Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 9 (1933-1934)
Heft: 7

Artikel: Wieviel geben Sie fürs Essen aus : das Ergebnis unserer Rundfrage
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1065980

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: 08.01.2026

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

WIEVIEL GEBEN SIE FÜRS ESSEN AUS

Das Ergebnis unserer Rundfrage

Statistiken mit ihren blutleeren Durchschnittszahlen haben für uns Frauen meistens etwas Langweiliges. Interessanter sind praktische Beispiele, denn sie allein geben uns Anregungen zum Bessermachen im eigenen Haushalt.

Aus der Fülle der eingegangenen Beiträge habe ich acht Fälle, die ganz verschiedene Verhältnisse betreffen, herausgegriffen. Die Beispiele sind sicher aufschlussreich. Man weiss ja eigentlich nie recht, was und wie andere Familien essen. Die wenigsten Hausfrauen lieben es, wenn ihre Kolleginnen im Nachbarhaus wissen, was sie zu Mittag kochen. Kommt ein ungelegener Besuch während der Essenszeit, so wird häufig das, was etwa noch auf dem Tische steht, möglichst schnell hinausgetragen.

Das Erstaunliche an unserer Rundfrage scheint mir in der Tatsache zu liegen, dass die Unterschiede in den Nahrungsmittelausgaben zwischen Familien, deren übriger Lebensaufwand sehr verschieden ist, verhältnismässig klein sind. Das Ergebnis unserer Rundfrage bestätigt, dass gerade in bürgerlichen Kreisen im allgemeinen bedeutend einfacher gegessen wird, als man annimmt, und auf jeden Fall viel einfacher als noch vor etwa zehn Jahren.

Wenn Sparmassnahmen zu ergreifen sind, so versucht man es auch bei den Nahrungsmittelausgaben. Wir müssen uns aber klar sein, dass gerade hier Sparversuche sehr beschränkten Erfolg haben. Was man z. B. am Fleisch erspart, braucht man mehr an Eiern und Gemüse. Wie unvergleichlich viel grösser sind dagegen die Reduktionen, die man auf andern Gebieten (Ferien, Vergnügungen) erzielen kann?

Wir dürfen übrigens nicht vergessen, dass mit dem genau gleich grossen Betrag sehr verschieden gut gekocht wird. Dass wir wenigstens in bezug auf unsere Nahrungsmittelausgaben recht sparsame Hausfrauen sind, scheinen die folgenden Antworten zu beweisen. Ob wir aber auch ebenso oft gute Köchinnen sind? H. G.

Total Jahresausgaben Fr. 2400, für Nahrung Fr. 720 (30%), Nahrungsausgaben pro Person pro Tag Fr. 1.

Wir sind ein kinderloser Haushalt, aber gewöhnlich habe ich einen Besuch, manchmal auch mehr, am Tisch.

Ich habe Fr. 100 Haushaltungsgeld. Damit bestreite ich die Nahrungsausgaben und meine Kleider. Wir haben ein Geschäft, und ich arbeite da mit. Ausserdem mache ich meine Kleider selber, mit Ausnahme des Wintermantels (diese Ausgabe kommt aber nur alle Schaltjahre vor, denn ich trage meine Kleider gut aus, besonders die Wintersachen).

Ich glaube nicht, dass ich mit meinem Geld auskäme, wenn ich nicht alles, ausser der Milch, bar bezahlte. Wenn man auf Kredit kauft, so kauft man immer mehr, als wenn man alles sofort bezahlt. Diese Lehre machte ich in meinen ersten Ehejahren.

Sobald ich mein Haushaltungsgeld bekomme, gehe ich auf die Post und wechsle es um in Frankenstücke. Diese teile ich ab, für jeden Tag Fr. 2 und versorge sie in Zahltagstäschli, immer für 2 Tage zusammen. Die habe ich datiert (1–2, 3–4 usw.); den Rest versorge ich in ein Täschli, das die Aufschrift « Reserve » trägt. Ausserdem habe ich noch eines für den vergangenen Monat. Wenn die Milchrechnung kommt, ist das Geld dazu da. Nun halte ich mich strikte daran, nie mehr zu brauchen, als im Täschli, das an der Reihe ist, liegt. An Markttagen kann ich, wenn nötig, aus der Reserve nehmen, aber oft ist das nicht einmal nötig.

