Zeitschrift: Historischer Kalender, oder, Der hinkende Bot
Band: 283 (2010)

Artikel: Aus den Kochbüchern unserer Urgrossmütter
Autor: Benz, Erika
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-657003

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

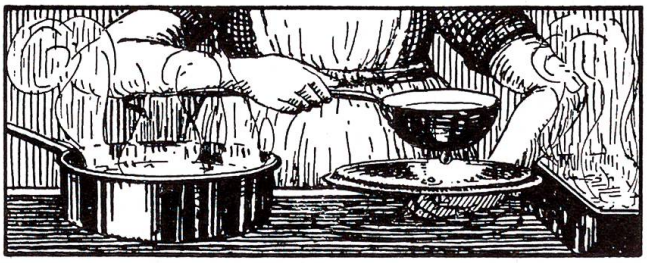
Download PDF: 16.07.2025

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

Aus den Kochbüchern unserer Urgrossmütter

Kochrezepte muss es schon seit Jahrtausenden gegeben haben, die meisten kamen aus dem Orient. Eine erste Sammlung soll im vierten Jahrhundert v. Chr. existiert haben. Erhalten sind nur Teile einer antiken Rezeptsammlung aus dem ersten Jahrhundert v. Chr. Ein aus dem Jahre 1474 stammendes Kochbuch hatte noch wenig mit den Rezepten unserer Zeit gemein, vielmehr stand der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund, enthielt es doch u.a. auch eine umfassende Lehre von der richtigen Lebensführung.

In der Schweiz finden wir im 18. und 19. Jahrhundert meist Rezepte aus den Küchen wohlhabender Familien. Mengenangaben waren darin noch nicht enthalten. Erst im 19. Jahrhundert verfassten initiative Frauen und gemeinnützige Vereine Kochbücher, vor allem für junge Frauen und Töchter.



Illustrationen aus «Gritli in der Küche», 1905

Lina Rytz-Dick brachte erstmals 1835 das «Neue Berner Kochbuch» heraus, nachdem es schon 100 Jahre früher ein Berner Kochbuch gegeben hatte. Marie Imhoof verfasste Anfang des 20. Jahrhunderts das «Schweizerische Familien-Kochbuch» und etwa zur selben Zeit wandte sich Emma Coradi-Stahl mit der Geschichte von «Gritli in der Küche» an die angehenden Köchinnen. Marie Imhoof stellt im Vorwort ihres Buches fest, dass die jungen Töchter auf ihre Stellung als Vorsteherin des Hauswesens wenig vorbereitet seien. Mit der hauswirtschaftlichen Ausbildung der Töchter würden nicht nur gewandte Hausfrauen, sondern auch tüchtige Dienstboten erzogen. In verschiedenen Kapiteln legt die Autorin dar, was zu einer tüchtigen Hausfrau gehört.

Das häusliche Reich

Unter dem Motto

«Kluge Häuslichkeit vermehret
dieses Lebens Gut und Glück.
Sie ist's, die mit Mutterblick
jeder Not den Eintritt wehret.»

erteilt die Verfasserin der Hausfrau Ratschläge. Nicht nur die äusserliche Ordnung im Hause sei von Bedeutung, sondern auch die rechte Disziplin, die geregelte Leitung, Pünktlichkeit und die richtige Zeiteinteilung. Manche Frauen verlören kostbare Zeit, weil sie den ganzen Tag planlos herumrennen und nie wissen, wo zuerst beginnen. Die einsichtige Hausfrau passe ihre Arbeit dem Berufe und dem Charakter des Mannes an und richte die Mahlzeiten so ein, wie es seine Beschäftigung erfordert. Auch an den Sparsinn wird appelliert. Viele Frauen lebten sorglos in den Alltag hinein, tätigten Neuanschaffungen, ohne dabei an Krankheit, Alter oder die Zukunft zu denken.

Über den Aufbau und die Funktionen

des Körpers und seine Ernährung

wird ausführlich berichtet. Erkenntnisse über Mengen und Zusammensetzung der Nahrung und den schädlichen Einfluss des Alkohols sind von Bedeutung.

