

Zeitschrift:	Schweizer Spiegel
Herausgeber:	Guggenbühl und Huber
Band:	3 (1927-1928)
Heft:	4
Artikel:	Wieviel brauchen Sie fürs Essen? : Das Ergebnis einer Rundfrage
Autor:	Guggenbühl, Helen
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1065495

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: 15.02.2026

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



DER VEREINFACHTE HAUSHALT

Redaktion:
Frau Helen Guggenbühl

WIEVIEL BRAUCHEN SIE FÜR S ESSEN?

Das Ergebnis einer Rundfrage

Von Helen Guggenbühl

Das neue Jahr ist die Zeit der guten Vorsätze. «Sparen» heisst für uns Frauen einer davon.

Ich habe aus den Haushaltungsbudgets, die ich letztes Jahr anlässlich unserer Budgetrundfrage erhielt, einige Zuschriften auf die Seite gelegt und heute unter dem neuen Gesichtspunkte «Wie können wir am Essen sparen?» zusammengestellt. Ich habe absichtlich ausschliesslich Beispiele mit verhältnismässig niedrigem Einkommen herangegriffen, denn es ist ja kein Problem, wie man mit viel Geld seine Familie recht ernähren kann.

Sie kennen die Totalausgaben für Nahrungsmittel vom letzten Jahr und haben die Ausgaben fürs Essen pro Kopf und pro Tag ausgerechnet. Diese Zahl an sich sagt Ihnen nicht viel. Sie wird aber sofort interessant durch einen Vergleich. Sie erfahren, dass Frau Müller, von der Sie ungefähr wissen, wie sie kocht, pro Person Fr. 2.40 ausgibt.

«Und ich brauche Fr. 2.60», denken Sie, «wir essen aber nicht besser als Müllers, wo gehen denn diese 20 Rp. hin bei mir?»

Vergleichen Sie deshalb Ihre Tagessumme mit denen aus den Beispielen, die ich aus meiner Ess-Budget-Sammlung hier wiedergebe.

Sie haben, gestützt auf die Ausgaben im vergangenen Jahr, ein Budget für Nahrungsmittel pro 1928 aufgestellt. Vielleicht ist in diesem Budget die Summe, welche Sie für das Essen ausgeben dürfen, kleiner, als sie bis jetzt war, dann heisst Ihr Sparproblem:

Wie kann ich mit weniger Geld das gleiche Resultat erzielen?

Wenn Sie aber Ihr Budget nicht verkleinern müssen, heisst die Frage: Könnte ich nicht mit dem gleichen Geld, das ich bis jetzt verwandte und auch in Zukunft verwenden darf, ein besseres Resultat erzielen?

Lassen Sie sich in beiden Problemen durch die Aufzeichnungen von andern Frauen beraten.

Eine Leserin in Biel schreibt:

Unser Jahreseinkommen ist Fr. 7800.

Nach unsern letztjährigen Aufzeichnungen verausgabten wir für Lebensmittel Fr. 1500 = 25% der Ausgaben. Wir ersparen pro Jahr Fr. 1800.

Ich muss immer wieder konstatieren, dass dieser Posten eigentlich nicht den Grossteil des Haushaltungsverbrauches ausmacht, und doch hört man so oft von unverständigen Ehegatten die Bemerkung «nimmt mich nur wunder, was du mit dem Geld machst, das, was auf den Tisch kommt, ist minim genug». Gerade in solchen Ehen ist die Führung eines Haushaltungsbuches notwendig, denn dann haben wir den Ausweis, dass in der Tat nicht das Essen soviel kostet, sondern all das andere, was man nicht sieht. Wir sind nur zwei Personen, ohne Kinder.

Schon immer, wenn ich eine Statistik über Lebenshaltung gelesen habe und mich dabei über die Niedrigkeit des einen oder andern Postens verwundert musste, fragte ich mich, was die Leute wohl kochen und ich finde,

Tanzen und Sporteln
Sie nicht, ohne den
gummilosen
eleganten und gesundheitlich ein-
wandfreien
Ball-, Sport-, Entfettungs- und
Krampfaderstrumpf

„Occulta“

Die Form des Beines wird elegant und schlank, jede Unschönheit schwindet durch die gleichmässige Druckwirkung des Strumpfes, die auch das Umkippen im Knöchel und ähnliche Unfälle, das Entstehen neuer und das Verschlammern alter Krampfadern, das Müdigkeitsgefühl und das Anschwellen der Beine beim Tanzen und Sporttreiben verhindert. Das Strumpfgewebe erhitzt nicht, es ist seidenartig, fein, waschbar und schmiegt sich so glatt an, dass es im Tragen unsichtbar ist und nicht stört

Kein Ball, kein Sportanlass
ohne den
„Occulta“-Strumpf

Herstellung in beige und rosa
Alle Grössen vorhanden

Prospekte durch Abteilung 2 des

Sanitätsgeschäft
hausmann
Zürich - St. Gallen -
Basel - Davos - Lausanne.

um eine Statistik beurteilen zu können, sollten wir gleichzeitig die dazu gehörenden Speisezettel erhalten. Gerade hier wird oft sehr falsch geurteilt. Man sagt der Hausfrau, « Sieh nur, diese kommen mit so wenig aus und du brauchst soviel », ja, aber man sagt nicht, wie bescheiden die Angehörigen der Statistikfamilie essen und verlangt alle Tage etwas Gutes auf den Tisch.