Sie werden sich nun fragen, was ich denn koche ?

1. Viel Kartoffeln, auf allerlei Arten, Bohnen, weisse Böhnli, Sauerkraut, Hafersuppe, Ulmergerstensuppe, eventuell mit einem Gnagi aus dem Salz, weniger Teigwaren, viel Salate aller Art, viel Obst (das kommt meist ungekocht auf den Tisch), hie und da Eierspeisen, selten Fleisch. Ich darf mich rühmen, alle diese Sachen gut kochen zu können, und ich koche gern. Hie und da einmal, ganz unerwartet für meine Angehörigen, gibt es etwas Besseres, als grosse Abwechslung. Wir brauchen gewöhnlich 2 Liter Milch, wenig Kaffee, dagegen liebe ich

die gediegene Eleganz, haben sie zum beliebten Kleidungsstück der Übergangszeit gemacht. Vergessen Sie bitte nicht, dass nur die formschöne Jacke die ihr zugedachte Aufgabe, chick zu kleiden, erfüllt. Wir zeigen Ihnen unverbindlich reizende Jackenmodelle zu vorteilhaften Preisen

PELZSPEZIALHAUS

Geiger u. Hutter

vormals F. Böttcher & Co.
Zürich — Limmatquai 138

den Schwarztee, und möchte ihn zum z'Vieri nie missen.

Im Sommer sterilisiere ich viel Obst und Bohnen. Auch lege ich mindestens 100 Eier ein, wenn sie am billigsten sind. Ich koche mit Öl und füge kurz vor dem Anrichten frische Butter bei, das verbessert das Essen sehr und ist gesund. Auch brauche ich relativ viel Käse. Da mein Mann hie und da unerwartet jemand zum Essen bringt, halte ich eine kleine Reserve an Corned-beef, weisse Böhnchen fix-fertig, und etwas Fischkonserven im Haus. So kann ich mich immer rasch aus der Verlegenheit ziehen, wenn es unerwarteten « Familienzuwachs » gibt.

* * *

Total Jahresausgaben Fr. 8000, für Nahrung Fr. 2200 (27,5%), Nahrungsausgaben pro Person pro Tag Fr. 0,85 (im Landpfarrhaus mit Gemüse- und Obstgarten).

Unsere Haushaltung besteht aus drei Erwachsenen und vier Kindern im Alter von 2–12 Jahren. Da wir fast ständig Gäste haben: Verwandte, Freunde, Neffen und Nichten, und auch sonst viel Besuch zum Essen da ist, rechne ich für die Ernährung pro Tag durchschnittlich vier Erwachsene und vier Kinder.

Pflanz- und Baumgarten liefern uns reichlich und verhältnismässig billig Gemüse und Obst. Wir pflanzen alles Gemüse, ausser Kartoffeln, für Sommer- und Wintergebrauch selbst, mit Hilfe unseres Dienstmädchens.

Durch Haltung von Hühnern haben wir laut genauer Rechnung die Eier etwas billiger und immer frisch und hie und da Geflügel auf dem Tisch, stets Verwendung für die Resten im Haushalt, ausserdem Düngung für den Garten.

Laut Haushaltungsbuch betrugen unsere Ausgaben für Ernährung 1933:

Milch	*Fr.*	*563.—*
Butter und Käse	*„*	*226.—*
Fleisch	*„*	*170.—*
Obst, Gemüse u. Kartoffeln		
a) Zukauf	*„*	*114.—*
b) Garten und Baumgarten	*„*	*150.—*
Brot, Mehl, Gebäck	*„*	*236.—*
Eier u. Geflügel (Hühnerfutter)	*„*	*170.—*
Kolonialwaren: Kaffee, Tee, Griess, Teigwaren, Zucker, Fett	*„*	*560.—*
Total	*Fr.*	*2180.—*

Zur Erhaltung Ihrer Zähne müssen Sie den Film bekämpfen

Was ist dieser Film, der uns unserer Zähne beraubt? Ein schlüpfriger, zäher Belag, welcher durch Muzin im Speichel gebildet wird. Er färbt die Zähne gelb und nimmt Speisereste in sich auf, welche bald in Fäulnis übergehen. Das ist aber noch nicht alles! Der Film beherbergt Millionen von Bazillen. Es gibt Bazillen in Stabform, die sich traubenförmig anhäufen. Das sind Fäulniskeime. Durch ihr Fortbestehen sondern sie Enzyme ab, welche die Milchsäure erzeugen. Diese Milchsäure löst den Zahnschmelz auf. Ferner gibt es Bazillen, die mit Mundgeschwüren zusammenhängen, und wieder andere mit Pyorrhea.