Ein weiteres Kapitel widmet sich der *Speisenauswahl*. Gelinge es der Hausfrau, die Speisenauswahl so zu treffen, dass der Körper erhält, was ihm gebührt, und entspreche die Aufstellung des Speisezettels den verfügbaren Geldmitteln, so sei damit der Grundstein des häuslichen Friedens und Glücks gelegt.

Arbeit in der Küche

Als wahre Wissenschaft empfindet Marie Imhoof die Kochkunst ihrer Zeit. Doch diese Wissenschaft könne nicht aus Büchern gelernt, sondern müsse praktisch erprobt werden. Die Küche sei das Laboratorium der Hausfrau, wo Nahrungsmittel gemischt und zubereitet werden. Die umsichtige Hausfrau wisse, wie viel es an Speisen für eine Mahlzeit bedarf, damit nicht zu viele Reste entstehen und diese womöglich verderben.

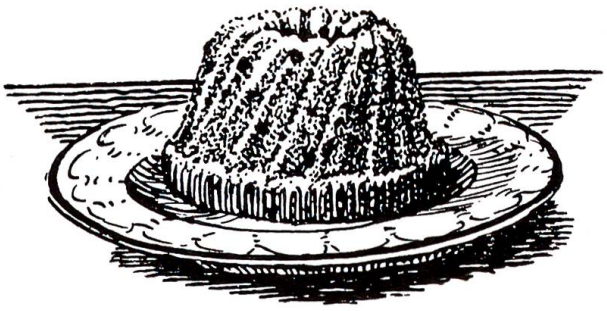
Erst wenn alle Zutaten gerüstet sind, soll im Kochherd angefeuert werden. Die Verfasserin hatte offensichtlich einen Kochherd im Visier, der mit Holz, allenfalls mit Kohle befeuert wurde. Gasherde kamen erst um die Jahrhundertwende auf, und Elektroherde begannen sich erst kurz vor dem Zweiten Weltkrieg zu verbreiten.

Die richtige Regulierung des Feuers war Vorbedingung, um schmackhaft, verdaulich und billig zu kochen. Salz sollte mässig verwendet werden, aber vor fremden Gewürzen wird gewarnt, weil sie viel zu «reizbar» seien und somit der Gesundheit schaden.

Besondere Aufmerksamkeit ist dem

Anrichten der Speisen

gewidmet. So empfiehlt die Autorin als Beispiel, Ragout wie folgt anzurichten: Es wird in runden, tiefen Platten serviert. Der Boden der



Platte wird mit gebackenen Brotscheiben ausgelegt. Das Fleisch kann rings herum mit einem Pastetenrand, Spanischbrötchen oder hübsch zugeschnittenen, gebackenen Brotcroutons verziert werden.

Tischdecken und Servieren

war eine besondere Kunst. Der Abstand zwischen den Sitzplätzen, die Ausrichtung des Gedecks, die Stellung der Gläser und die Platzierung der Serviette waren genau geregelt. Auf den Tisch gehörten Salz- und Pfeffergefässe, Öl- und Essiggestelle, aber auch Blumen und Obstschalen. Normalerweise war es die Aufgabe der Hausfrau, die Speisen anzurichten. Alle Teller mussten an ihrem Platz gestapelt werden. Sie schöpfte die Suppe und reichte sie herum. Hatte man Bedienstete, so lagen Teller und Schüsseln auf einem Nebentisch. Bei Besuch oder Festessen vollzog sich der Service wie heutzutage in einem erstklassigen Restaurant.

Im Rezeptteil finden sich heute befremdlich anmutende Rezepte, wie zum Beispiel

«Gebratene Krammetsvögel (Wacholderdrossel)

Man rupft die Krammetsvögel. Zieht die Kopfhaut ab, sticht die Augen aus und flammiert sie. Gedärme und Magen werden entfernt, Herz und Leber im Körper zurückgelassen. Dann werden die Krallen etwas gestutzt und die Füsse von den Gelenken ab nach innen gebogen. Der rechte Fuss wird durch die Augenhöhlen gestochen und

der andere darunter gekreuzt. Nun reibe man die Vögel mit feinem Salz ein, binde sie in dünne Speckscheiben, lege sie in heisse Butter, füge einige Wachholderbeeren dazu und brate sie in 20 Minuten schön braun. Kurz vor dem Anrichten entfette man die Jus, rühre etwas Fleischbrühe und 1–2 Löffel Bratensaft darunter und koche es schnell auf. Die Vögel werden ganz zu Tische gebracht. Die Jus wird darübergegossen.

