

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel

**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber

**Band:** 7 (1931-1932)

**Heft:** 8

**Artikel:** Was wir Schweizerinnen von den amerikanischen Hausfrauen lernen können

**Autor:** Linder, L. Gertrud

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065275>

### **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**

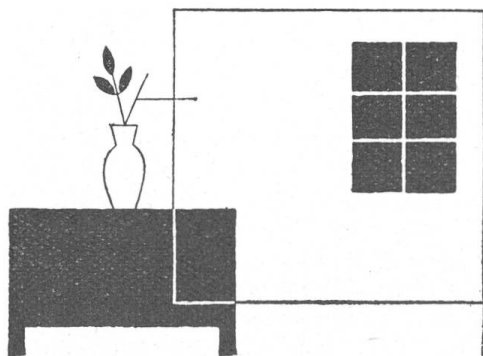
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 22.01.2026

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



# DER VEREINFACHTE HAUSHALT

## WAS WIR SCHWEIZERINNEN VON DEN AMERIKANISCHEN HAUSFRAUEN LERNEN KÖNNEN

*Von L. Gertrud Linder*

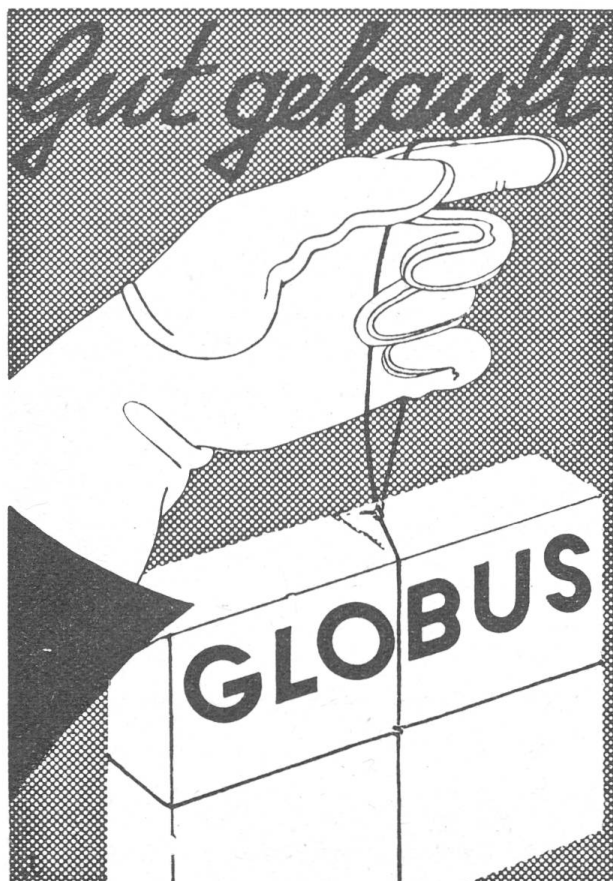
Viele Europäerinnen und Europäer (!) meinen, die Amerikanerinnen seien schlechte Hausfrauen, weil die Haushaltung sie weder innerlich noch äusserlich ganz in Anspruch nimmt und die meisten es möglich machen, täglich einige Stunden ihren eigenen Interessen zu leben. Doch habe ich in den einundeinhalb Jahren meines Aufenthaltes in den Vereinigten Staaten nicht den Eindruck gewonnen, dass der Prozentsatz der schlechten Hausfrauen dort grösser sei als bei uns, wenn die Frauen sich auch dort nicht soviel über Kochen und Dienstboten unterhalten. Zum Teil hängt die rasche Erledigung der Hausgeschäfte ja mit der Bauart der Häuser, der praktischen Einrichtung der amerikanischen Wohnungen, mit der dortigen Lebensweise und Zeiteinteilung zusammen, die sich nicht ohne weiteres auf unsere Verhältnisse übertragen lassen. Andere Dinge liessen sich aber auch bei uns einführen zur Entlastung der Hausfrauen und Hausangestellten.

