Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 4 (1928-1929)
Heft: 1

Artikel: Nicht nur Cervelas
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1065008

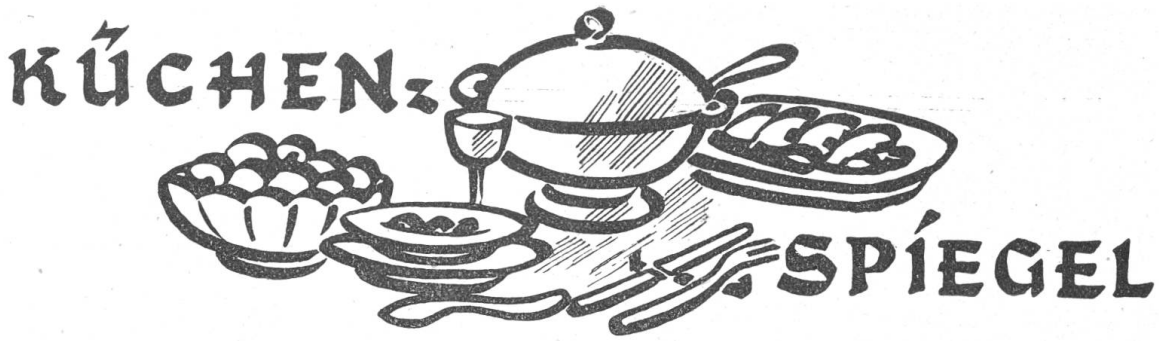
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 10.08.2025

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



NICHT NUR CERVELAS

*Von * * **

Sehr geehrte Frau!

Mit Interesse lese ich stets Ihre Artikel über den vereinfachten Haushalt. Ich sehe, dass Sie sich auf der Küchenseite oft mit dem Problem beschäftigen: Wie kann ich gut und doch preiswert kochen? Ihre Referentinnen legen beim Sparen hauptsächlich Gewicht auf die Verminderung der Fleischspeisen. Nach meinen Erfahrungen lässt sich aber auch am Fleisch viel sparen, ohne dass man darauf verzichtet.

Sollten Sie den Artikel oder einen Teil davon drucken, bitte ich, ihn nur mit X zu signieren. Ich möchte nicht, dass meine Bekannten sogleich wissen, dass ich dahinter stecke. Ausserdem werden die Metzger schimpfen, wenn man die Leute auf billiges Fleisch aufmerksam macht, und als Fleischschauer habe ich lieber nicht Händel mit ihnen.

Achtungsvollst
Dr. X.

Ich bin ein Junggeselle, der selber haushält. Mein Einkommen ist klein und unregelmässig, darum muss ich die Ausgaben etwas einschränken. Ausserdem gebe ich das Geld lieber für anderes aus als fürs Essen. Da ich vormittags immer zu Hause bin, geht die Kocherei ganz leidlich. Vor drei Jahren wog ich 88 kg, jetzt 96 kg. Ich wohne auf dem Lande.

Letztes Jahr habe ich ausgegeben:

Für Spezereien	Fr. 184
Für Fleisch	» 133
Für Brot	» 39
Für Gemüse, Äpfel, Kartoffeln usw.	» 43
Für Heizmaterial, Licht- und Kochstrom (jetzt billiger)	» 146
Total	Fr. 545

Ich brauche also pro Tag Fr. 1.50 im Durchschnitt.

Das Morgenessen habe ich abgeschafft, weil es mir unnötig schien. An kalten Wintermorgen ist zwar eine Tasse Tee ganz angenehm. Ich richte mich so ein, dass ich um 11 Uhr zu Mittag esse und um 12 Uhr bereit bin zum Ausgehen. Natürlich ziehe ich Gerichte vor, die man am Morgen aufsetzen kann und die bis zum Mittag ohne Wartung fertig werden. Ich esse Fleisch an zirka vier Tagen der Woche. Im Sommer lebte ich probeweise einige Zeit vegetarisch. Es geht aber nicht sehr gut, weil man auf dem Land Ersatzspeisen nicht so leicht erhält, besonders im Winter. Ausserdem esse ich gerne Fleisch.

Ich lasse einige Menüs folgen. Ich mache sie nie lange voraus, meist nur einen Tag. Man kann sich so besser nach Gelegenheit und Jahreszeit richten.

Fleischsuppe, Siedfleisch, Kartoffeln, Salat ca. Fr. 1.50 (reicht auch für den Abend oder folgenden Tag).

Risotto mit Tomaten, Apfelbrei ca. Fr. —.60. — Abends Kaffee, Käse und Brot.

