

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 3 (1927-1928)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Praktische Einfälle von Hausfrauen

### **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>**

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 Siedengefrierfleisch 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 Äpfel. 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 verteuert 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 Spitälern 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, gib'ts abends eine gute Röstli. 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 Bubi-kopf, 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.*