Zur Bekämpfung des Films benützen Sie Pepsodent anstatt gewöhnliche Zahnpasten. Warum? Weil für die Wirksamkeit einer Zahnpasta einzig und allein das verwendete Poliermaterial maßgebend ist. Das neue Poliermittel in Pepsodent ist eine der großen Entdeckungen der Gegenwart. Die Fähigkeit, welche es besitzt, jede Spur von Filmflecken zu entfernen, ist geradezu revolutionär! Sein bemerkenswerter Vorzug, doppelt so weich zu sein, wie gewöhnlich verwendete Poliermittel, hat weitgehende Anerkennung gefunden. Denken Sie daran, daß das einzige, wirklich sichere Mittel, um den Film zu bekämpfen, darin besteht, daß Sie die spezielle Filmentfernende Zahnpaste „PEPSODENT" zweimal täglich gebrauchen und Ihren Zahnarzt jedes Jahr mindestens zweimal konsultieren.

NEUE PREISE
Kleine Tube Fr. **1.60**
Grosse Tube Fr. **2.75**

4310

Pepsodent - GRATIS-10-TAGE-TUBE

O. Brassart Pharmaceutica A.-G., Zürich, Stampfenbachstraße 75
Senden Sie eine Gratis-10-Tage-Tube an:

Name: .....

Adresse: .....

Nur eine Tube per Familie 100 - 4 - 34

Müssen Frauen blutarm sein?

Viele Frauen sehen in der Blutarmut ihr Frauenschicksal, altern früh und verlieren ihre Lebensfreude. Jahre voller Lebenslust und Schaffenskraft bringt Ihnen Winklers Eisenessenz zurück, wenn Sie heute schon für Blut und Kraft sorgen. Einzigartig ist hier die Wechselwirkung des kräftespendenden Elixiers aus Pflanzen unserer Alpen und der Tropen und des blutbildenden Eisens. Winklers Eisenessenz erhalten Sie in Apotheken zu Fr. 4.— die Flasche.

Sie hilft nicht nur, sie schmeckt auch gut!

Verlangen Sie Muster

unserer neuen Stoffe in

Seide, Wolle, Baumwolle Leinen und Kunstseide

Unsere Versandabteilung (Telefon 32.750) erledigt Ihre Aufträge rasch u. zuverlässig

SEIDEN-GRIEDER

Paradeplatz/Zürich

GRIEDER & CIE.

Wir verdanken dieses Ergebnis dem Grundsatz, die Eigenproduktion in erster Linie zu verwerten. Ich koche sehr viel Obst zu Konfitüren und sterilisiere viel, dörre Gemüse usw. Folgende Sparmassnahmen erweisen sich uns als günstig:

1. Wir ersetzen das übliche Frühstück von Kaffee und Milch oder Kakao mit Butter oder Konfitüre durch Haferflokkensuppe, in ½ l Milch gekocht, mit Beigabe von viel rohem Obst, je nach Jahreszeit, und Butterbrot dazu nach Bedürfnis.

2. Wir stellen ein kräftiges, dunkles Hausbrot selber her, das wir alle acht Tage in unserm Kachelofen backen. Am Backtag haben wir dadurch ein ausgezeichnetes Mittagessen: Milchkaffee und drei bis vier verschiedene Wähen mit Obst- oder Käse- oder Spinatbelag. Das selbstgebackene Brot ist viel nahrhafter und gesünder als das gekaufte gewöhnliche Brot und gibt uns zusammen mit Milchkaffee, Butter und Konfitüre oder Käse, mit Birchermüesli oder Eiern, oder Resten vom Mittag usw. ein vollwertiges Nachtessen.