Ich lasse hier die Menus der letzten Woche, die ich genau aufgezeichnet habe, folgen :

Das Frühstück besteht täglich aus :
Kaffee mit Milch 30 Rp., Brot 20 Rp., Fr.
Konfitüre und Honig 35 Rp., Total
für beide 85 Rp., in 7 Tagen also 5.95

Montag :

Mittag : Maggisuppe 15 Rp., Eier-
rösti 50 Rp., Rhabarber 30 Rp.,
schwarz. Kaffee mit Biskuits 30 Rp. 1.25

Abend : Kaffee, Milch 30 Rp., Brot
10 Rp., Cervelats 50 Rp. —.90

Dienstag :

Mittag : Kartoffelsuppe mit ge-
röstem Brot 15 Rp., Wienerli 80
Rp., Rübbli 60 Rp., Salzkartoffeln
15 Rp., Wein (1 Glas für meinen
Mann) 10 Rp. 1.80

Abend : Kaffee 30 Rp., Brot 10 Rp.,
Erdbeeren 80 Rp. 1.20

Mittwoch :

Mittag : Haferflockensuppe 15 Rp.,
Käsepastetli (Mürbeteig aus Ni-
del) 130 Rp., Kartoffelsalat 25 Rp.,
Wein 10 Rp. 1.80

Abend : Kaffee 30 Rp., Brot 10 Rp.,
Rösti 40 Rp. —.80

Donnerstag :

Mittag : Erbssuppe 20 Rp., Brät-
kügeli 80 Rp., Blumenkohl 100 Rp.,
Kartoffelstock 25 Rp., Wein 10 Rp. 2.35

Abend : Kaffee 30 Rp., Brot 10 Rp.,
Rhabarberkuchen (Teig vom Vor-
tage) 70 Rp. 1.10

Freitag :

Mittag : Fidelisuppe 20 Rp., Griess-
pudding 160 Rp., Vanillecreme
80 Rp. 2.60

Abend : Kaffee 30 Rp., Brot 10 Rp.,
gesottene Kartoffeln 20 Rp., But-
ter 30 Rp., Käse 70 Rp. 1.60

S a m s t a g :

Fr.

M i t t a g : Maggisuppe mit Brotwürfeli 25 Rp., Salzbohnen (eigene, daher nur Fett rechnen) 10 Rp., Rippeli 200 Rp., Kartoffeln 20 Rp., Wein 10 Rp. 2.65

4 U h r : Tee, Aufschnitt, Brot . . . 1.20

A b e n d : Kaffee 30 Rp., Eierzopf 70 Rp., Butter und Konfitüre 30 Rp. 1.30

S o n n t a g :

M i t t a g : Eiersuppe 30 Rp., Ravioli 145 Rp., Neue Erbsen mit Rüblí 90 Rp., Salat 20 Rp., Kaffee und Kuchen 90 Rp. 3.75

4 U h r : Tee mit Kuchen 1.—

A b e n d : Heisse Würste 80 Rp., Kaffee 20 Rp., Brot 10 Rp. 1.10
also durchschnittlich pro Person pro Tag Fr. 2.25.

Frau K. muss eine gute Hausfrau sein, dass sie für Fr. 2.25 soviel Abwechslung in ihren Speisezettel bringt. Gemüse, Obst, Fleisch, sogar ein wenig Luxus, alles ist in richtiger Dosierung da.

Wie oft höre ich sagen: « Es wundert uns nur, wie es die armen Leute machen, ohne Geld und mit vielen Kindern, wo doch das Essen so teuer ist! » Hören Sie deshalb, was mir eine ganz unbemittelte Frau, Deutschschweizerin, aus dem Tessin schreibt:

Wir leben auf dem Lande bei Lugano und bewohnen ein kleines Haus, für das wir im Jahr Fr. 500 Miete zahlen müssen. Mein Mann hat ein ganz unsicheres und sehr kleines Einkommen (er ist Kunstmaler). Wir haben sechs Kinder, das älteste ist 14, das kleinste 6 Jahre alt. Meine Kinder haben einen unglaublichen Appetit, und ich weiss manchmal nicht, wo das Geld hernehmen, um genug Brot zu kaufen. Wenn wir einmal ein Bild verkaufen können, so geht gewöhnlich fast der ganze Betrag für Schuldenbezahlen dahin. Es ist ein grosses Glück, dass wir alle gesund sind, wahrscheinlich macht das die gesunde Luft, die Kinder sind ja den ganzen Tag draussen.

Am Morgen und am Abend haben wir stets Milchkaffee und Brot. Das Brot liegt den ganzen Tag auf dem Küchentisch, denn Brot wenigstens sollen meine Kinder genug essen können. Alles andere, besonders Zucker und Milch, muss ich einschliessen, denn

Auf!

Machen

Sie Ihre Zähneweißer

Die Schönheit und weisse Farbe Ihrer Zähne wird von einem schmutzigen, klebrigen Belag verdunkelt, welcher daran haftet, dem Film, welcher ihnen ihren natürlichen Glanz nimmt. Nicht nur das, er schadet ihnen ausserdem noch, denn er ist die Ursache zahlreicher Gefahren, denen sie ausgesetzt sind. Dieser Film haftet ausserordentlich zähe an den Zähnen, und darum lässt er sich durch gewöhnliches Bürsten nicht entfernen. Jetzt hat man jedoch eine Lösung dieser Schwierigkeit in einer neuen Me-

thode gefunden, deren Anwendung im Gebrauch einer Zahnpasta mit Namen Pepsodent besteht. Diese entfernt den Film auf harmlose Weise und ohne jeden Schaden, aber trotzdem durchgreifend.