Die amerikanisch-englische Arbeitszeit, die bei uns vielerorts auch eingeführt ist, bedeutet für die im Haushalt tätige Amerikanerin eine enorme Zeitersparnis. Denn drüben hat man diese Zeiteinteilung prompt auch auf die Schulen, Kaufläden usw. ausgedehnt: Schulstunden von 8 oder 9 bis 15 Uhr, mit einer Stunde Unterbrechung; Ladenschluss in den Städten um 17, spätestens 18 Uhr. Wieviel kann man an einem solchen langen Vormittag bewältigen und erledigen, nachdem die ver-

schiedenen Familienglieder das Haus verlassen! Es gibt nicht jeden Tag eine lange Reihe Schuhe zu putzen, und der Verbrauch an Wichse ist minim. Jedes fährt sich mit einem Lappen oder einer kleinen Bürste am Morgen selbst schnell über die Schuhe. Und wenn eines der Kinder mit nicht ganz sauberen Schuhen zur Schule geht, so macht das doch nichts. Wir sind nicht kleinlich, und der Glanz würde ja doch nur ein paar Minuten dauern! Das Geschirr ist mit heissem Seifen- oder Sodawasser schnell abgewaschen. Die Wohnzimmer sind rasch in Ordnung gebracht.

Auch mit den Schlafräumen halten wir uns nicht lang auf, besorgt doch jedermann seine Morgentoilette im Badezimmer. Es fällt der Amerikanerin auch nicht ein, Tag für Tag das ganze Bett auszulegen und die Matratzen zu «kehren». Die Leintücher und Decken werden nach dem Verlüften glattgezogen, «gestreckt», und so ist ein Bett in drei Minuten gemacht. Entsetzen Sie sich nicht über die amerikanische «Wirtschaft», sondern überlegen Sie sich: Das Bett ist genau so ordentlich und sauber, ob nun die Matratze jeden Tag oder nur am Samstag bei Erneuerung der Bettwäsche gekehrt wird! Es schläft sich gerade so gut, und Matratze und Bettwäsche werden kein bisschen mehr abgenützt. Ich habe diese Vereinfachung in meiner eigenen Haushaltung auch eingeführt.

Die Leintücher sind meistens aus Baumwolle. Man macht keinen Unterschied



## Rutishauser's Frischeierteigwaren

„mit den 3 Kindern“

als Vorspeise, als Zwischen-  
gericht, zum Fleisch  
oder als Hauptgericht -  
immer ausgezeichnet!

Jedes gute Lebensmittelgeschäft führt sie.

zwischen Ober- und Unterleintuch. Ueberall in den Vereinigten Staaten sind die Kopfkissen gleich gross, kleiner als bei uns, etwa 35 auf 55 cm, also auch überall die gleiche Grösse Kissenbezüge erhältlich. Sie sind etwa 10 cm länger als das Kissen selbst und haben keine Knöpfe, sondern schliessen mit einem breiten Saum ab und werden offen gelassen. Also kein Auf- und Zuknöpfen beim Wechseln, keine Knöpfe annähen und Knopflöcher machen und Ausbessern bei der Neuankunft und nach der Wäsche. Es ist alles etwas grosszügiger und einfacher als bei uns, ohne dass das Wohlfinden oder die Gemütlichkeit darunter leidet. Und die eben angeführten kleinen Züge scheinen unbedeutende Kleinigkeiten, die sich aber zu einer grossen Vereinfachung (Zeitersparnis) summieren.

Und nun ist es noch nicht 10 Uhr, die ganze Wohnung schon in Ordnung und bis um 1 Uhr noch Zeit für Besorgungen, Plätten, Nähen und andere nicht ganz alltägliche Hausarbeiten. Die Nachmittagsstunden widmet die Amerikanerin ihren persönlichen Interessen, bis um 4 Uhr oder noch länger, je nach der Zeit, welche für die Zubereitung des Nachtessens erforderlich ist.