3. Wir machen neuerdings die Butter selbst aus unserer Milch und haben so wöchentlich 700–800 g zur Verfügung. Voraussichtlich dürfte das für 1934 eine Ersparnis von 80–100 Franken ergeben.

Wir kochen sehr abwechslungsreich, exakt und gut und ändern deshalb auch für Gäste den Speisezettel in der Regel nicht. Wir ersetzen an Besuchstagen vielleicht das rohe Obst durch Kompott, ein Salat oder Gemüse hie und da durch Fleisch usw. Wir halten sehr darauf, dass die Gäste sich bei uns wohl fühlen, indem sie merken, dass sie keine Mehrarbeit verschaffen. Sie sind uns jederzeit willkommen, und wir freuen uns über ihr Dasein, auch bei einfachem Tische.

Um 4 Uhr erhalten die Kinder Milch und Brot, die Erwachsenen je nach Bedürfnis und Umständen Tee, Obst, Brot und Konfitüre oder eigenen Süssmost.

Ich nenne hier einige Menus vom Mittagessen:

1.

Gemüsesuppe
In der Schale gebratene, mit Öl bestrichene Kartoffeln, sterilisiertes Tomatengemüse, Nüsslisalat, Aepfel

2.
Restensuppe
Verlorene Eier in Tomaten- oder Käsesauce
Risotto und Salat, Obst

3.
Lauchsuppe
Knöpfli, Aepfelstückli

4.
Reissuppe
Spinat und Spiegeleier, Kartoffeln gebacken
Obst

5.
Selleriegemüsesuppe
Käse- oder Teigwarenauflauf, Krautsalat
Obst gekocht

6.
Fidelisuppe
Fleisch, Kartoffel, Gemüse, Birnenkompott

* * *

Total Jahresausgaben Fr. 1208, für Nahrung Fr. 378 (31%), Nahrungsausgaben pro Person pro Tag Fr. 1.05 (auswärts essen).

Die alleinstehende Frau

Miete: 1 Mansarde mit Zentralheizung	*Fr. 30.—*
Frühstück im Alkoholfreien, zu 30 Rp.	*„ 9.—*
15 Mittagessen zu 30 Rp. (Hafersuppe und 1 Apfel)	*„ 4.50*
15 Mittagessen zu 60 Rp.	*„ 9.—*
15 Abendessen zu 10 Rp. (Hafersuppe)	*„ 1.50*
15 Abendessen zu 50 Rp.	*„ 7.50*
Tram per Monat	*„ 8.—*
Aussergewöhnliche Mahlzeiten Konzert usw.	*„ 10.—*
Briefmarken, Bäder, Seife, Faden	*„ 10.—*
per Monat	*Fr. 89.50*

Fr. 89.50 × 12 = per Jahr Fr. 1074.–,

ferner kaufte ich

1 Paar Schuhe	*Fr. 22.—*
1 Mantel	*„ 80.—*
4 Paar Strümpfe	*„ 16.—*
1 Paar Schneeschuhe	*„ 12.—*
Sohlen u. Gummi-Absätze	*„ 4.—*
	Fr. 134.—

Also waren meine Ausgaben im Jahre 1933 Fr. 1074 + 134 = Fr. 1208. * * *

Warum wir in der Lage sind die billigsten Prämien zu bieten, wird auch für Sie kein Rätsel mehr sein, nachdem Sie sich an Hand unseres ausführlichen Geschäftsberichtes von unserer sparsamen und umsichtigen Geschäftsführung überzeugt haben. Verlangen Sie bitte unsern Geschäftsbericht.

Schweizerischer Lebens-Versicherungs-Verein Basel

auf Gegenseitigkeit, gegründet 1876

Erdnussfett ASTRA

Prof. Dr. A. H. Grandison in der „National-Zeitung", Basel:

Einjährig stirbt die Erdnusspflanze, die einen Tag geblüht und einmal Frucht getragen hat. Rasch entfaltet und schnell vollendet - **alles an ihr ist Frische.** Kann es uns da wundern, dass ihr Oel eines der besten ist und das Speisefett aus dem Oel besondere Vorzüge hat.

allenbach, bern

Kleiderstoffe

für Herren- und Damenkleider bemustern wir Ihnen auf Verlangen sofort und franko

Fabrikpreise

Annahme von Wollsachen

Tuchfabrik Schild AG
Bern und Liestal

KRAFT GESUNDHEIT Willensstärke

durch den Genuss von

VIAL'S CHINAWEIN

Die glückliche Kombination des VIN DE VIAL macht ihn zu einem der stärksten und wirkungsvollsten Kräftigungsmittel. Daher sollte VIN DE VIAL von allen schwächlichen und empfindlichen Personen genommen werden.