Überzeugen Sie sich von der Wirksamkeit von Pepsodent, und besorgen Sie sich noch heute eine Tube (überall erhältlich), oder lassen Sie sich kostenfrei eine 10tägige Probetube kommen. Sie brauchen sich nur an Abt. 2409—100 Herrn O. Brassart, Stampfenbachstr. 75, Zürich, zu wenden.

Pepsodent
GESETZLICH
GESCHÜTZT

Die amerikanische Qualitäts-Zahnpaste

Erhältlich in zwei Grössen: Original-Tube und Doppel-Tube

In unserm Verlag ist erschienen und durch alle Buchhandlungen zu beziehen:

Die Schliffscheiben der Schweiz

Von Dr. A. Staehelin-Paravicini

Quartband mit 228 Seiten Text und 40 Tafeln, gebunden in Halbleinwand Fr. 38.-

Der Berner „Bund“ schreibt darüber in seiner lit. Beilage 1927, Nr. 33:

„Eine sehr verdienstvolle Veröffentlichung, die einen bisher kaum behandelten Gegenstand in den Mittelpunkt des Interesses rückt. Die Technik des Glasschliffs, die im 18. Jahrhundert auf die Epoche der Grisaillemalerei folgte, ist durch die unstrittig viel wertvollere und ältere Kunst der Glasmalerei bisher fast völlig verdunkelt worden. Staehelins Arbeit erbringt indessen den Beweis, dass auch den Schliffscheiben eine grösse Bedeutung zukommt, als man bisher anzunehmen geneigt war. Das Buch gründet sich auf eine Privatliebhaberei des Verfassers, und eine gewisse fürsorgliche Zärtlichkeit dem sonst wenig beachteten Gegenstand gegenüber, eine unermüdliche Ausdauer im Aufspüren und Beschreiben von neuem Material lässt diese persönliche Sammlerleidenschaft ahnen. Als Spezialforschungsarbeit stellt das Buch eine höchst imponierende Leistung dar, und über den Gegenstand hinaus eröffnet es interessante Einblicke in kulturhistorische Gebiete und in die kleinbürgerliche und Bauernheraldik des 18. Jahrhunderts.“

Frobenius A.-G. Verlag
Basel

sonst ist am Abend nichts mehr davon da. Was wollen Sie, wenn die Kinder Hunger haben!

Ich brauche jeden Tag 5 Liter Milch à 40 Rp.; mit dem Kaffee, den ich sehr dünn und mit Kaffee-Ersatz mache, kommt der Milchkaffee für alle zusammen pro Tag auf Fr. 2.40, Brot für alle jeden Tag Fr. 1.60, also zusammen Fr. 4.

Letzte Woche haben wir gegessen:

M o n t a g :

M i t t a g : Polenta mit Käse 60 Rp. und Salzhering 30 Rp.

A b e n d : Den Rest vom Mais als Küchlein in Oel gebacken, das essen die Kinder gerne, mit Kaffee und Brot.

D i e n s t a g :

M i t t a g : Dicke Minestra mit Reis, Rüben, Suppenbohnen und Kohl 110 Rp.

A b e n d : Zum Kaffee 2 kg gebratene Kastanien 50 Rp.

M i t t w o c h :

M i t t a g : Am Tage vorher eingeweichte Bohnen (Faccioli) mit einem kleinen Stück Speck 180 Rp.

A b e n d : Bohnen, gewärmt.

D o n n e r s t a g :

M i t t a g : Haferflocken als Mus 110 Rp., Kohlsalat 40 Rp.

A b e n d : Rest der Haferflocken als Küchlein gebacken.

F r e i t a g :

M i t t a g : 2 kg Kastanien gekocht 50 Rp., Zwiebeln in Wasser gekocht, mit Butter-sauce 60 Rp.

A b e n d : Maccaroni 105 Rp.

S a m s t a g :

M i t t a g : Griess in Wasser und etwas Milch gekocht 80 Rp., Salzhering 30 Rp.

A b e n d : Uebriggebliebenes Griess.

S o n n t a g :

M i t t a g : Maccaroni 140 Rp. und Rindfleisch 220 Rp.

A b e n d : Gebratene Kastanien 50 Rp.

Eier kaufe ich ganz selten, jetzt, da sie 30 Rp. kosten, gar keine. Obst kann ich keines kaufen, die Kinder bekommen manchmal etwas geschenkt, und im Herbst dürfen sie Trauben essen.

Ich brauchte also in der Woche für alles zusammen Fr. 41.55, d. h. jeden Tag für eine Person 75 Rp. Ich muss noch sagen, dass ich beim Essen für alle schöpfe, sonst bliebe nie etwas für den Abend übrig.

Frau A. in D. bei Lugano.

Ja, sagen Sie, und wo ist das Gemüse und das Obst, das die Kinder so nötig haben? Beim Gemüse und Obst, da ist es eben, wo die Leute in eingeschränkten Verhältnissen einsparen müssen. Mit Rüben und Äpfeln allein könnte Frau A. ihre sechs Kinder nicht ernähren, deshalb die Polenta und die Kastanien, die den Hunger besser vertreiben.

Diese Aufstellung ist kein Beispiel einer an sich idealen Ernährungsweise. Sie ist aber deshalb interessant, weil sie zeigt, wie man auch mit ganz kleinem Einkommen eine Familie vernünftig ernähren kann, natürlich nicht ohne sehr grosse Einschränkung und Verzicht auf fast jede Liebhaberei.

Frau K., die das folgende Budget schreibt, lebt in der Stadt, hat zwei Kinder und kann, mit Fr. 2 im Tag, für jedes ihrer Familie jeden Tag etwas Fleisch, Obst und Gemüse in der nötigen Menge geben.

