Zeitschrift: Schweizer Spiegel

Herausgeber: Guggenbühl und Huber

Band: 5 (1929-1930)

Heft: 8

Artikel: Fr. 1.18 pro Tag : wie ich eine 5köpfige Familie mit Fr. 117.- monatlich ernähre

Autor: Guggenbühl, Helen

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1065162

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

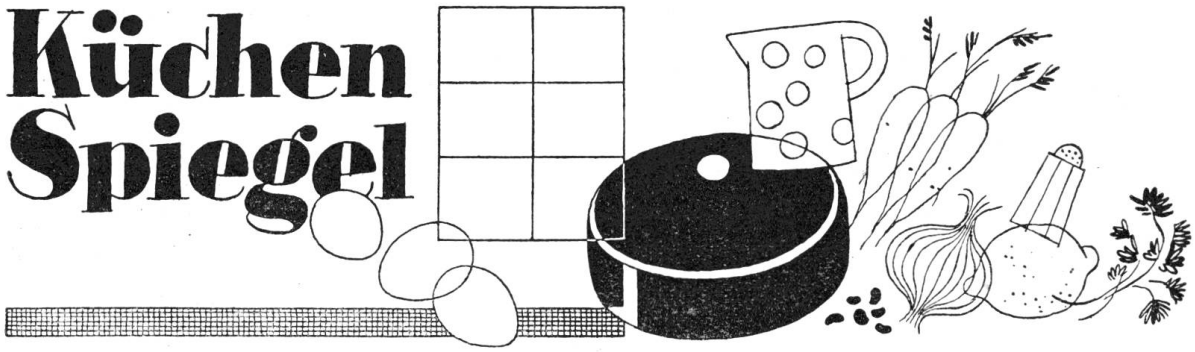
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 02.10.2025

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



Fr. 1.18 PRO TAG

Wie ich eine 5köpfige Familie mit Fr. 177.— monatlich ernähre

Mehr und mehr lassen wir uns von den modernen Ernährungstheorien einnehmen, aber — eine Frau klagt's der andern — «ich möchte gern vegetarisch kochen, doch abgesehen von der vielen Arbeit, die das gibt, kommt es mir auch zu teuer. Wie hoch sind doch die Gemüsepreise!»

Frau Dr. W. beweist Ihnen, dass mit fleischloser Kost gut und billig zu leben ist. In der folgenden Tabelle, die sie mir aus eigener Initiative eingeschickt hat, bringt sie genaue Menus mit genauen Preisangaben und dazu das überraschende Resultat, dass sie mit Fr. 1.18 pro Tag und pro Person ihre Familie abwechslungsreich und richtig ernähren kann.

Gewiss müssen gute fleischlose Menus sorgfältig überlegt werden. Man darf sie auch niemals erst im letzten Moment aufstellen, sondern muss den Speisezettel für einige Tage zum voraus bestimmen.

Ich glaube, es ist so: Man erspart sich weniger durch das Weglassen von Fleisch als durch das Denken Geld.

Helen Guggenbühl.

	Mittagessen:	Fr.
1. Woche		
Sonntag:	Erbsli m. Rübli, gebr. ganze Kartoffeln, Haselnussflammerie, Kirschen	3.69
Montag:	Hafersuppe mit Grünem, geschnitt. Rettig, Crème-Kuchen, Birnen	2.45
Dienstag:	Kopfsalat, Käseschnitten, Kohlraben in Buttersauce	2.66
Mittwoch:	Lattichsalat, Haferküchlein, Erdbeerkaltschale	3.16
Donnerstag:	Linsen mit Speckwürfeli, Rübli und Kartoffelstengeli. Salat von jungem Spinat	2.12
Freitag:	Tomatensuppe, Linsenkoteletten (Restverwendung), Kohlsalat . . .	1.62
Samstag:	Wirsingsuppe mit Grahammehl, Milchreis (Vollreis), Brombeeren . .	2.62
2. Woche		
Sonntag:	Fenchel auf Speckschnitten, Salzkartoffeln, Apfelbrotkopf, Milchsauce	2.59
Montag:	Spätzliwassersuppe mit Brotwürfeli, Spinatspätzli mit Käse, Salat .	2.01
Dienstag:	Bodenkohlrabisuppe, Maiskuchen mit Käse, gedörrte Apfelstückli . .	1.75
Mittwoch:	Tomatensalat, Kartoffelnudeln, Lattich in Buttersauce	1.99
Donnerstag:	Junger, gedämpfter Spinat, Kümmelkartoffeln, Plattenmüesli, Kirschen	2.55
Freitag:	Milchsuppe mit geröst. Grahammehl, Tomatenauflauf mit Brot, Salat	1.87
Samstag:	Geröst. Griessuppe, gesott. Kartoffeln, Käseauflauf, roher Rübensalat	2.22
3. Woche		
Sonntag:	Lauchsuppe mit Kartoffeln, Scheiterbeige (Milch-Eierspeise), Schokoladebirnen	2.59
Montag:	Kohlrabisuppe, gesottene, frische Kastanien, Aepfel-Orangenkompott	2.19
Dienstag:	Kastanienbrötli (Restverw.) m. gerieb. Aepfeln, Kefen, Pommes frites	2.05
Mittwoch:	Hafersuppe, Kalte Platte: Kartoffelsalat, grüner Salat, darauf Tomaten gefüllt mit Thon und Mayonnaise	3.23