VIN DE VIAL verschafft wieder Energie, kräftigt, erhöht die Widerstandsfähigkeit, gibt Anreiz und Ausdauer.

In allen Apotheken der Schweiz zu haben

Total Jahresausgaben Fr. 9000, für Nahrung Fr. 3000 (33%), Nahrungsausgaben pro Person pro Tag Fr. 1.50.

Wir sind eine sechsköpfige Familie : Vater, Mutter, drei Buben im Alter von 10–17 Jahren und ein Dienstmädchen. Vor einigen Jahren stellten wir uns auf fleischlose Kost um, was mir hinsichtlich des Budgets viel zu schaffen gab. Lang wollte ich nicht glauben, dass fleischlose Kost wirklich billiger ist, bis mich die Zahlen des Haushaltungsbuches eines Bessern belehrten.

Schwierig war der Übergang : die neue Lebensweise verlangte viel frische Salate und Obst – bekanntlich nicht zu jeder Zeit die billigsten Dinge – wir glaubten aber anderseits nicht so plötzlich mit dem Fleischgenuss aufhören zu können und versuchten das Neue, ohne vom Alten abzulassen, wodurch dann allerdings eine wesentliche Verteuerung meines Budgets eintrat. Aber einmal so recht in der neuen Lebensweise drin, geht es tatsächlich billiger als vorher. Heute besteht unsere Nahrung vorwiegend aus Salaten, Gemüsen, Obst und Kartoffeln, sehr viel Kartoffeln.

Ich rechne von unserm Einkommen monatlich gleich zum voraus Fr. 270 für die Küche (allerdings ohne Gas). Jeden Monat bestelle ich mir aus dem Reformhaus eine Sendung mit den nötigsten Lebensmitteln, das macht meistens zirka Fr. 20–22 aus. Dann rechne ich von den Fr. 270 Fr. 20 für Milch, ausserdem für jeden Tag Fr. 7, die verbleibenden zirka Fr. 20 bleiben für aussergewöhnliche Ausgaben reserviert, aber nur für Küchenausgaben. Es kommt vielleicht Besuch, oder ich leiste der Familie einmal ein besonders gutes « Zvieri » am Sonntag.

Lassen sie mich nun noch einige Gerichte aufzählen, die immer wiederkehren : Hirsebrei mit Kompott, Mais (nach dem Kochen in Würfel geschnitten), mit Käse bestreut und mit einer Tomatensauce zusammen im Ofen gebacken, dazu verschiedene Salate, zum Nachtisch Äpfel und Orangen. Oder : Rohe Rübli geschabt, mit eingelegten Weinbeeren, etwas Rahm und Zucker vermischt (an Stelle einer Suppe), dann gefüllte Kartoffeln und gemischter Salat. Oder : Suppe, Kartoffelpüree mit einer sehr

reichlichen Zwiebelschweize, die uns jedesmal an Pankraz den Schmoller denken lässt, wiederum Salate. Oder : Rahmkartoffeln, gedämpfte Rübli, Salate, Kompott. Abends : eine kräftige Gemüse- oder Kartoffelsuppe, belegte Brötchen, Fruchtsalat oder sterilisierter Most, oder : Kastanien gebraten, Butter, Früchtesalat, oder : Suppe, hernach Datteln, spanische Nüssli, Orangen, Äpfel und Mandarinen, Kräutertee.

* * *

Total Jahresausgaben Fr. 4320, für Nahrung Fr. 1728 (40 %), Nahrungsausgaben pro Person pro Tag Fr. 1.20.