<i>Jahreseinkommen als Beamter der SBB = Fr. 8900.</i>	<i>Fr.</i>
<i>Haushaltungsgeld</i>	<i>2800</i>
<i>Dazu Ausgaben für Obst, Most, Kartoffeln, Früchte (für Konfitüre und Sterilisieren), Butter (zum Einsieden)</i>	<i>200</i>
<i>Also Totalausgaben für Nahrungsmittel zirka 30 %</i>	<i>3000</i>

Wir sind zwei Erwachsene und zwei Mädchen von 14—16 Jahren. Wir sind keine Vielesser, aber es wird alles sorgfältig gekocht. Es wird nur einmal Fleisch gegessen pro Tag, abends gibt's Fastenspeise.

Ich rechne pro Tag Fr. 7 Barausgaben (ohne Milch) und sorge dafür, dass ich immer so ziemlich diesen Betrag ausgebe. Sonntags brauche ich etwas mehr, das wird dann in der Woche gewöhnlich wieder eingeholt. Ich berechne immer $\frac{5}{4}$ Pfund Fleisch mit, oder 500 g ohne Bein pro Mittagessen, doch bleibt immer etwas übrig. Gemüse, seien es Bohnen, Spinat, Kohlrabi usw. brauchen wir 500 g, essen aber dazu immer noch Äpfel, Rhabarber, eingemachte Früchte oder Salat.

Wie heisse ich?

Man kennt mich auf der Welt seit vielen Jahren



Als die getreue Nahrungs helferin;



Rechtschaffen war ich stets,
man hat's erfahren,



Gern gibt man's zu, was ich
in Wahrheit bin:



Als Speisefett ein wirklicher Gewinn.



Recht tut daran, wer es mit mir versucht,



Ich bin auch reichlicher Er sparnis Quelle;



Nie kam ich hintennach,
und wer mich sucht,



Er findet mich an allererster Stelle.

Die Sklavin

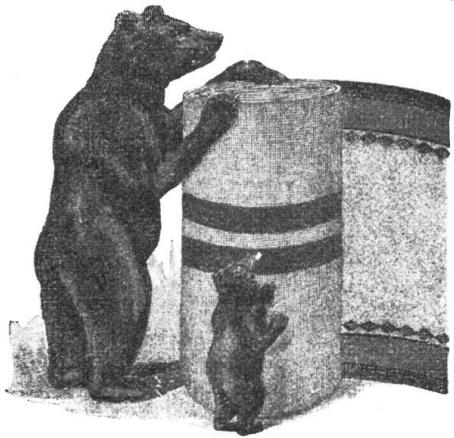
überlebter Haushaltungsmethoden befreit sich von unnützer Last, wenn sie unsere Dienste in Anspruch nimmt.

Waschanstalt Zürich A.-G.

Zürich 2
Tel. Uto 42.00



Schweizerische Teppichfabrik Ennenda



**Zwei
rote Streifen**
auf der Rückseite kennzeichnen den
Schweizer Teppich
solid, gediegen, preiswert.

Bettvorlagen, Salonteppiche,
Läuferstoffe, glatt und gemustert



**Elektrische
Therma-
Kochherde**

sind zuverlässig
im Betrieb!



Therma A.G. Schwanden (Glarus)

Morgens also Kaffee complet, für die Kinder Ovomaltine, mittags Fleisch, Gemüse und Kompott oder Salat, abends Kaffee mit gebratenen Kartoffeln, Mais, Käsnudeln, oder dann Spaghetti, Knöpfli, Brotschnitten, gekochtes Brot usw. mit eingebackten Früchten. Äpfel und sterilisierte Früchte reichen immer bis im Monat Juni. Alle grünen Gemüseresten werden wieder zu Suppe verwendet, Knochen werden zweimal gesotten, damit sie gehörig ausgenutzt werden. Alle 14 Tage wird vom übriggebliebenen Rahm der Milch ein Früchtekuchen gebacken. Die Böden für alle Kuchen, sei es Blätterteig oder Zuckerteig, werden selber hergestellt und gebacken, sowie auch für alle andern Torten.

Nachfolgend einige Menus :

Fr.

I. Mittag : Mehlsuppe geröstet 40 Rp., Rindsbraten 215 Rp. mit $\frac{1}{2}$ Pfds. Nudeln 40 Rp., Salat 30 Rp. 3.25

I. Abend : Wurstsalat oder Restenfleisch mit 2 Appenzellerwürsten, Kaffee

II. Mittag : Hafermus mit Kalbsfüss 80 Rp., Schweinsbratwürste 200 Rp., Rüebli und Äpfel 60 Rp. 3.40

II. Abend : Kaffee mit gebratenen Kartoffeln oder gesottene neue Kartoffeln mit Butter und Käse.

III. Mittag : Reissuppe mit Lauch 40 Rp., Schübling 210 Rp. mit Kartoffelsalat 80 Rp. und Rhabarberkompott 3.30

III. Abend : Suppe, Spaghetti mit Apfelkompott.

IV. Mittag : Rhabarberkuchen, Rahmfladen und Kakao 2.—

IV. Abend : Brotschnitten mit sterilisierten Heidelbeeren, dazu nach Belieben Tee oder Kaffee.

Ausgaben pro Tag pro Person zirka Fr. 2.

Frau K., St. Gallen.

Ein ganz anderes Budget, das aber auch auf Fr. 2 kommt wie das vorige, ist das von Frau A. in Zürich. Das Jahreseinkommen ist in diesem Falle zirka Fr. 3600, für das Essen allein wird 60% davon gebraucht.