Somit bin ich glücklich beim Essen angekommen, bei dem ich etwas länger verweilen werde. Ich habe mich bei der amerikanischen Ernährung ausserordentlich wohl gefühlt. Die einzelnen Speisen, ihre Zusammenstellung, die Essenszeiten sind so zuträglich und den Bedürfnissen entsprechend, dass ich wünsche, das amerikanische System fände mehr Nachahmung bei uns. Auch vom praktischen Standpunkt der Hausfrau aus betrachtet, hat es seine Vorteile. Jeder Tag wird mit frischem Obst oder Fruchtsaft begonnen. Das Bedürfnis nach Konfitüre ist dann natürlich viel kleiner, und somit fällt die Anschaffung von Einmachgläsern, sowie die Zubereitung und Aufbewahrung der Konfitüre zum grossen Teil weg. Dann gibt es weiter zum Frühstück cornflakes oder porridge (Haferbrei), ferner Ei mit oder ohne ganz dünne, knusprig gebratene Speckscheiben, dazu Kaffee oder Milch. So hat man eine solide Grundlage für den ganzen Tag gelegt. Nach einem «Znüni» verlangt nach einem solchen Frühstück keiner. An das Mittagessen wird nicht viel Zeit verwendet. Man geniesst irgendeine Kleinigkeit, wie Butterbrot, Salat, ein Stückchen Kuchen, wenn

gerade ein Rest da ist, dazu Milch oder — Wasser.

Die Kinder nehmen mit Salat, Tomaten, Rosinen (nicht mit Fleisch) belegte Brote als Mittagessen in die Schule, wo sie sich frische Milch dazu kaufen können. Jedermann trinkt die Milch roh. Sie ist hygienisch einwandfrei, da sie aus inspizierten Ställen von kontrollierten Kühen stammt. Jeder Stall im Staate Newyork ist ein « Musterstall ». Der Milchmann gibt sie nur flaschenweise verschlossen ab. Da gibt es kein Abmessen und Umschütten vor jedem Hause, womöglich gerade in der ärgsten Mittagshitze. In dieser Hinsicht könnte die Schweiz, das Milchland par excellence, den Amerikanern allerlei abgucken! An einen Vieruhrkaffee resp. -tee denkt auch niemand, ausser wenn man gerade eine Nachmittags-Bridgeparty oder sonst eine Damengesellschaft hat.

Das dinner, die Hauptmahlzeit, wird früh, d. h. vor 7 Uhr eingenommen. Die Amerikaner legen grossen Wert auf einen schön gedeckten Tisch und hübsch arrangierte und servierte Speisen. Die Servietten sind klein, die Handtücher ebenfalls, und werden oft gewechselt. An Stelle von einem Tischtuch werden Deckchen an jeden einzelnen Platz gelegt, etwa 25 auf 35 cm, gerade gross genug für Teller, Besteck und Glas. Sie sind natürlich auch viel einfacher zu waschen als unsere grossen Tischtücher. Und ein Tisch, so gedeckt, sieht reizend aus. Das dinner besteht aus Suppe, Salat, zwei Gemüsen, Fleisch, süsser Platte. Getränk: Wasser oder Milch. Die Suppe wird im Privathaus oft weggelassen, aber nie der Salat. Als Nachtisch wird oft nur frisches oder gekochtes Obst mit Sahne gegeben.