Mein Einkommen als Arbeiter beträgt im Monat Fr. 360. Wir haben zwei Kinder und bewohnen eine Genossenschaftswohnung. Unsere Monatsausgaben sind:

Miete (Heizung inbegriffen) . .	*Fr.*	*98.—*
Elektrisch (Koch-, Boiler- und Lichtstrom)	*„*	*20.—*
Lebensversicherung	*„*	*13.50*
Kinderversicherung	*„*	*20.—*
Krankenkasse	*„*	*7.—*
Steuern	*„*	*10.50*
Schuhreparaturen	*„*	*4.—*
Putzmittel, kleine Anschaffungen	*„*	*23.—*
Milch	*„*	*30.—*
Brot	*„*	*10.—*
Lebensmittel	*„*	*104 —*
	Total Fr.	*340 —*

Der kleine Rest, der jeden Monat verbleibt, bewahrt meine Frau in einem verborgenen Winkel der Kommode auf, vor allem für Kleider. Wir brauchen jedes Jahr dafür etwa Fr. 200 für alle vier, also gewiss nicht viel. Wir strecken uns halt nach der Decke, und dann macht es auch viel aus, dass meine Frau für die Kinder das meiste selber näht.

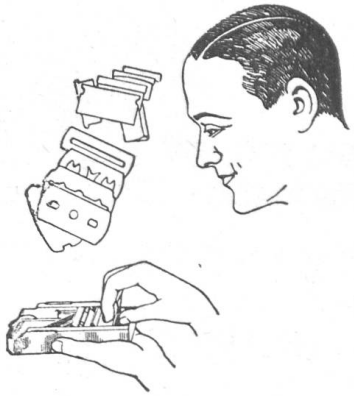
Ich kaufe mir etwa alle fünf Jahre einen Anzug, so dieses Jahr ein Sonntagsgewand für Fr. 72, das mir mindestens fünf Jahre lang hält, da ich es nur am Sonntag trage. Das Jahr hindurch brauche ich höchstens einige Kleinigkeiten : ein paar Werktagshosen, oder einen Arbeitsrock. Die Frau kostet etwas mehr punkto Kleidung, weil die Mode da mehr wechselt, aber auch sie kauft sich höchstens alle zwei Jahre einmal einen Mantel und jedes Jahr ein Kleid.

Der Allegro hilft sparen

denn mit Allegro geschliffene Klingen halten ein Jahr lang und schneiden stets wie neu.

Standard-Modelle: Vernickelt . . . . . Fr. 18.—
schwarz . . . . . Fr. 12.—

Spezial-Modell: Reiseformat für zweischneidige Klingen vernickelt . . . . . Fr. 7.—



In Messerschmiede-, Eisenwaren- und allen andern einschlägigen Geschäften. Prospekt gratis durch

Industrie A.G. Allegro
Emmenbrücke 59 (Luzern)

Ich gebe jeden Monat den ganzen Gehalt meiner Frau, so dass sie über alles schalten und walten kann. Gehe ich aus, was selten passiert, so gibt sie mir das Nötige. Für die Wirtschaft gebe ich das ganze Jahr gewiss keinen Franken aus. In den Abendstunden sorgt der Radio für Unterhaltung, ausserdem haben wir zwei Heftli. Diesen Winter gingen wir im ganzen viermal in den Kino, im letzten Sommer überhaupt nie. Alle Jahre haben wir einmal Ferien, meine Frau geht mit den Kindern zu ihren Eltern ins Baselland, und ich mache eine Velotour.

Ausser den Versicherungen sparen wir momentan nichts. Früher, vor drei bis vier Jahren konnten wir im Monat Fr. 10 bis 15 zurücklegen. Heute sind die Kinder grösser geworden, was wir an den Ausgaben merken.

Sie möchten wissen, was wir essen. Jeden Freitag, oft auch am Dienstag und am Donnerstag haben wir fleischlose Kost.

Das Frühstück besteht aus Kakao, Brot, Butter und etwas Konfitüre.