Mein Mann ist 57 Jahre alt und arbeitsunfähig, er bezieht eine Unterstützung von der Gemeinde und eine monatliche Versicherungsabfindung. Meine eigene Heimarbeit (Etiketten-Binden) trägt mir im Monat zirka Fr. 40 ein. Meine einzige 25jährige Tochter verdient monatlich Fr. 140, Fr. 100 davon bekomme ich in die Haushaltungskasse und den Rest verwendet sie für Anschaffungen von Kleidern usw.

Wir haben eine 3-Zimmer-Wohnung für Fr. 1200. Ich führe ein Haushaltungsbuch. Es ändert sich zwar wenig von Monat zu Monat an Einnahmen und Ausgaben, aber ich will doch wissen, wo das Geld hinkommt. Im letzten Oktober waren die

Einnahmen	Fr.
Von der Versicherung	100
Unterstützung von der Gemeinde . .	60
Von der Tochter	100
Für meine Heimarbeit	42
	302
 Ausgaben	
Lebensmittel	145
Milch, Butter	35
Mietzins	100
Gas, Elektrisch	10
Briketts	6
Seifen	2
	298

Es bleiben also nur Fr. 4 Ueberschuss, die wir für Anschaffungen und Vergnügen ausgeben können. Mein Mann und ich können uns keine Kleider kaufen. Wir bekommen aber manchmal etwas geschenkt. Ich sollte unbedingt Schuhe haben, wenn es so schlecht Wetter ist muss ich immer warten bis mein Mann heimkommt, damit ich zum Ausgehen seine Schuhe anziehen kann.

Mein Mann verdient ein wenig Geld mit Scheren schleifen. Das gibt er mir in die Haushaltungskasse. Aber ich schreibe das nie auf, sondern tue es auf die Seite und gebe es ihm, wenn er Geld will für ein Päckli Stumpen oder einen Most.

Da meine Tochter schwächlich ist und kräftig essen muss, kaufe ich jeden andern Tag 100 g Butter, die sie dann abends zum Kaffee aufs Brot nimmt. Ich brauche jeden Tag 2½ Liter Milch, da wir viel Kaffee trinken.

Am Morgen haben wir immer Kaffee und Brot. Kaffee mache ich viel, damit ich ihn



19

Zarte Haut verlangt

in jedes Bad ein Säcklein

Maggi- Kleie-Extrakt

Vollbäder, parfümiert und unparfümiert, einzelne Rollen Fr. 1.20, Schachtel à 6 Rollen Fr. 6.50. In Apotheken, Drogerien und Parfümerien.

Maggi & Co.
Aktiengesellschaft
Neuhausen

Zu Blutungen neigendes, entzündliches Zahnfleisch ist das erste Anzeichen der gefürchten Pyorrhoe (Lockerwerden der Zähne). Beugen Sie beizeiten vor und verwenden Sie das auf wissenschaftlicher Grundlage und langjähriger Erprobung beruhende

THYMODONT

Zahnpasta — Mundwasser
nach Dr. E. Faesch

Thymodont reinigt nicht nur Ihre Zähne vorzüglich, sondern heilt und verhütet Zahnfleisch-erkrankungen
Verlangen Sie ausdrücklich **Thymodont** in Apotheken und Drogerien



bitte die neuesten Stoffe aus der Schild-Kollektion für einen gediogenen Anzug. Der zuletzt bezogene Stoff hat mich durchaus befriedigt, sodass ich den Schild-Qualitäten absolut den Vorzug geben muss.

ADRIAN SCHILD TUCHFABRIK BERN

Muster auf Verlangen sofort und franko. — Bei Einsendung von Woll-sachen reduzierte Preise.



Kauft

Blinden-Arbeiten

Bürsten- und Korbwaren
Türvorlagen
in den Blindenheimen

St. Gallen Zürich, St. Jakobstrasse 7
Horw b. Luzern Basel, Kohlenberg
Bern, Vereinigte Blindenwerkstätten Neufeldstrasse 31

am Abend noch aufwärmen kann, denn zum Nachtessen mache ich auch immer Kaffee.

Mittagessen von einer Woche

Montag:

$\frac{1}{2}$ Pf. gehacktes Fleisch	140 Rp.,	Omelette (mit 2 Eier)	75 Rp.,	Kabisalat (vom Milchmann geschenkt,
also nur Essig und Oel	10 Rp.	2.25	

Dienstag:

Maggisuppe	35 Rp.,	Schweinsplätzli mit Bein	250 Rp.,	Kartoffelstückli
20 Rp.,	Endiviensalat	25 Rp.	3.30

Mittwoch:

Polenta (mit Käse)	60 Rp.,	Apfelmus	75 Rp.	1.35
--------------------	---------	----------	--------	-----------	------

Donnerstag:

Hörnli (mit Käse)	85 Rp.,	voriges Apfelmus	75 Rp.	1.60
-------------------	---------	------------------	--------	-----------	------

Freitag:

Tee	30 Rp.,	6 Stück Wähen	300 Rp.,	Blutwürste (da mein Mann keine Wähe mag)	80 Rp.	4.10
-----	---------	---------------	----------	--	--------	-----------	------

Samstag und Sonntag mache ich im Winter gewöhnlich das gleiche, nämlich Sauerkraut mit Speck und Schweinefleisch. Das kommt auf 450 Rp. und reicht auch noch für den Sonntag. Meistens mache ich Knöpfli dazu (dann ohne Käse) mit 2 Eiern kosten sie 80 Rp. Dieses Essen kommt also pro Mal auf . 2.65

Manchmal mache ich auch Siedefleisch am Sonntag.

