

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 3 (1927-1928)  
**Heft:** 11

**Rubrik:** Muss es so sein? : Eine Erwiderung zum Artikel über das vereinfachte Mittagessen

#### **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>**

Seele und Charakter ist der Gewinn noch grösser. Ich finde, in der Erziehung geht manches so unendlich einfacher als in der Stadt. Von den schönen Schaufenstern, den üppigen Spielzeugläden haben hier die Kinder keine Ahnung. Ihre Wünsche werden nicht endlos gesteigert. Ihre Freuden sind anderer Art. Wenn im Nachbarsstall über Nacht ein Kälblein angekommen ist, oder ein Gitzi auf der nahen Wiese seine muntern Sprünge macht, dann kennt das Entzücken unserer Kinder keine Grenzen. Die ganze Familie muss mit, um das kleine Wunder zu bestaunen, und viele Male im Tage gehen sie hin, um sich nach dem Befinden des Tieres zu erkundigen. Jeder Käfer, jede Blume ist interessant und wird beobachtet. Dieses innige Verbundensein mit der Natur fehlt dem Stadtkind. Das Gemüt macht seine eigene Schule durch, und manche dieser friedlichen Eindrücke werden treue Begleiter für ganze Leben. Wenn es später auch notwendig sein wird, wieder in der Stadt zu leben, so war dem Kinde doch eine sonnige Kindheit beschieden, wo es in aller Einfachheit in der Natur restlos glücklich war.

So haben wir in manchen Jahren unsere Erfahrungen gemacht, und jedesmal freut es mich, wenn ich Gelegenheit habe, einem Anfänger einen Rat zu erteilen; denn von Herzen gern helfe ich jedem, durch Arbeit seinen eigenen Grund und Boden lieb zu gewinnen.

---

## MUSS ES SO SEIN?

*Eine Erwiderung  
zum Artikel über das vereinfachte Mittagessen*

---

*Liebe Frau Guggenbühl!*

Ihren Artikel « Muss es so sein? » habe ich, wie alle aus Ihrer Feder stammenden, mit grossem Interesse gelesen. Ich muss sagen, dass ich mich immer besonders auf den Teil « Der vereinfachte Haushalt » freue, weil er so mannigfache Anregungen gibt. Ich stimme in dem Punkte völlig mit Ihnen überein, dass ein grosser Teil unserer Schweizer Mitschwestern ihre Pflichten als Hausfrau fast zu gut erfüllt, so dass ihnen manche Werte des Lebens verloren gehen und ihr Uebereifer nicht selten das Behagen des Familienlebens untergräbt. Anderseits verlangt der Schweizer Eheherr



## Die Sache ist so:

Wer heute eine DUBIED erwirbt, kann die schönsten Sachen selber anfertigen: Pullover, Jacken, Westen usw. Anlernen einfach und kostenlos. Wer auf der DUBIED strickt, kann viel Geld sparen und etwas verdienen. Stricken ist ein angenehmer und nützlicher Zeitvertreib. Erkundigen Sie sich. Aufklärungsschrift Nr. S 1 kostenlos, sowie eine Nummer der Zeitschrift für Strickerei!

**Ed. Dubied & Cie. A.-G.  
Neuenburg**

**D U B I E D**  
Strickmaschinen

# Nehmen Sie in die Ferien mit

Paul Häberlin

## ÜBER DIE EHE

Preis in Ganzleinen gebunden, auf Vellinpapier gedruckt Fr. 6.—

„SCHWEIZER - SPIEGEL“  
VERLAG ZÜRICH



## Das Aroma ist's,

das eine Käsesorte von der andern unterscheidet — und das Aroma ist's, das den Gerberkäse ganz besonders auszeichnet und ihn allen so mundet lässt. Nehmen Sie einmal davon ein Stücklein auf die Zunge und kosten Sie aufmerksam, der reine, exquisite Geschmack wird Ihnen einen bisher nicht bekannten, angenehmen Genuss bereiten.

Holen Sie



viel. Er selber ist in den meisten Fällen ein ausgezeichneter Haus- und Familienvater, scheint mir aber anspruchsvoller, was Haushaltführung anbelangt, als seine ausländischen Kollegen. Da ist es oft nicht zu verwundern, wenn seine in diesem Punkte schon recht vorbegabte Eheliebste des Guten zu viel tut.

Ihr Bestreben, liebe Frau Guggenbühl, uns das Leben erleichtern zu wollen und uns Gelegenheit zu geben, unsere Meinungen auszutauschen, hat mir von jeher gefallen, um so mehr, als Sie auch ein offenes Wort gut heissen.

