

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 7 (1931-1932)
Heft: 9

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: 02.04.2026

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

Die gute Küche



J. Gfeller-Rindlisbacher ^A _G

BERN

BÄRENPLATZ

BASEL

EISENGASSE

ZÜRICH

LÖWENPLATZ

Restauration zu jeder Tageszeit



Lachen!

Nummer für Nummer

Nebelspalter

scheucht Sorgen und
Kummer.



kauft werden kann. Die Mühe der Verteilung, des Abfüllens usw. ist verhältnismässig gering, verglichen mit der Ersparnis, die bei manchen Gütern allein durch die einfachere Verpackung erzielt wird (z. B. bei Äpfeln, Honig, Marmeladen usw.).

Time is money! Dieser Satz gilt auch für die denkende Hausfrau. Sie wird sich darum bemühen, Zeit einzusparen. Sie befreit sich von dem alten Ideal der nie rastenden Hausfrau und weiss, dass, nur wenn sie etwas Zeit für ihre ganz persönlichen Bedürfnisse gewinnt, sie noch Herrin ihres Haushaltes ist und nicht seine Sklavin. Sie stellt einen Wochen- und einen Tagesplan auf. Wenn auch gerade bei der Haushaltsarbeit häufig mit Durchbrechungen gerechnet werden muss, so beweist das nichts gegen die Nützlichkeit einer Richtlinie für die Zeiteinteilung. Die Gewohnheit, alles Fehlende und zur Neige Gehende sofort auf dem Einkaufszettel zu notieren, dient ebenfalls der Zeitersparnis. Ebenso der Verzicht auf alles, was nur noch aus alter Gewohnheit in einer Wohnung aufgehängt, aufgestellt oder aufbewahrt, jedenfalls aber gesäubert, gepflegt werden muss. Fort damit!

Fast schwerer noch als die Zeitersparnis setzt sich der Grundsatz der Kräfteökonomie bei den Hausfrauen durch. Und doch wäre unendlich viel für den seelischen Gehalt eines Heims gewonnen, wenn die Hausfrauen und Mütter stets nach dem Leitsatz handeln würden: Mache dir alles so leicht wie möglich! Arbeite nichts im Stehen, was du ebensogut im Sitzen leisten kannst. Die Hausarbeit zwingt ohnehin zu

PRAKTISCHE EINFÄLLE

Um die Zwiebeln im Keller oder in der Vorratskammer am «Treiben» zu verhindern und ihnen ihre Kraft länger zu erhalten, empfiehlt es sich, die Wurzeln über einer Flamme anzubrennen oder sie mit einem heissen Glätteisen zu versengen.

O. H. K. in M.

Es ist für meine Kinder jedesmal ein Freudentag, wenn ich ihnen statt des üblichen Mittagessens einen Obstkuchen mit Tee auf den Tisch bringe. Ich habe schon verschiedene Rezepte für Obstkuchenteig ausprobiert. Als eines der besten und zu-

soviel Bewegung, dass der Einwand, wir propagierten eine unhygienische Arbeitsweise, nicht ernst zu nehmen ist. Ein bequemer und verstellbarer Küchenstuhl sollte zu dem selbstverständlichen Inventar jedes Haushalts gehören. Bei Ermüdung ist nach Möglichkeit eine Ruhepause einzuschalten — und die Möglichkeit dazu besteht viel öfter, als die typische Hausfrau das zugibt. Sie soll sich nur einmal klarmachen, dass, wenn sie sich im rechten Augenblick — also vor der Übermüdung — 10 Minuten flach mit geschlossenen Augen hinlegt, ihre Leistungsfähigkeit um ein Vielfaches gesteigert wird.

Die Hauswirtschaft birgt ja in besonderer Masse die Gefahr, in Betriebsamkeit auszuarten, weil sie aus unzähligen Überlegungen, Handgriffen und Wegen zusammengesetzt ist und zeitlich nicht abgrenzbar ist. Andererseits aber wird keine Tätigkeit so sehr in ihrem Kerne verletzt und zur Unfruchtbarkeit verdammt, wenn sie in Betriebsamkeit verfällt, wie die Tätigkeit der Hausfrau und Familienmutter. Darum ist es ein grundlegendes Erfordernis, dass die Hausfrau mit ihrer Zeit und Kraft genau so wirtschaftlich verfährt, wie mit ihrem Wirtschaftsgeld, nicht nur um ihrer selbst willen, sondern auch um ihrer Familie willen, der es weniger schadet, wenn die Wäsche einmal nicht zur Zeit ausgebessert ist, als wenn die Frau stets abgehetzt und nicht imstande ist, mit innerer Sammlung zuzuhören, wenn Verständnis und Resonanz von ihr erwartet wird.

VON HAUSFRAUEN

gleich auch der billigsten habe ich folgendes herausgefunden :

100 g Fett (Astra-Fett eignet sich sehr gut)

250 g Mehl

Salz

Wasser.

Das Mehl wird auf dem Teigbrett mit dem Astra-Fett fein verrieben und mit Wasser und einer Prise Salz zu einem elastischen Teig verarbeitet, den man einige Zeit an kühlem Ort ruhen lässt. Verwendet man ihn zu Fruchtkuchen, so gibt man 50 g Zucker hinzu, wird mit Steinobst belegt, so wird der Kuchen feiner mit 1—2 Eiern.

HENNIEZ

LITHINÉE

Das Mineralwasser mit dem angenehmen Geschmack.



Auf- geklärte Frauen

kennen die Gefahren, welche unzulängliche intime Körperhygiene im Gefolge hat. Eine ganze Kette körperlicher und seelischer Nöte können durch unzweckmässige Pflege entstehen, Schönheit, Jugend und Anmut zerstören. - Deshalb ist die Wahl des Mittels zur intimen Hygiene für jede Frau von grösster Wichtigkeit. Tausende von Frauen verwenden seit Jahren das auf Grund wissenschaftlicher Arbeit hergestellte

Bidetal

In Apotheken,
Drogerien,
Sanitätsgeschäften

1 Flasche Fr. 4.50

1/2 Flasche Fr. 2.50

Flüssiges, duftendes Kosmetikum mit hoher Desinfektionskraft, das die feinsten Hautgewebe nicht angreift, unangenehme Gerüche aber vernichtet. Durch „Bidetal“ kann jede Frau mit wenig Geld und Zeit ihrem Körper die beste Pflege angedeihen lassen. Wohltuende Reinheit und Frische der „Bidetal“-Pflege steigern Lebensfreude und Lebenserfolg. — Gratismuster durch BIDE TAL, Zürich, Talacker 45.