Da meine Tochter am Abend immer sehr Hunger hat, mache ich ihr manchmal zum Kaffee 3 Eier, dazu isst sie Butterbrot. Ich esse Brot zum Kaffee, mein Mann gewöhnlich Käse oder einen Cervelat. Nach dem Nachtessen gibt es manchmal noch einen Apfel oder Nüsse, die mein Mann so gerne hat. Am Samstag haben wir oft Fleischkäse, den mein Mann warm aus der Fleischhalle mitbringt. Er kostet Fr. 1.20. Für den Sonntagnachmittag kaufen wir am Samstag einen Gugelhopf im Konsum zu Fr. 1.30, das reicht gerade für meine Tochter und mich und ist unsere Sonntagsfreude. Wenn ich es ganz genau ausrechne, kommt uns das Essen auf diese Weise pro Tag pro Person auf Fr. 2. Manchmal möchte ich gerne anders kochen, aber wenn ich meine Arbeit mache, habe ich nicht viel Zeit dazu. Frau A., in Zürich.

Woran liegt es nun, dass Frau A. ihrer Familie für die gleiche Summe weniger gutes Essen bietet als andere Frauen? Frau A. muss mit ihrer Heimarbeit mithelfen, den kargen Verdienst zu vergrössern. Sie hat deshalb wenig Zeit zum Kochen, und, begreiflicherweise noch weniger den guten Willen, einen sorgfältig durchdachten Speisezettel aufzustellen. Wenn man abends zum Kaffee geschickt die gewärmten Resten bringt oder einen Teller nahrhafter Suppe, so kostet das viel weniger als die 3 Eier, die Frau A. ihrer Tochter schnell macht, oder die Wurst des Mannes. Wer mehr Zeit und Ueberlegung aufs Kochen verwenden kann, kommt immer verhältnismässig billiger weg, denn Knöpfli oder Brotschnitten sind billiger als Beafsteak und Ei. Wer von der Hand in den Mund lebt, hat es schwer, die Ausgaben gut einzuteilen. Die Verhältnisse, nicht die Frau allein sind schuld daran.

Das folgende Budget ist von Frau M., die auf dem Lande lebt und deren Mann einen Monatsgehalt von Fr. 400 bezieht. Sie braucht für das Essen nur 25 % der Totalausgaben.

Wieso ich pro Monat für unser zwei mit Fr. 90—100 für Lebensmittel auskomme? Wir leben einfach und essen vielmehr Fleischersatz-Speisen als Fleisch selbst. Das Fleisch muss ich aus dem nächsten Dorf kommen lassen und bestelle es darum stets Freitags für zwei Tage in der folgenden Woche. Per Woche so für Fr. 5. Dagegen Eier brauche ich viel und erhalte sie hier auch gut und billig. Essen wir mittags Fleisch, gibt's abends keines. Ist mittags fleischlos, gibt's abends Fleischresten, gebratene Cervelats oder so etwas. Eier sind stets Fleischersatz. Rösti und Spiegeleier, Käseschnitten, Fatzelschnitten, Rhabarberschnitten usw. sind Abendessen.

E i n i g e M e n u s

M i t t a g :

Suppe, hartgesottene halbe Eier an weisser Sauce mit Zitronensaft, Risotto, Salat. (Die saure Sauce geht sehr gut zum Reis, nur statt « Poulet » eben — Eier.)

A b e n d :

Rhabarberschnitten, Tee, Brot, Butter, Konfitüre.



Selbstverständlich, denn die Erfahrung hat mich gelehrt, dass sie das beste, zuträglichste und preiswürdigste Speisefett ist.

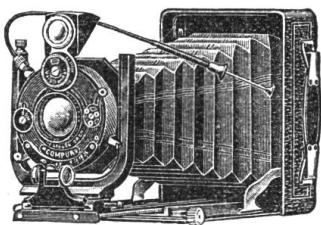


Jede Dame kennt und schätzt „die Vorteile der Doru Strümpfe“



**Mit voller Ueberlegung verlangt die
Hausfrau Oftos Kaffee-Zusatz, die Spe-
zialität eines Schweizer-Unternehmens,
oder Virgo, die fertige Kaffeesurrogat-
Mischung.**

Machen Sie auch einen Versuch mit **NUSSA**-
Speisefett zum Brotaufstrich, sehr fein ins Back-
werk, in brauner Kartonpackung; und probieren
NUSSELLA-Kochfett, hochwertiges, sahnig-
weiches, schneeweisses vegetabiles Fett, für alle
Koch-, Brat- u. Backzwecke gleich vorzüglich. Auch
Sie werden befriedigt sein von diesen Edelfetten!
aus dem NUXO-WERK, J. Kläsi, Kempraten-Rap-
perswil. Erhältlich in den meisten Lebensmittelgesch.



Voigtländer

Kameras

Kaufen Sie keine Kamera, ohne vorher den neuen Voigtländer Kamera-Katalog zu Rate zu ziehen.
In jeder Photo-
handlung erhältlich oder direkt durch die General-
vertretung für die Schweiz:

OTTO ZUPPINGER, ZÜRICH 6
Scheuchzerstrasse

Liebhaber

eines guten Tropfens

Ostschweizer Weines

beziehen diesen am besten beim

**Verband ostschweizer. landwirtschaftl.
Genossenschaften (V.O.L.G.) Winterthur**

*Mittag:
Reissuppe, Fleischküchli, Bohnen.*

*Abend:
Spaghetti mit Tomatensauce, Salat.*

Mittag:

*Suppe, Omeletten mit übrigen Fleischküchli
(als Haché eingerollt in die Omeletten
oder in Stängeli geschnitten), Salat.*

Abend:

Kaffee, Rösti, Spiegeleier.