Die Krammetsvögel liefern gegen Anfang des Winters einen sehr feinen Braten. Da sie sich hauptsächlich von Wachholderbeeren ernähren, hat das Fleisch mitunter einen bitteren Geschmack.»

Von Schürzen, Küchentüchern, Schüttstein und Abfallkessel

handelt die erste Lektion in Emma Coradi-Stahls Kochbuch. Die Hygiene in der Küche war ihr ein besonderes Anliegen. Mit beschmutzten Händen solle man die Schürze nicht berühren, «sie dient dem Schutz des Kleides und sonst zu gar nichts». Gläser-, Teller-, Messer- und Wischtuch hangen jedes mit einem Emailschildchen versehen an seinem Platz. Die einzelnen Küchentücher sollen ihrer Bestimmung gemäss strikte auseinandergehalten werden. Deshalb sind sie auch in der Musterung verschieden, nicht dass etwa das Messertuch für das Abtrocknen der Tassen und Teller verwendet werde. Das Wischtuch diene zum Nachtrocknen der Pfannendeckel und aller Geräte und Geschirre, denen stets etwas Fett anhafte. Abwaschlappen müssten nach jedem Gebrauch in reinem heissem Seifenwasser gewaschen und anschliessend in kaltem Wasser nachgespült und zum Trocknen aufgehängt werden. Ein besonderes Augenmerk sei auf den Schüttstein zu richten. Ein altes Sprüchlein besage:

Wer seinen Schüttstein nicht hält rein,
Der muss fürwahr ein Grüsel sein.
So blank und sauber seh' er aus,
Dass man mit Lust könnt speisen draus.

Mit Seife und Bürste sei er nach jedem Abwaschen zu behandeln. Ist er aus Sandstein, so nehme man Sand zu Hilfe.

Auch dem Abfallkübel ist ein Abschnitt gewidmet. In vielen Haushalten stehe ein galvanisierter Blechkessel mit Deckel, mancherorts aber bloss ein Holzkübel, oft sogar ohne Deckel. Am rationellsten aber sei die Verbrennung sämtlicher Abfälle und des Kehrichts. Es gab Kochherde mit einem speziellen Loch, wo das Abfallgut mit der Hitze der Feuerstelle getrocknet wurde, bis es sich verbrennen liess. Wem diese Möglichkeit nicht zur Verfügung stand, wird aufgefordert, die Abfälle im Sommer alle zwei und im Winter alle drei Tage zu entfernen. Nach jeder Leerung seien die Gefässe gründlich mit Seife, Soda und heissem Wasser zu reinigen. Zur Erleichterung der Reinigung wird geraten, den Kübel nach jeder Leerung mit mehrfach zusammengelegtem Papier auszulegen. Der

Reinhaltung der Kochgeschirre

wird besondere Aufmerksamkeit geschenkt. So sollen z.B. Kupferkasserollen mit in Wasser aufgelöstem Kupferputzpulver abgerieben und mit reinem Zeitungspapier nachgerieben werden. Zum Säubern weisser Blechgeschirre werden heisses Sodawasser und getrocknete Schachtelhalme empfohlen, worauf mit klarem Wasser nachzuspülen sei und die Gefässe an der Sonne getrocknet werden.

Neben all den Pfannen und Töpfen wird ein sogenannter Selbstkocher erwähnt, eine im Handel angebotene Art Kochkiste, wie sie gegen Ende des 19. Jahrhunderts aufkamen. Anstatt während drei bis vier Stunden Garzeit Kohlen, Gas oder Petrol zu verbrennen, genügte ein Vorkochen von 30 bis 40 Minuten. Siedfleisch z.B., das zwei Stunden Garzeit brauchte, wurde 20 Minuten vorgekocht und anschliessend vier Stunden im Selbstkocher gelassen.