er seine Position erst recht gestärkt. Die Sonntagskuchen-Tradition lebt, in abgewandelter Form, weiter; und man braucht um ihr Fortbestehen nicht zu bangen, solange es so viele backlustige Frauen gibt. H. R.-G.



JENA^{ER} GLAS® erfüllt alle Wünsche

Im gepflegten und rationell geführten Haushalt lässt sich das feuersichere JENA^{ER} GLAS-Geschirr nicht mehr wegdenken. Sie kochen, braten, backen und servieren in der selben Schüssel. Statt Berge von Geschirr beim Abwaschen, eine einzige Schüssel pro Speise. Welche Erleichterung! Im guten Fachgeschäft finden Sie eine reiche Auswahl.



Achten Sie beim Kauf auf das Schott-Siegel und die eingetragene Schutzmarke »JENA^{ER} GLAS«, sie sind die untrüglichen Kennzeichen für die Erzeugnisse der Hersteller-Firma JENA^{ER} GLASWERK SCHOTT & GEN. Mainz (Westdeutschland)

JENA^{ER} GLAS®

feuerfest praktisch und preiswert

® international eingetragene Schutzmarke
Prospekte durch: Louis Schleiffer, Feldmeilen (Zürich)

Biotta-Orangensaft

ist insektizidfrei.

Wir haben jenes Ursprungsland ausgewählt, das in bezug auf biologische Schädlingsbekämpfung bei Orangensaft am weitesten fortgeschritten ist. Dabei werden Nützlinge gezüchtet und im Lande ausgesetzt, um die Schädlinge in Schach zu halten. Biotta-Orangensaft ist deshalb insektizidfrei.

ist aus baumreifen Orangen.

Orangen, wie sie auf dem Markte erhältlich sind, sind nachgereift, da vollreif geerntete Früchte auf dem langen Transportweg verderben würden. Ein selbstgepresster Saft aus solchen Orangen ist deshalb nicht so wertvoll wie Biotta-Orangensaft aus vollreif geplückten Früchten.

ist kein rückverdünntes Konzentrat.

Für Biotta-Orangensaft werden die vollreifen Orangen im Ursprungsland unter unserer persönlichen Kontrolle frisch vom Baum gepresst und der anfallende Saft ohne jede Veränderung in Tägerwilen abgefüllt.

ist reich an fruchteigentlichem Vitamin C

und damit eine Quelle neuer Schaffenskraft. Vitamin C sorgt für körperliche und geistige Frische und ist nötig für die Knochenbildung und die Erhaltung eines gesunden Zahnfleisches; es fördert die Zellatmung und die Abwehr gegen Infektionen (Schnupfen, Erkältung). Mit 3 dl Biotta-Orangensaft decken Sie Ihren Tagesbedarf.

Biotta-Säfte sind in Reformhäusern, Drogerien und Lebensmittelgeschäften erhältlich.



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