**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber
**Band:** 7 (1931-1932)
**Heft:** 8

**Rubrik:** Praktische Einfälle von Hausfrauen

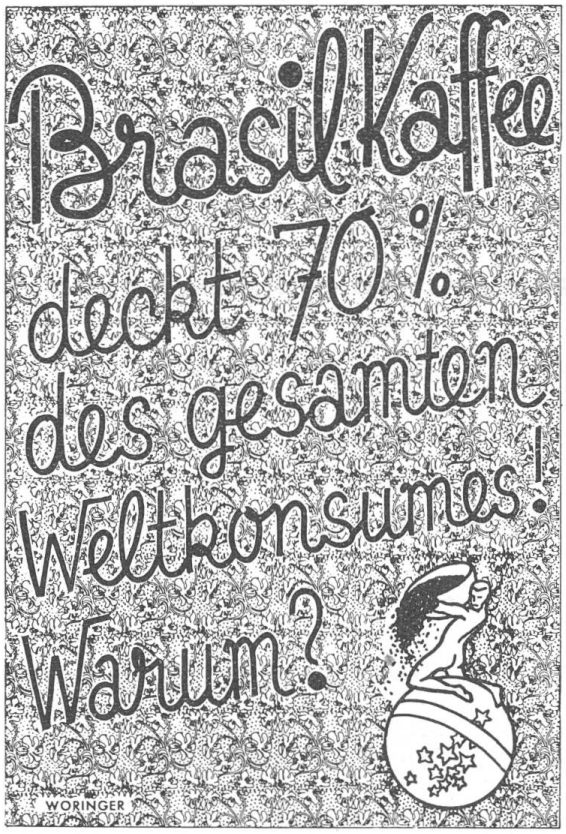
**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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:** 10.12.2025

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



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 Dreimahlzeitensystem 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

-türen, die während des Sommerhalbjahres an keinem amerikanischen Hause fehlen dürfen, ob es nun eine Fabrik sei, das Landhaus eines reichen Newyorkers, die bescheidene Wohnung eines Arbeiters, die Negerhütte im Süden oder die im übrigen primitive Behausung eines Chinesen im kühlen San Franzisko. Durch solche Fenster, wie man sie bei uns an den Speiseschränkchen oder etwa am Fenster der Vorratskammer sieht, wird eine Wohnung fliegen- und mückenfrei gehalten. Und das ist viel wert. Denn wie lästig sind diese Insekten im Sommer, wie unappetitlich, wenn sie sich auf die Speisen setzen, nachdem sie vielleicht kurz vorher sich auf dem Kehricht gütlich getan oder auf einer Pfütze von verdorbenem Wasser sich getummelt haben! Wie viele Krankheiten werden von unsern einheimischen «Schnaken» übertragen, und von den Fliegen, die sich mit Vorliebe auf Wunden und eiternden Stellen von Mensch und Vieh niederlassen! In jedem Raume der Wohnung sollten ein bis zwei Fenster mit solchen Gittern versehen sein. Natürlich ist dann darauf zu achten, dass diese Fenster und nicht die ungeschützten offen stehen. Diese Canevasrahmen sind allerdings keine schweizerische Qualitätsarbeit, sie kommen dafür nicht teuer, und mancher Hausvater kann sie am Samstagnachmittag selbst anfertigen und an Stelle der Vorfenster mit Häkchen einfügen. An kleinern Fenstern, z. B. an den obern Flügeln, können Tüll- oder Gazestücke (von älteren Vorhängen) mit Reissnägeln zur Fliegenabwehr befestigt werden. Einzelne Fliegen, die sich doch noch in die Wohnung verirren, sind sogleich zu vernichten.

## VON HAUSFRAUEN

etwas Butter oder Schweinefett dem siedenden Wasser beifügt, bevor das Gemüse hineingetan wird. *O. H. K. in M.*

Eier, die zur Kuchenbereitung bestimmt sind, sollten vorher zirka 15 Minuten in kaltes Wasser gelegt und hernach trockengerieben werden. Sie können dann mit geringerer Mühe zu einem prächtigen Schaum geschlagen werden. *O. H. K. in M.*

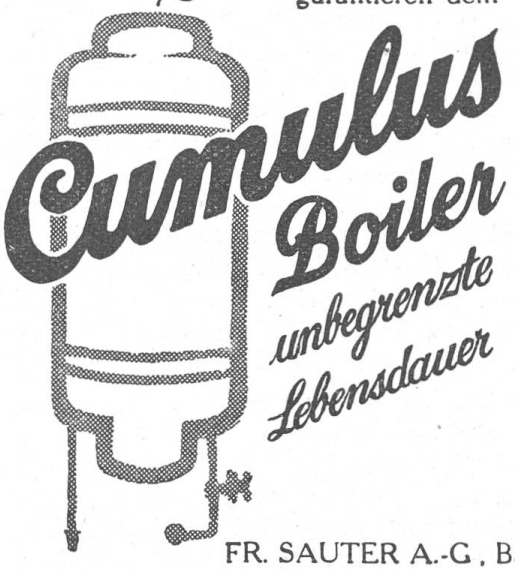

**Bei Rheuma**

Erkältungen, Jnfluenza, Grippe, reib mit Anker Pain Expeller ein, es hilft sicher. Fr. 1.50 in allen Apotheken.

**Bei Rheuma**

Erstklassiges Material und Qualitätsarbeit

garantieren dem




FR. SAUTER A.-G., Basel

Niklaus von der Flüe's und Heinrich Federers Heimat

VORALPINER KURORT

einer der lieblichsten der

Schweiz

750 m ü. M.

Strandbad

Waldspaziergänge

Hotel Nünalphorn Flüeli-Ranft

Brünig-Station Sachseln

an der Linie Luzern-Interlaken

Pension von Fr. 8.— an

fliessendes Wasser

Postauto

Mai-Sept.

Ebene Spazierwege

Illustrierte Prospekte

Fam. Hess