Kakao 1½ Liter	*Fr.*	*—.30*
Brot	*„*	*—.20*
Butter und Konfitüre	*„*	*—.20*
	Fr.	*—.70*

Nun einige Mittagessen:

1. Gestern gab es Gemüsesuppe, sowie Griessauflauf mit Äpfeln.

Suppe	*Fr.*	*—.30*
½ Pfund Griess	*„*	*—.08*
vier Eier	*„*	*—.60*
1 kg Aepfel	*„*	*—.35*
Fett	*„*	*—.30*
	Fr.	*1.63*

2. Heute: Brotschnitten mit Kaffee.

6 Eier	*Fr.*	*—.90*
1 Pfund gestriges Brot	*„*	*—.20*
Fett	*„*	*—.30*
Kaffee (1½ Liter Milch)	*„*	*—.35*
	Fr.	*1.75*

3. Menu mit Fleisch: Suppe, Risotto mit Leber und Salat.

Suppe	*Fr.*	*—.30*
Salat	*„*	*—.35*
Leber	*„*	*1.20*
1½ Pfund Reis, Butter, Zwiebel	*„*	*—.45*
	Fr.	*2.30*

Das Abendessen bestand gestern aus Kakao und Brot mit Mortadella, was zusammen Fr. 1.70 machte. Sehr oft haben wir Rösti mit Kaffee, oder Kaffee und Brot mit Käse, was Fr. 1 bis 1.20 macht.

Wir trinken sehr viel Milch, weil wir das von zu Haus aus gewöhnt sind.

* * *

Total Jahresausgaben Fr. 25,000, für Nahrung Fr. 2736 (10,8%), Nahrungsausgaben pro Person pro Tag Fr. 2.50.

Wir bewohnen ein grösseres Einfamilienhaus in der Stadt.

Seit unsere zwei Söhne erwachsen sind und eine eigene Haushaltung haben, brauchen wir natürlich bedeutend weniger fürs Essen. Unsere Familie besteht heute nur noch aus mir, meinem Mann und dem Dienstmädchen. Besuch zum Essen haben wir selten, ausser den Familien unserer beiden Söhne.

Die Ausgaben fürs Fleisch scheinen vielleicht etwas hoch zu sein; doch kommt das daher, weil mein Mann eine spezielle Diät mit viel Fleisch und Gemüse und wenig Teigwaren und Kartoffeln einhalten muss. Ich selber kümmere mich nicht um die Küche, habe aber ein Dienstmädchen, das gut und nicht gerade verschwenderisch kocht. Meine jährlichen Ausgaben für die Nahrungsmittel setzen sich folgendermassen zusammen:

Brot	*Fr.*	*168.—*
Backwerk	*„*	*132.—*
Fleisch	*„*	*952.—*
Gemüse	*„*	*344.—*
Obst	*„*	*132.—*
Spezereien	*„*	*240.—*
Butter, Oel	*„*	*340.—*
Käse, Eier	*„*	*116.—*
Milch und Yoghurt	*„*	*312.—*
Total	*Fr.*	*2736.—*

Am Mittag machen wir regelmässig Suppe, dazu ein Fleisch und zwei grüne Gemüse, zum Dessert immer Obst.

Einige Menus: Mittags: Einlaufsuppe, Beefsteaks, Spinat, Nüsslisalat, gebratene Kartoffeln, Obst.

Geröstete Griessuppe, Bratkügeli, Blumenkohl, Kopfsalat, Risotto, Obst.

Abends: Kalter Aufschnitt, Rösti,

Tadellose Isolation!

Das Wasser bleibt auch bei ausgeschaltetem Strom noch stundenlang heiss. Mit dem

Schmidt Flohr
A. Schmidt-Flohr A.G. Bern Pianos u. Flügel
Vertreter auf allen grössern Plätzen

Geht's in der
Schule
nicht mehr?
Eine Lösung:
Land-Erziehungsheim
Hof Oberkirch
Kt. St. Gallen

Randen- oder Endiviensalat, Obst.

Sauerkraut mit Wienerli, Salzkartoffeln, Salat.

* * *

Total Jahresausgaben Fr. 4700, für Nahrung Fr. 2390 (50%), Nahrungsausgaben pro Person pro Tag Fr. 0,90.