		Fr.
Donnerstag:	Spaghetti mit Tomatensauce (Restverwendung), Rhabarbercreme, Hindheedbiskuits	2.20
Freitag:	Zwiebelsuppe, Omeletten mit Salbeiblättli, Gurkensalat	2.22
Samstag:	Tomatensalat, Maisschnitten, Bohnen	2.66

4. Woche

Sonntag:	Kartoffelsuppe mit Grünem, Kakaogriespudding, Heidelbeeren	2.91
Montag:	Gerstensuppe, Rhabarberwähe, Aepfel, selbstgebacken, auch für den Wäschetag	2.04
Dienstag:	Gerstensuppe, Apfelwähe, Aepfel	2.04
Mittwoch:	Rettigbrötli, Kartoffelstock, halbe Tomaten mit Zwiebeln und Speckwürfeli	1.82
Donnerstag:	Kugeln von übrigem Kartoffelstock, Lauchgemüse, Junket mit geröstetem Zucker, Aepfel	2.27
Freitag:	Endiviensalat, Maccaroni mit Käse, Randengemüse mit Rahmsauce	2.13
Samstag:	Brotsuppe mit Randenkochwasser, Reiskuchen, Nüsslisalat	1.93

5. Woche

Sonntag:	Gefüllte Eier auf Salat, Mangold, gesottene Kartoffeln	2.93
Montag:	Blumenkohlsuppe, gedörrte Kastanien, Apfelsalat	2.05
		70.56
	300 g Brot pro Mittagessen	4.14
		74.70

Morgenessen:

2 Liter Milch, Butter, Grahambrot, 1 Apfel, oder etwas Beeren oder Radisli, Fr. 1.59, in 30 Tagen 47.70

Abendessen:

2 Liter Milch oder dicke Milch, Birchermüesli, Brot, Butter, Fr. 1.89; oder Milch, Brot, Rösti oder Mais mit Obst oder Salat, Fr. 1.63, durchschnittlich Fr. 1.76, in 26 Tagen 45.76

Abendessen für die Sonntage:

Eineikuchen, Brot, Milch, Obst	Fr. 2.28	
Obstkuchen, Brot, Milch	» 2.14	
Fruchtschnitten, Brot, Milch	» 2.16	
Biskuit, Brot, Milch, Obst	» 2.24	8.82
Gesamtkosten pro Monat (ohne Feuerung)		177.—

Bemerkungen: Der Rahm für den Sonntagskuchen und die Wähe wird durch tägl. leichtes Abnehmen der Milch gewonnen. Für die Salate wird stets frischer Zitronensaft verwendet, so passen sie auch zu Süßspeisen und sind Kindern ebenfalls zuträglich.

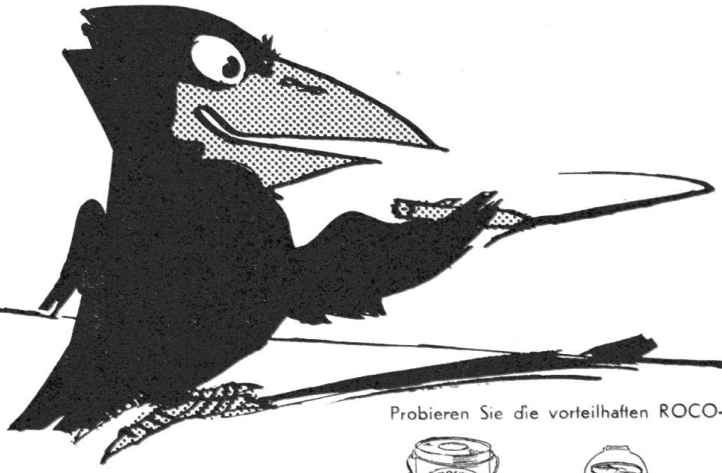
So

schreibt des ROCO-Vogels Stift:

Dies Glas ersetzt die schönste Schale.

Und was den Inhalt anbetrifft

So ist er glatt das Ideale!



Probieren Sie die vorteilhaften ROCO-Eimer

5 Kg.

3 Kg.

1 Kg.

Conservenfabrik Rorschach A.-G.

Chem.
Waschanstalt &
Kleiderfärberei
Pedolin
Chur

CONFECTION
BOVET
Löwenstr.
Ecke Schweizergasse
beim Löwenplatz
Zürich