Die Verschiebung der Hauptmahlzeit auf den Abend erscheint mir das Ideal für den kinderlosen Haushalt. In diesem Falle hat die Ehefrau wirklich fast den ganzen Tag für sich und kann sich Berufs- oder sozialen Pflichten — letztere halte ich bei der nicht miterwerbenden, kinderlosen Frau für die vornehmste, nachdem ihr Haushalt versorgt ist — dem Sport, der Kunst oder andern Liebhabereien hingeben. Am Abend wirkt dann das sorgfältig vorbereitete, kleine Diner, bei dem sie den ermüdeten Gatten in besonders hübscher Aufmachung am geschmackvoll gedeckten Tisch empfangen sollte, wie eine Bekrönung des Tages. Beide Gatten können den Abend über ausruhen; denn auch bei dem Haushalt ohne Dienstmädchen kann das wenige Geschirr, ordentlich zusammengestellt, ruhig bis zum Morgen stehen gelassen werden.

Anders erscheint es mir bei dem Haushalt mit mehreren Kindern. Natürlich lässt es sich auch da einrichten, wenn man in grösserem Stil leben und sich die entsprechenden Hilfskräfte halten kann. Aber die meisten oder doch sehr viele von uns müssen nach allen Seiten hin rechnen und sparen und verfügen entweder über gar keine oder nur eine Hilfskraft, die oft, wie auch bei mir, nur aus einem recht jungen Mädchen, hin und wieder aus der sogenannten Lehrtochter, besteht.

Da hat es doch seine Schwierigkeiten, die Hauptmahlzeit auf den Abend zu verschieben. Die Hausfrau ohne Mädchen, die am andern Morgen das Frühstück, das Anziehen der Kinder, ihren Abmarsch zur Schule, das Beaufsichtigen der Kleinern, das Aufräumen der Wohnung, den Markt, das Kochen des Lunchs, der doch auch Arbeit verursacht, wenn er allen Teilen gerecht werden will, zu besorgen und ihr gut bemessene

nes Teil von Arbeit hat, wird den Abwasch des vorhergehenden Tages nur schwer in ihre Pflichten einreihen können. Will sie ihn aber am Abend vornehmen, so ist die angestrebte Gemütlichkeit und Ruhe des Abends illusorisch geworden.

Auch dem Mädchen möchte man den Hauptabwasch nicht gern am Abend zumuten; auf diese Weise hätte sie gar keinen Feierabend. Ich denke hierbei natürlich an die sogenannte « Hauptmahlzeit », bestehend aus Suppe, Fleisch, Gemüse, Kartoffeln und Desserts, die Hausherr und heranwachsende Familienmitglieder nicht entbehren möchten.

Ferner scheint es mir nicht recht angängig, bei Kindern die grösste Mahlzeit auf den Abend zu verlegen. Kinder, die früher als Erwachsene zu Bett gehen, sollten am Abend nur leichte Sachen zu sich nehmen, in keinem Fall aber öfters warme Fleischspeisen. Wenn für die Kinder aber anders gekocht werden müsste, wäre der Nutzen dahin, den dieses System bringen soll.

Eine andere Schwierigkeit sehe ich für die Hausfrau ohne oder nur mit sehr problematischer Hilfe darin, am Nachmittag ein längeres Essen kochen zu müssen. Wenn um 7 oder halb 8 Uhr gespeist werden soll, muss sie mit ihrer Vorbereitung schon um 5 oder halb 6 Uhr beginnen. Wie oft ist sie aber gezwungen, in dieser Zeit abwesend sein zu müssen! Das Spazierenführen der Kinder, Besorgungen, die in einer andern Zeit nicht gemacht werden können, wären die Veranlassung, dass oft nur ein recht flüchtig hergestelltes Diner zustande käme.

Auch das Zubettgehen der kleineren Kinder würde oft zu Kollisionen führen. Gerade in der Stunde, die die meiste Arbeit in der Küche nötig macht, sollen die Kleinen zur Ruhe gebracht werden, und die meisten von uns möchten doch dieses Geschäft sorgfältig besorgen, den Lieblingen die notwendige Hygiene bei der Nachttoilette angeleihen lassen. Ich glaube, wir müssten dann das eine oder das andere vernachlässigen.

Wenn nun vollends der Vater am Mittag nicht nach Hause kommen soll, so würde er die kleineren Kinder, die doch naturgemäß am Abend ziemlich früh den Besuch des Sandmannes empfangen, eigentlich nur am Sonntag zu Gesicht bekommen.

