

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2014)
Heft: 4

Artikel: Eine richtige heimliche Küche
Autor: Imhof, Paul
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818949>

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: 14.02.2026

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



Eine richtig heimliche Küche

Text//PAUL IMHOF

Zürcherinnen und Zürcher sind mit einem Hang zur Askese gesegnet. Sagt man zumindest. Doch mit einer diskreten Mischung von fremden Ideen und eigenen Besonderheiten haben sie trotzdem eine feine Regionalküche geschaffen. Ein kulinarischer Blick zurück.

Wo steckt er eigentlich noch, der waschechte Zürcher zwinglianischen Zuschnitts? Ein bisschen vergrämt, grüblerisch, deshalb auch kreativ, erfinderisch, aber kaum genussüchtig? Wenn es ihn überhaupt noch gibt, müsste man ihn wohl auf dem Land suchen. In der bevölkerungsreichsten Stadt der Schweiz, die sich «World class Swiss made» nennt oder Millionenzürich, ist die alte protestantische Hinwendung zur Verinnerlichung von einem pomadisierten Hedonismus überfahren worden. Nicht etwa, weil sich der Zürcher verändert hätte, vielmehr hat sich die Stadt in einen Schmelztiegel verwandelt, in ein Konglomerat aus Schweiz und Welt.

Landschaft hat viel zu bieten

Diese Vermischung begann früh. Es kamen Menschen aus dem Süden, und einige von Zürichs italienischen Restaurants gehören zu den ursprünglichsten im Land. Es kamen Immigranten, Kriegs- und Regimeflüchtlinge aus Osteuropa und in den 1960er-Jahren aus dem Tibet. Ihnen folgten Arbeiter aus Spanien und Portugal. Dann setzte der Tourismus ein, die Horizonte wurden erweitert, der Radius wurde grösser, und zur Wende ins dritte Jahrtausend fand man fast jede denkbare Küche in Restaurants und Take-aways. Und eine der letzten, die es nach Türkisch, Thai, Indisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Indonesisch, Brasilianisch, Dominikanisch, Mexikanisch, Libanesisch auch noch zu einem «selling point» geschafft hat, ist die Westschweizer Küche: Seit 2005 gibt es den Laden «Welschland».

Vor lauter Stadt vergisst man rasch das Land, und da hat Zürich viel zu bieten – von den Bergen des Oberlandes über den See in die Hügel des Unterlan-

des bis ins Weinland am Ufer des Rheins, von Milchwirtschaft über Getreide- und Ackerbau bis zu Reblagen und Spargelfeldern: beste Voraussetzungen für eine eigenständige Regionalküche.

Doch: «Zürich ist nicht, wie Bern und das Bündnerland etwa, eine spektakuläre kulinarische Landschaft», schreibt Marie-Louise Roth in ihrer Rezeptsammlung «Das Kochbuch aus Zürich» (1977). «Des Zürchers Kochkunst ist eine diskrete Mischung von fremden Ideen und eigenen Besonderheiten. So hat der Zürcher zwar eine eigene Rösti, aber er hat die Rösti nicht erfunden.»

Vorliebe für «schlichte Gerichte»

Der Reformation wird gern angelastet, sie habe Zürcherinnen und Zürcher mit einem Hang zur Askese gesegnet – davon ist heute wenig zu spüren. Auch Huldrych Zwingli (1484–1531), der katholische Leutpriester aus dem Toggenburg, fiel anfänglich nicht unbedingt durch Genussfeindlichkeit auf. Immerhin brach er das Zölibat und zerschlug durch sein Beisein an einem öffentlichen Wurstessen die Fastengebote.

1523 setzte in Zürich die Reformation ein. Mit Unterstützung des Rates entledigte sich Zürich des Kirchenschmucks und entschied sich für einen Gottesdienst der reinen Worte, zerstörte Kunstwerke und orientierte sich unter Zwinglis Führung nach der Bibel. Darin dürfte die Wurzel des «zwinglianischen Geistes» liegen. Ein Geist, der auf empfängliches Gelände gefallen war. Marie-Louise Roth: «Der Zürcher liebt auch schlichte Gerichte sehr. Wenn man etwa durchgeht, was in



Fortsetzung Seite 26 >>>>

>>>>

der Zürcher Landschaft gekocht wird und wurde, so hat man den Eindruck, diese Gerichte seien weniger von Geistesblitzen als viel mehr ganz praktisch hauptsächlich von dem inspiriert, was der Garten das ganze Jahr hindurch liefert. Und das ist in der ganzen östlicheren Schweiz ungefähr dasselbe.»