Erbssuppe mit Gnagi ca. Fr. 1.50. — Abends Apfel, Nüsse, Tee.

Gelbe Rüben mit Speck und geräuchertem Euter, Kartoffeln ca. Fr. 2. — Abends Reste vom Mittag vom Vortag.

Gebr. Mehlsuppe mit dürren Pilzen, Käse, Brot, Most ca. Fr. 1. — Abends Kaffee, Brot, Konfitüre.

Blut- und Leberwürste, Spaghetti ca. Fr. 1.20. — Abends Reste davon.

Suppe von Resten von gelben Rüben, Speck, Kartoffeln, Pilze usw. ca. Fr. —. Abends Käse, Brot, Most.

Kalbsgekröse mit saurer Sauce, Kartoffeln oder Kastanien, gekocht ca. Fr. 1.50 (langt für mehrere Mahlzeiten).

Ich komme beruflich fast täglich in 3—4 Metzgereien. Dabei habe ich gelernt, dass man gutes Fleisch auch billig kaufen kann. Man muss aber nicht die begehrtesten Stücke verlangen, denn sie sind immer teuer. Aus dem Zwerchfell (sog. Vorfilet) gibt es mit einem Markknochen zusammen die beste Suppe oder auch «Plätzli». Das Fleisch sieht aber grobfaserig aus und ist daher nicht begehrt und billig.

Ein Kalbsgekrös wird einem der Metzger nicht anbieten; wenn man's aber verlangt, hat er es an bestimmten Tagen.

Aehnlich ist es mit Köpfen, Kalbs- und Schweinsfüssen, Kutteln, Gnagi usw. Blut- und Leberwürste sind billig und leicht zuzubereiten (ich bekomme für 60 Rp. genug für Mittag- und Abendessen).

Zum Braten und Sieden eignet sich Fleisch von jungen Kühen ebensogut oder besser als Rindfleisch, und ist billiger. Man hat aber (wenigstens in der Zentralschweiz) die Leute zum Glauben ans Rindfleisch erzogen. Daher verlangt in der Metzgerei selten jemand Kuhfleisch, weil man halt « öpper Bessers » ist. Daher darf « man » auch nicht Pferdefleisch kaufen. Jetzt werden auf dem Lande von Bauern viele Kühe geschlachtet, weil sie im Handel fast unverkäuflich sind. (Es handelt sich dabei nicht um Notschlachtungen kranker Tiere.) Das Fleisch wird meist zu 90 Rp. bis Fr. 1 ausgewogen. Wenn es sich um eine ältere Kuh handelt, muss das Fleisch natürlich längere Zeit kochen.

Im Winter stecke ich oft die ganze Kocherei in den Heizofen (mit Holzfeuerung). Man bekommt da bald Routine, so dass nichts passiert. Einige Sachen geraten so besser als gewöhnlich. Emmentalerwürste, Schüblig u. a. werden sehr gut, wenn man sie zuerst in Pergamentpapier wickelt, dann in eine Zeitung und so ins Feuer wirft. Man muss sie nicht zu lang drin lassen.

Jetzt habe ich den Süssmost entdeckt. Er ist billig (28 Rp. in Leihfässlein). Die Mostereitechnik hat Fortschritte gemacht. Der jetzige Most ist nicht zu vergleichen mit dem Most von früher. Die Hausfrauen sollten den Süssmost propagieren, er ist der billigste Tischwein und Bieren vorzuziehen. Ich bin durch ihn dem Tee etwas untreu geworden.

Der Haushalt für einen einzelnen kostet natürlich relativ mehr als für mehrere Personen. Ich befinde mich wohl bei meiner Kost (seit mehreren Jahren). Wenn ich mal heirate, werde ich zwar das bezügliche Ressort ohne Bedauern abgeben; aber ich hoffe eine Frau zu finden, die es nach meinen «bewährten Traditionen» verwaltet, und daneben für etwas anderes auch noch Zeit hat.

Wenn nur das Flicken nicht wär

Eleganter durch Isa

Wie manche Frau hat es schon gesagt, wie manche Stunde nimmt es weg! Wir haben bei der Fabrikation unserer „Isa"-Tricotwäsche auch daran gedacht und bieten Ihnen Gewebe mit vollkommener Maschensicherheit, selbst bei strengem Gebrauch. „Isa"-Tricots für Damen und Herren sind bequem, schmiegsam und reduzieren das Flicken auf ein Minimum.

ISA TRICOT MIT
SORGFALT HERGESTELLT

BEZUGSQUELLENNACHWEIS DURCH JOS. SALLMANN & CO., AMRISWIL