Ueberhaupt scheint es mir grosse Schattenseiten zu haben, den Papa zu veranlassen, sein « Déjeuner » draussen einzunehmen. Setzt man ihn nur auf belegte Brote



Sänger! Gaba Tabletten während den Uebungen als Schutz der Kehle, vor dem Aufreten zum Klären der Stimme.

**Gaba**

Fr. 1.- & Fr. 1.50

GABA-TABLETTEN  
GABA AG, OBERAACH  
FÜR SÄNGER, REDEMER, TAUCHE  
GEGEN HUSTEN, HEISSENKEIMEN, ASTHMA

**macht Ihnen  
das Gehen  
Freude?**

oder wird es Ihnen durch leicht ermüdende, schmerzende Füsse zur Plage? Vielleicht liegt es an den Schuhen. Probieren Sie einmal Prothos-Schuhe! Tausende tragen sie heute und möchten keine andern mehr. Prothos-Schuhe sind der Fussform angepasst, kleiden bequem und gediegen. Verlangen Sie den Gratis-Prospekt.

**Prothos A.-G., Oberaach**

## Wer führt den Haushalt?

für 9 Monate ab Mitte August bei kleiner Familie in Zürich (1 Herr, 2 Kinder von 1/2 und 4 Jahren) Zentralheizung. Wäsche wird ausgegeben. Erforderlich ist volle Selbständigkeit, Erfahrung in der Kinderpflege. Vegetarische Kochart bevorzugt. Angebote unter Chiffre Z 7 an den Verlag des Schweizer-Spiegels.

und Tee, wird es dem stramm arbeitenden Mann auf die Dauer kaum genügen; auch bin ich sehr skeptisch, ob er sich für den Tee begeistern, ob er sich nicht vielmehr an den Frühschoppen gewöhnen wird. Nimmt er einen regelrechten kleinen Lunch ausserhalb des Hauses ein, so stellt dies meiner Ansicht nach eine nicht unerhebliche Belastung des Budgets dar.

Der Ausweg, der Hausfrau auf dem Gebiet des Kochens das Leben in etwas zu erleichtern und ihr wenigstens einen angenehmen Abend zu verschaffen, stellt meines Erachtens die Birchermahlzeit dar. Diese, bestehend aus dem Birchermüsli, aus Voll-

# Elchima

Elixir oder Tabletten

stärkt,  
beruhigt,  
belebt,  
verjüngt  
und ist

das beste Magenmittel

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

## PRAKTISCHE EINFÄLLE

Leider habe ich schon oft Gelegenheit gehabt, zu sehen und zu hören, dass die sonst so sparsame Schweizer Hausfrau die sogenannte «düregheite» Milch manchmal literweise einfach fortgiest. In meinem Haushalt kommt kein Tropfen von dieser sauer gewordenen Milch um. Wie und auf welche verschiedene Art ich die Milch verwende, möchte ich Ihnen erzählen und zur Nachahmung empfehlen. Erstens kann man die Milch, bevor sie ganz sauer ist, in Satten füllen, und wenn sie dann dick geworden ist, mit Zucker und Zimt bestreut, als Vorspeise zum Nachtessen geben. Besonders bei der Hitze ist diese Speise ausserordentlich erfrischend und sehr gesund. In den weiteren Fällen lasse ich die saure Milch in einem sauberen Leinentuch ungefähr 24 Stunden austropfen. (Ich binde das Tuch oben zu, hänge es irgendwo in der Speisekammer auf und stelle ein Gefäss darunter, welches die Tropfen auffängt.) Am andern Tage will ich einen Kuchen backen. Eine Springform wird mit einem feinen Mürbeteigboden ausgelegt und ein Rändchen darum gemacht. Vorher habe ich die ausgetropfte saure Milch, die nun Quark heisst, mit einem ganzen Ei verquirlt, Zucker nach Belieben daran getan, etwas Zitrone gerieben und den vierten Teil eines Backpulvers dazugegeben. Gehackte Mandeln und einige Rosinen machen das Ganze noch schmackhafter. Diese Masse verteile ich auf dem Mürbeteigboden. Dann knete ich noch 50 g Butter mit je 100 g Zucker und Mehl und

## AUS DEM INHALT DER LETZTEN NUMMER

Im Schweiße deines Angesichtes  
Betrachtungen eines Bauernknechtes.  
Von \*\*. Illustriert von Fritz Trafelet.

Das Idol. Von Jean Chevrolet. Deutsch  
von Kurt Guggenheim. Illustriert von  
Hugo Laubi

Der Tanz ums Leben. Von Pierre.  
Illustrationen von H. Huber

Rasende Fahrt. Gedicht von Rudolf  
Fischer

Und vieles andere mehr!