Mittag:

*Fleischbrühesuppe mit Omelettenflädli, Le-
berschnitten, Erbsli und Rüblí.*

Abend:

*Mais oder Griessmus, Kompott, Kaffee (But-
ter und Konfitüre).*

Mittag:

*Suppe, falsches Hirn (Gebackene Brotschnit-
ten; auf jeder ein in Weissweinsauce
schnell aufgeschlagenes und, wenn Ei-
weiss fest, herausgezogenes Ei, auf grosse
Platte angerichtet und alles mit der
Sauce übergossen).*

Abend:

*Tee, Küchlein und Kompott oder Wählen
und Kaffee oder eventuell nicht benötigte
Leber geschmolzen und Knöpfli.*

*Es ist ja nicht die Hauptsache, dass luxu-
riös und stets teures Fleisch gegessen wird,
um gesund zu bleiben. Die Hauptsache ist
meiner Ansicht nach Abwechslung. Viel Ab-
wechslung in den Speisen, dann in der Zu-
bereitung und ferner in der Art, z. B. zu
stärkehaltigen Speisen stets Obst oder Ge-
müse, oder nicht am gleichen Abend Uebrig-
gebliebenes vom Mittagstisch bringen, viel
eher am nächsten Tag es etwas anders zu-
bereitet wieder auftischen, dann hat es viel
weniger den oft appetittötenden Anschein
von «Resten»; und dann nicht zuletzt, die
gleichen Speisen bloss so alle drei bis vier
Wochen wiederholen lassen, sogar «Lieb-
lingsgerichte», somit bleibt stets eine ge-
wisse Freude: «Ja, das hämmer jetzt scho
lang nümme gha.» Also Abwechslung, dann
schmecken die einfachen Mahlzeiten stets
gut. Und — sorgsam kochen. Die Herren
lieben eine schön servierte Platte: Reis-
sockel mit Schweins- und Kalbfleischkügeli
und halben gesottenen Eiern, darüber weisse*



Weissweinsauce, viel eher als ein schlecht geratener Filetbraten. Uebrigens, wenn Gäste kommen, mache ich keine grossen Extra-Umstände und man kann viel eher jemand zum Mitessen einladen und muss nicht stets denken, das mache wieder ein grosses Loch ins Haushaltungsgeld. Haben sich Freunde einmal gewöhnt, dass man eben keine grossen Einladungen machen kann, so stellen sie sich sofort darauf ein und diejenigen, die echte Freunde sind, kommen um so lieber.

Frau H. M. in E.

Die Statistik zeigt, dass eine durchschnittliche Familie ungefähr 44% der Totalausgaben für Nahrung verwendet. Je grösser das Einkommen, um so kleiner ist dieser Prozentsatz. — So verbrauchten beispielsweise nach einer im Jahre 1919 durchgeföhrten Statistik «Höhere Beamte», also Leute mit ziemlich hohem Einkommen, ungefähr 33 % ihrer Ausgaben für Nahrungsmittel, während ungelernte Hilfsarbeiter volle 54 %, also mehr als die Hälfte ihres Einkommens, für das Essen ausgaben.

Von den Nahrungsausgaben entfallen durchschnittlich nicht ganz $\frac{1}{5}$ auf Fleisch, $\frac{1}{6}$ auf Milch und Rahm, und ein $\frac{1}{7}$ bis $\frac{1}{8}$ auf Brot und Backwaren.

Sie sehen, dass da, wo gespart wird, wenig Fleisch auf dem Tisch erscheint, zweimal Fleisch im Tag ist schon ein beträchtlicher Luxus. Auch ohne vegetarische Lebensanschauung und ohne Fleischgegner-Fanatismus ziehen wir für uns die billigen Mehl- und Eierspeisen aus Sparsamkeitsgründen dem teuren Fleisch vor — soweit es unsere Männer gestatten. Sagen Sie ja nicht etwa heute abend zu Ihrem Mann: « Da du doch immer sagst, ich solle am Essen sparen, bekommst du heute abend Kaffee und Rösti, das ist das billigste. » Nirgends muss so individuell gespart werden wie gerade am Essen. Wenn Ihr Mann das Bedürfnis hat, jeden Tag Fleisch zu essen, so hängt das ganz von Ihrer Geschicklichkeit ab, wie Sie das mit Ihrem Budget vereinbaren können. Sie dürfen ruhig billige Stücke kaufen und durch besonders gute Zubereitung die fehlende Qualität ersetzen. Auch Herz, Lunge, Kutteln sind billig, zum Teil nur deshalb verpönt, weil wir uns nicht die Mühe geben, die Gerichte mit einer extra guten Sauce zu verbessern.

Wegen einem veralteten Vorurteil benützen wir auch das billige Gefrierfleisch viel zu wenig. Sie glauben nicht, wie wohl un-



Vorbeugen! Leicht ist eine Erkältung da, schwer sind die Folgen. Stets ein paar Gaba Tabletten nehmen!