«Hygienisches Zuchthaus»

Die Geistesblitze leuchteten woanders auf, an der Universität und an der ETH, und in einem städtischen Umfeld, das Kreativität und Forscherdrang förderlicher ist als die Natur, die dem Menschen stets vor Augen hält, wie perfekt sie funktioniert, wenn man sie in Ruhe lässt. Alfred Eschers Eisenbahn setzte das Ende des Säumerwesens in Gang, in Winterthur bauten die Gebrüder Sulzer an ihrem Maschinenwerk, Julius Maggi kurbelte die Lebensmittelindustrie an. Zürich gab sich offen für Neue und Neues. Der deutsche Arzt Gustav Erdmann Weisflog erfand einen Magenbitter, und der Aargauer Max Bircher-Benner, der Rohkost und der Frischluft verpflichtet, schuf das Birchermüesli, das zum einzigen schweizerdeutschen Wort wurde, das auf der ganzen Welt verstanden wird. Bircher-Benner richtete auf dem Zürichberg eine Klinik ein, die auch Prominente anlockte, darunter Thomas Mann, der den Betrieb als «hygienisches Zuchthaus» verdammt. Also wieder Askese – diesmal aus dem Aargau.

«Heimlifeiss» nennt Marie-Louise Roth den Zürcher, der eine Nussrolle, «von der man als genieserischer Mensch kaum genug kriegt, theologisch entsagungsvoll Fastenrolle nennt». Aber er hat sich, auch wenn der «verschleckte Tirgigel» immer noch als «trockene Oblate» getarnt ist, ziemlich geändert. Es mag in der Vergangenheit an kulinarischen Ideen gefehlt haben. Aus diesem weitläufigen Kanton ist kein typischer Käse ins kulinarische Erbe aufgenommen worden. Jetzt aber sind Leute am Werk, die Versäumtes nachholen und etwa im Oberland eine ganze Palette neuer Rohmilchkäse geschaffen haben. Gerade noch rechtzeitig haben auch die Meisterkäser von Zürioberland-natürli einen Fuss in die Stadt gesetzt, am Puls der Schweiz, im Hauptbahnhof.

//ZUM AUTOR

Paul Imhof, Journalist und Buchautor in Zürich, hat mehrere Bücher zu kulinarischen Themen geschrieben. Er hat auch an der Erfassung des kulinarischen Erbes der Schweiz, einem Projekt im Auftrag des Bundes und der Kantone, mitgewirkt. In der Buchreihe «Das kulinarische Erbe der Schweiz» stellt er diesen Fundus in bekömmlichen Happen vor. Band 1 widmet sich unter anderem der Zürcher Küche.

www.kulinarischeserbe.ch
www.echtzeit.ch



Foto: zvg

Die Küche-Bibel

Text//RITA TORCASSO

Die Küche der Generation 50+ wurde stark von Elisabeth Fülscher geprägt.

Das Fülscher-Kochbuch war so etwas wie die Bibel des Haushalts, ein schwerer Wälzer mit fast 700 Seiten und 1700 nummerierten Rezepten. Elisabeth Fülscher leitete die Privatschule «Frauenbildung und Kochschule» in Zürich. Ab 1923 bestimmte ihr Buch die Kochkünste bürgerlicher Haushalte. Da gab es geheimnisvolle Gerichte wie Luftsuppe, aber auch Nasigoreng und Hollywood-Salat mit der Bemerkung der Autorin: «Kochrezepte wandern wirklich um die Welt.» Ein üppiges Diner ihrer Zeit hatte vier Gänge mit zehn Gerichten. Sie betrachtete ihr Werk als Beitrag «zu einer gesunden und frohen Familie, aber auch zur Pflege einladender Gastlichkeit». Jetzt ist die letzte Auflage von 1966 als Faksimile erhältlich. Wer in der Küche der Kindheit blättert, findet Erinnerungen und Bilder vergangener Genüsse wieder. Eine Kochwerkstatt im Internet passt die Rezepte den heutigen Bedürfnissen einer gesunden Küche an, damit man sie nachkochen kann.

Elisabeth Fülscher, Kochbuch, Neuauflage des Kochbuches von 1966, Verlag Hier & Jetzt, 2014. Dazu gehört auch eine Kochwerkstatt im Internet. Das Kochbuch ist jetzt als Weihnachtsangebot zum Preis von Fr. 79.– erhältlich; dazu gibts gratis ein Schokoladetörtchen im Weckglas.

Zu bestellen über die Website
www.elisabeth-fuelscher.ch