

Zeitschrift: Gutes Bauen, schönes Wohnen, gesundes Leben
Herausgeber: Gutes Bauen, schönes Wohnen, gesundes Leben
Band: - (1949)
Heft: 1

Artikel: Gutes Essen beginnt beim guten Einkaufen
Autor: [s.n]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-650940>

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](#)

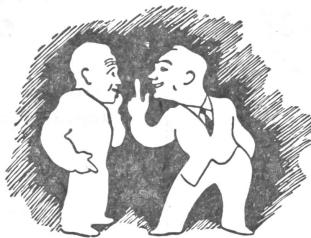
Terms of use

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: 16.01.2026

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

Ein guter Rät!



In diesem Falle würde ich Weisflog-Bitter trinken. Das ist ein nützliches, angenehmes, mildes und bekömmliches Genußmittel. Also hörst du, «Weisflog» kann ich dir wirklich empfehlen, weil ich ihn selbst erprobt habe. Er sollte in keiner Familie fehlen. Diese von Dr. med. G. Weisflog vor 70 Jahren ins Leben gerufene Spezialität hat sich bewährt und leistet gute Dienste bei saurem Aufstoßen nach Wein, Bier, Most usw. Weisflog-Bitter ist in Hotels, Restaurants offen in Gläserchen sowie in allen Apotheken, Drogerien und einschlägigen Ladengeschäften in Originalflaschen erhältlich.

Allein-Hersteller:

W. & G. Weisflog & Co., Zürich-Altstetten

Dr. med. G. Weisflogs Nachfolger

Weisflog



Wählen Sie

Einhorn
-Produkte

-Produkte

hergestellt von der:

NAHRUNGSMITTELFABRIK
AFFOLTERN a/ALBIS

Den modernen und gut geführten

LVZ - LÄDEN

finden Sie auch in den neuen
Wohnkolonien Zürichs



LEBENSMITTELVEREIN ZÜRICH

ALLGEMEINE KONSUMGENOSSENSCHAFT

Gutes Essen . . .

... BEGINNT BEIM GUTEN EINKAUFEN

Gut essen ist keineswegs ein Privileg des Gourmets! Es ist auch nicht so sehr eine An-gelegenheit der Moneten, wie man anzunehmen geneigt ist. Gut essen ist vielmehr ein «intimes Fest», das nur derjenige zu feiern versteht, der eine kunstvoll zubereitete Speise zu schätzen und mit Maß zu genießen weiß.

Wer zu dieser «Gilde des guten Geschmacks» gehört, der hat in der Regel auch die An-lagen in sich, die einen guten «Chef» aus-machen. Diese «Künstler der Küche», ob Mann oder Frau, sind neben den großen be-ruflichen Könnern auf diesem Gebiete Pio-niere der Kultur. Sie werden nach wie vor zur Hebung unserer Lebensfreude beitragen. Geborene Feinschmecker scheinen dieses- des Gotha eher rar zu sein. Oder sind wir aus Bequemlichkeit anspruchlos ge-worden? Sitten wir nicht immer wieder hell begeistert hinter einer jener duftenden Spaghettiplatten mit würzigem, dickflüssigem Sugo, wenn uns das Glück einmal eine Reise nach dem Süden beschert?

Die Kunst der Zubereitung einer feinen Platte Spaghetti oder Tagliatelli gehört dort zur Familientradition. Man weiß, daß es sich lohnt, die Sauce mit allen erdenklichen Zutaten und mit Liebe zusammenzubrauen, um etwas Köstliches zu schaffen. Und die beste strohgelbe Spaghettiorte, die so wun-dervoll aufgeht, ist gerade gut genug dazu.