Gaba

GABA-TABLETTEN
GABA AG BASEL
GEGEN SÄNGER, REDNER, RAUCHER,
GEGEN HUSTEN, HEISSEZITZ, KAUGEN

Fr. 1.- & Fr. 1.50

PRIX FRS 1.-

Gesunde Nerven und ein leistungsfähiges Herz

braucht es zur Arbeit, zum Sport, zum richtigen Lebensgenuss

Elchjina

Elixir oder Tabletten

verschafft Ihnen beides, durch seine enorm kräftigende und beruhigende Wirkung

Orig.-Pack. 3.75, sehr vorteilh. Orig.-Doppelpack.
6.25 in den Apotheken



Entzückende Muster
ihrer soliden, farbichten
Handgewebe

in Baumwolle, Halbleinen,
Halbwolle, Wolle und Seide
sendet Ihnen auf
Wunsch die

BASLER WEBSTUBE

Missionsstrasse 47, Basel

Fertige Tischdecken, Kissen, Teppiche,
Schürzen, Kinderkleidli, usw. Stoffe und
Bänder für Schweizer Trachten

serer Kasse ein Gefrierfleischbraten an Stelle des teuren gewöhnlichen Bratens täte. Ich weiss, dass sich Gefrierfleisch nicht für alles gleich gut eignet, aber für die Gerichte, bei denen kein Mensch einen Unterschied merkt (Rindsbraten, geräucherte Rindszunge), sollten wir öfters Gefrierfleisch verwenden, wenigstens in den Städten, wo es leicht erhältlich ist. So kostet zum Beispiel ein Pfund Siedegefrierfleisch mit Bein Fr. 1 bis 1.20 (gewöhnliches Fleisch Fr. 1.30—1.60), Hüftgefrierfleisch mit Bein Fr. 1.40 pro Pfund (gewöhnliches Fleisch 1.80—2.—).

Es braucht ein gewisses Geschick, jedes Jahr zur Zeit herauszufinden, wann die Kirschen am billigsten sind und wann der schönste Spinat für das wenigste Geld zu kaufen ist. Saisongemäss wollen wir einkaufen und solange die Tomaten billig sind, den Kindern Tomaten zu essen geben statt der noch teuren Aepfel. Um billig zu kochen, müssen wir in der Stadt anders kochen als auf dem Land, und in Lugano anders als in Basel, denn was bei uns vorteilhaft ist, kann in Lugano teuer sein, und umgekehrt.

Sobald ein Dienstmädchen kocht, kommt das Essen bedeutend teurer. Eine Hausfrau lässt das Hafermus für die Kinder selten ansitzen, und beim Anrichten wird die letzte Nudel aus der Pfanne gefischt. Das Dienstmädchen trägt dem Kochmaterial nicht die gleiche Sorge wie die Frau, es wird verschwendet und das Essen verteuerzt sich. Das Dienstmädchen hat begreiflicherweise kein so grosses Interesse an der Restenverwendung, durch die man doch sehr viel ersparen kann. Mit einem Mädchen kommt das Essen auch deshalb teurer, weil manchmal weniger einfach gegessen wird, weil doch immer etwas Nahrhaftes da sein muss, auch wenn man selber keinen Hunger hat.

Wie wichtig es für sparsames Kochen ist, den Speisezettel nicht Tag für Tag dem Zufall zu überlassen, führt Frau B. aus :

Ganz nennenswerte Ersparnisse erzielt man beim Kochen, wenn man den Speisezettel für eine Woche festsetzt. Gewöhnlich meint man zwar, ein solcher habe nur in Pensionen, Hotels und Spitäler Daseinsberechtigung. Das ist aber absolut nicht der Fall. Auch in der einfachen Küche, im kleinsten Haushalt ist er von Nutzen. Man erspart sich erstens eine Menge unnützer Ausgänge, Wartezeiten in den Läden und fällt auch viel weniger teuren «Glüstli» zum Opfer, als wenn man mit hungrigem Magen noch schnell etwas zum Essen holt, ohne eigentlich zu wissen, was man will.

In unserm einfach geführten Haushalt bestimme ich allerdings jeweilen nur die Mittagsmahlzeiten zum voraus. Reis, Kartoffeln, Teigwaren usw. koche ich dann immer soviel, dass für den andern Abend etwas zum Wärmen da ist und im übrigen sorge ich dafür, dass stets Butter, Käse und Konfitüre zur Ergänzung bereit stehen. Ist die Mittagsmahlzeit etwas mager ausgefallen, gibt's abends eine gute Rösti. So habe ich mit wenig Mühe einen abwechslungsreichen, nahrhaften und preiswerten Tisch. Allfällige Wünsche können im richtigen Moment berücksichtigt werden und das «Was soll ich kochen?» wird für eine ganze Woche in einer Viertelstunde erledigt. Auch für die Einteilung der Arbeit ist es sehr vorteilhaft.

Frau B. in R.

Die Nahrungsausgaben machen den wichtigsten Posten unseres Budgets aus. Deshalb lohnt es sich, wenn wir uns vornehmen, ihnen im neuen Jahr unsere ganz besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

PRAKTISCHE EINFÄLLE VON HAUSFRAUEN

Damit ich beim Zwiebelnschneiden kein Augenwasser bekomme, halte ich die geschälte Zwiebel unter das Wasser und so spüre ich gar nichts von dem sonst so scharfen Geruch.
Frau Dr. B., Basel.

Durch Schaden zu spät klug geworden, rate ich Ihnen an : Schneiden Sie den Bubikopf, bevor Sie einen neuen Hut kaufen !
Frau E. K.

Das Reinigen der Hackmaschine, die für das Durchlassen kalten Fleisches verwendet wird, erfordert weniger Mühe, wenn man bis zum folgenden Tage mit dem Abwaschen wartet. An den schwer zugänglichen Stellen, wo die Resten ankleben, lösen sich dann dieselben in etwas eingetrocknetem Zustand mit einem Mal, so dass keine missliebigen Ueberbleibsel zurückbleiben.
Elisab. Marti.