Auch wenn man Gäste zum Essen hat, gibt es in Häusern, wo Sparen und Einteilen unbekannte Ausdrücke sind, wo z. B. die Gerichte auf soliden Silberschüsseln serviert werden, meistens nur ein Fleisch, dafür aber als Einleitung auserlesenen Fruchtsalat. Ausserdem Artischoken mit Mayonnaise, Herzblättchen von Bleichsellerie (leider bei uns viel zu wenig bekannt), Oliven und Gemüse. Ueberhaupt geht die Tendenz mit Ausnahme des « grundlegenden » Frühstücks auf leichtere, wohl aber sehr nährstoffreiche Speisen, weniger auf eiweiss- und stärkehaltige als bei uns. Zusammenstellungen wie Fleisch und Makkaroni, womöglich noch mit Käse, sind ein



## TERLINDEN

Färberei und chemische Waschanstalt  
**Küsnacht-Zürich**

*Filialen und Dépôts in allen grösseren  
Ortschaften der Schweiz • Sendungen an  
unsere Fabrik werden prompt erledigt.*

---


Man schläft doch so tief, so ruhig und nett  
Im unerreicht molligen **Roßhaar**-Bett!

---

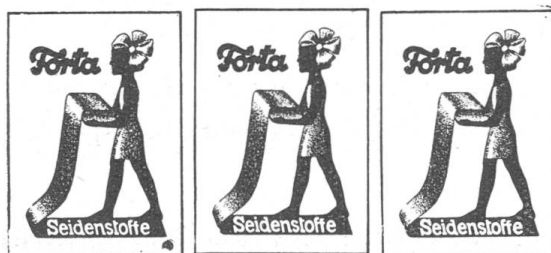


**R. HEUSSER**  
TAPETENGESCHÄFT ST. GALLEN  
WEBERGASSE 8 TELEPHON 108

**Brasil-Kaffee**  
deckt 70 %  
des gesamten  
Weltkonsumes!  
Warum?



WORINGER



Porta  
Seidenstoffe

Ding der Unmöglichkeit im Lande der unbegrenzten Möglichkeiten. Die Amerikaner wollen sich wohl satt essen, selbstverständlich, aber sie wollen sich nicht anfüllen und sich nach einer Mahlzeit nicht träge und energielos fühlen. Nach dem leichten Lunch um die Mittagszeit hat niemand das Bedürfnis nach einem Schläfchen. Darum gibt es in U. S. A. so wenig dicke Leute. Männer und Frauen fühlen sich wohl und bleiben schlank und unternehmend bis ins Alter.

Wie ist es bei uns? Sobald ein Mann ein Auto hat, wird er zusehends dick (wenn er es nicht schon vorher war!). In Amerika fahren sie alle Auto und sind nicht dick. Das Auto ist also wohl nicht allein schuld, sondern... Auch die Kinder über ein Jahr erhalten nur drei Mahlzeiten. Sie gedeihen dabei nicht schlechter als unsere Fünfmahlzeitenkinder. Jeder Hausfrau muss doch sicher das Dreimahlzeitsystem als Vereinfachung und besonders das Mittagessen ohne Kochen als Zeitersparnis einleuchten. Also warum nicht einmal einige Wochen lang einen Versuch machen, z. B. im Sommer, wo der Appetit weniger gross ist und warme Speisen in der Mittagszeit nicht beliebt sind!

Wer meint, die Amerikanerin füttere ihre Familie mit Konserven und werde darum so schnell fertig mit der Hausarbeit, der irrt sich. Das war einmal — vor Jahren, als das Land von der Bazillenangst erfasst war. Trotzdem die Konserven nicht teurer, oft sogar billiger sind als frische Nahrungsmittel, habe ich in allen Familien, in denen ich als Gast oder als Dienstbote weilte, fast nur selbst- d. h. im Hause gekochte (homecooked) Speisen gegessen.

Sehr praktisch sind die Fliegenfenster und

## PRAKTISCHE EINFÄLLE

Ameisen missbilligen den Zitronengeruch. Wo dieses Getier unerwünscht ist, quetsche man eine Zitrone aus und lasse hie und da frische Schnitten liegen. Die Ameisen werden Räume, Laden, Kästen und Fächer, die auf diese Weise behandelt werden, bald gänzlich meiden.

O. H. K. in M.

Der nicht überall beliebte Geruch, der durch das Kochen von Gemüse (besonders Kohl) entsteht, wird vermieden, wenn man