Falls Sie Lust haben, Ihre Kochkunst unter Beweis zu stellen, versuchen Sie es mit fol-gendem Saucenrezept, das uns ein guter Freund und Kenner verrät: Dickflüssig und konzentriert muß ein guter Sugo sein, darum braucht er Zeit zum Einkochen. Zwei Stunden vor der Mahlzeit dämpft man für vier bis sechs Personen in 100 Gramm Öl eine kleine Zwiebel, einen Zinken Knoblauch, ein Rüebli, eine Handvoll Peterli, etwas Sellerie und Schnittlauch, alles fein ver-wiegt. Dann fügt man 150 Gramm rohen ge-hacktes Rindfleisch bei, läßt es etwas mit-dämpfen und löst mit einem halben Glas Weißwein ab. Zehn Minuten köcheln lassen, dann Tomatenpüree befügen, pro Person einen Kaffeelöffel voll, ferner etwas Muskat-nuß, eine Prise Pfeffer, eine Prise Zimmt. Gut durchrühren, fünf Minuten weiter-dämpfen, dann erst langsam Wasser bei geben, im ganzen drei bis vier Deziliter für sechs Personen. Langsam weiterköcheln bis zum Anrichten. Heiß servieren. Die Spag-hetti erst kurz vor der Mahlzeit ins kochende gesalzene Wasser stellen (nicht brechen), nicht ganz weich kochen, im ab-geschreckten Kochwasser einige Minuten zugedeckt aufquellen lassen, nach dem Ab-tropfen sofort reichlich mit frischer Butter ver-mengen und auf vorgewärmten Tellern heiß servieren. Die Sauce erst auf dem Teller begeben. Parmesan darüber. Sie wer-den mit dem Erfolg zufrieden sein!

Nach der Trauung . . .

Junge Eheleute erfreuen sich großer Gunst, auch solche, die es erst werden wollen. Der Grund ist klar: Wer einen Haushalt grün-den will oder aufbaut, hat viele Bedürf-nisse, für deren Befriedigung sich zahl-reiche Unternehmen empfehlen. In den letzten Jahren ist es auch Mode geworden, daß der Zivilstandsbeamte den Neuver-mählten nach der Trauung ein Buch über-reicht, das am einen Ort «Winke für den Ehestand», am andern «Die perfekte Hausfrau» oder auch anders betitelt ist.

Kürzlich ist mir ein Buch dieser Art aus den neunziger Jahren in die Hände ge-kommen; also damals schon kamen Leute auf die Idee, den Jungvermählten mit Ratschlägen zur Seite zu stehen. Aber was ich in diesem Buche über «Häusliches Glück» und «Ratschläge an Frauen über die Führung des Haushaltess» las, war so recht geeignet, die Hausfrauen- und Bürger-tugenden, denen unser Land seinen Wohl-stand verdankt, wieder einmal hochleben zu lassen.

Der Herausgeber des Buches war Philippe Suchard. Wer würde heute, so wie er es tat, den jungen Eheleuten in allen Dingen die Sparsamkeit vor Augen führen? «Immer bar bezahlen» lautet die Überschrift

eines Kapitels, in welchem die Vorteile der Barzahlung und die Nachteile des Schul-denmachens geschildert sind. «Ehret den Rappen» lautet ein anderer Zuruf. Unter dieser Überschrift wird den Leserinnen ge-schildert, wo sie ohne irgendwelche Nach-teile sparen können, etwa beim Heizen und bei der Beleuchtung, sogar bei der Nahrung, vor allem durch Vermeidung von Verderb. Aber es bleibt nicht bei Anleitungen zum Kochen, zur Kleiderpflege, zur Kranken-pflege. Gute Ratschläge werden auch dem Zusammenleben der jungen Ehegatten ge-widmet. «Sprechen Sie nicht mit andern über die Fehler Ihres Ehegattens», heißt es da, oder: «In Geldsachen sei stets klar und offen», oder: «Auch wenn du glaubst, du seiest im Recht – gib nach!» Man glaubt geradezu einen modernen amerikanischen Psychologen zu hören, wenn man diese Ratschläge liest. Sie spiegeln in allem Su-chards Geist wider, den Idealismus, der seinen eigenen Vorteil vergißt. Der Schokoladefabrikant hat dieses wertvolle Buch den Neuvermählten schenken lassen, ohne darin für seine Schokolade irgendwelche Propaganda zu machen. Es lag vielleicht gerade darin die Wurzel seines Erfolges, daß er seinen Mitmenschen dienen wollte und ihnen auch zu dienen verstand.



Der Einkauf
im LVZ
erleichtert
das sparsame
Haushalten