

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 3 (1927-1928)
Heft: 10

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: 13.01.2026

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

mich der Zeitverlust durch die lange Mittagspause. Natürlich kann ich die Stunde von 1 bis 2 Uhr irgendwie ausfüllen; aber viel lieber würde ich den Abend um eine Stunde verlängern, es würde sich viel eher lohnen, einen Spaziergang oder eine grössere Arbeit zu Hause zu unternehmen.

Mit der Verschiebung der Hauptmahlzeit auf den Abend bin ich in jeder Beziehung sehr gut gefahren. Ich kann nicht begreifen, warum sich unsere Hausfrauen nicht mehr für die englische Arbeitszeit wehren, wo dieselbe doch eine Vereinfachung in der Küche bedeuten würde. Ihre Vorteile habe ich einmal selber erfahren dürfen, und zwar in Kopenhagen, wo Fabriken und Bureaus um 5 Uhr, städtische Bureaus sogar um 4 Uhr geschlossen werden. Ich war an vier aufeinanderfolgenden Tagen in vier verschiedenen Familien zu Gast geladen. Am ersten Tage teilte ich mit der Hausfrau etwas Aufschnitt und Salat. Ihr Sohn, Bankangestellter, kam erst zum Abendessen nach Hause, und da dasselbe zeitlich früher stattfinden kann als bei uns, war es uns möglich, nachher noch mit der Bahn in einen Waldpark am Sund ausserhalb der Stadt zu fahren.

Am zweiten Tage durfte ich im Stadtinneren eine Fabrik besichtigen, da war ich gerade Zeuge, wie um 12 Uhr sich die Arbeiter irgendwo hinsetzten, ihre belegten Brötchen auspackten und eine Flasche Bier tranken. Das Bier wird jeden Tag en gros besorgt. Der Fabrikbesitzer selber erhielt auf seinem Bureau ebenfalls belegte Brötchen und eine Flasche Wein. Das Abendessen als Hauptmahlzeit wird um 6 Uhr genommen, und zwar im Sommerhaus des Industriellen, ausserhalb der Stadt. Die Einrichtung der Winterwohnung in der Stadt und des Sommerhauses auf dem Lande habe

ich in Kopenhagen viel angetroffen. In diesem Fall ist das Auto unerlässlich.

Das Abendessen besteht dann aus Vorspeise, Hauptgericht und Nachspeise; nachher plaudern die Männer bei einem Glase Bier oder Whisky, die Frauen unterhalten sich «trocken». Die Früherlegung und die sorgfältigere Zubereitung des Abendessens ermöglicht es, Gäste zu laden, ohne dass die Hausfrau in Aufregung kommt. Ein Gedeck mehr, und die Sache ist getan.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich am Nachmittag viel leichter arbeite, wenn ich nur wenig zu mir genommen habe, im Sommer überhaupt nur Früchte oder Salat mit einem Brötchen. Habe ich aber ein Mittagessen mit Suppe, Fleisch und Gemüse, dann bin ich ohne Mittagsschlafchen beschwert und denkmüde. Dieses Ruhebedürfnis nach einer üppigen Mahlzeit ist aber am Abend in geselligem Kreise, wo man nicht gleich wieder fortrennen muss und sich wirklich erholen kann, weniger unangenehm.

Einen einzigen Nachteil sehe ich in der Verlegung der Hauptmahlzeit auf den Abend. Dies gilt zwar nur für solche, die zu Korpulenz veranlagt sind. Ich habe nämlich herausgefunden, dass ich am leichtesten mein Gewicht verringern kann, wenn ich abends gar nichts oder ganz wenig einnehme, was natürlich im Gegensatz steht zu obigen Ausführungen. Ich betreibe dieses teilweise Fasten am Abend auch bloss als Kur, wenn ich um die schlanke Linie besorgt bin.

Warum sind wir Schweizer so konservativ in der Einführung der englischen Arbeitszeit? Ich würde es sehr begrüssen, wenn der «Schweizer-Spiegel» an der Weiterverbreitung dieser Idee mithelfen könnte.

Mit aller Hochachtung *Frau O. F.*

PRAKTISCHE EINFÄLLE VON HAUSFRAUEN

Bei der Herstellung von Glaces wird in der Regel als Gefriermasse Eis in Stangenform benutzt, das zerkleinert und mit Salz vermischt, eingefüllt wird.

Ich gebe zu Eis und Salz stets etwas Chlorkalk bei, wodurch bedeutend mehr Kältegrade entstehen, als wenn man nur

Salz beigibt. Es ist mir durch diese Mischung möglich, in 5—10 Minuten, statt in 20 Minuten, Glace zu erhalten. Die Mischung ist besonders angenehm, wenn man keinen eigentlichen Eiskübel hat, sondern die Büchse von Hand drehen muss.

E. St., Zürich.