Wenn man die Einkommensverhältnisse in den Budgetaufstellungen der Januarnummer des « Schweizer-Spiegels » betrachtet, mit ihren Fr. 18,965 beim Junggesellen oder Fr. 28,100 bei vier Kindern, so sind wir eigentlich Stümper und ist unser Einkommen geradezu beschämend. Und doch ist es von grosser Wichtigkeit, zu wissen, wie gerade solche grossen Familien mit kleinen Einkommen « wirtschaften ». Hier unsere Buchhaltung im Jahre 1933 :

Hauszins	*Fr. 1200.—*
Essen ohne Milch	*„ 1878.—*
Milch	*„ 512.—*
Kleider	*„ 100.—*
Heizung	*„ 100.—*
Gas, Elektrisch, usw.	*„ 350.—*
Telephon	*„ 160.—*
Ferien für Kinder	*„ 100.—*
Geschäftsunkosten	*„ 300.—*
Total	*Fr. 4700.—*

Wir haben fünf Kinder und bewohnen ein Einfamilienhaus einer Genossenschaft, mit drei Zimmern, Mansarde, Bad, Garten und Waschhaus.

Der Posten von Fr. 100 für Kleider ist für sieben Personen gewiss ein ganz minimer; doch ist meine Frau erstklassige Schneiderin und macht alles selbst, sie kauft nur den Stoff. Bis jetzt brauchten wir sehr wenig neue Kleider. Wir erhalten von unsern Verwandten ab und zu gute gebrauchte Kleider, aus denen meine Frau dann schicke Kleider für die Kinder machen kann, und zwar so, dass man glaubt, sie seien neu. Auch sonst macht meine Frau alles selbst ohne irgendwelche fremde Hilfe, auch die Wäsche und das Putzen der grossen Wohnung (2 Etagen).

Meine Kleider werden im Budget nie aufgeschrieben, da sie meistens in Gegenrechnung verrechnet werden, durch Aufnahme von Reklamen verschiedenster Art, das gleiche auch bei den Schuhen usw., so dass mein eigentlicher Be-

darf das Budget sehr schwach belastet. Die Kinder sind immer sehr reinlich, weshalb sie auch wenig Kleider zerreissen und verschmieren.

Fr. 100 für die Heizung ist vielleicht etwas viel; doch sind während dem Winter zum grossen Teil zwei Räume geheizt, die Wohnküche und mein Bureau, in welchem ich meinem Beruf als Journalist und Reklamefachmann obliege. Auch halten wir viel auf ein gemütliches Heim, wobei es schön warm sein muss.

Die Kinder gehen fast jedes Jahr in die Ferien, ab und zu geht auch meine Frau. Ich selbst kann es nicht, schon der Kosten wegen; hingegen sollte jede Frau einige Tage Erholung haben nach einem ganzen Jahre nimmermüder Arbeit. Im Sommer bringt mein Beruf von selbst ruhigere Tage, die ich dann als meine Ferien betrachte und im Garten zubringe oder beim Baden.

Die Geschäftsunkosten sind ganz minime und bestehen hauptsächlich aus Fr. 240 für das Tramabonnement; der Rest von Fr. 60 ist für Porti und Spesen.

Nun zu unserm grössten Ausgabenposten: das Essen. Wir brauchen sehr viel Milch, da meine Frau oft Griessbrei kocht für die Kinder, welcher, mit Himbeersirup übergossen, eine Delikatesse für die Kinder ist. Auch haben sie selten Kaffee, meistens Milch.

Wir essen wöchentlich nur einmal Fleisch und zwar Sonntags. Wochentags gibt's höchstens mal eine Wurst für den Vater und die Mutter, die Kinder fragen dem Fleisch nicht viel nach, sie sind mit der Hausmannskost und der Milch zufrieden. Nun unsere Menus: Montags z. B. Kartoffelstock mit Aepfelkompott, am Dienstag Spatzen mit Aepfelkompott oder Konfitüre, welche im Herbst eingemacht wurde. Ein anderes Menu: Sauerkraut mit Spatzen und Speck, oder Omeletten mit Zwetschgen oder Kompott. Wir essen sehr viel Obst, auch im Winter. Sonntags ist das Menu oft Hörnli mit Kalbsbraten und Kompott.

Unsere Kinder sind sehr gesund und haben rote Backen. Krankheit kennen wir selten, was wir eben der einfachen Kost mit viel Obst zuzuschreiben haben und auch dem Umstand, dass die Kin-

denn Natur und individuelle Behandlung ergänzen sich bei uns einzigartig.
Aufklärungsschrift No. P 54 verlangen.
Sennrüti 900 m.ü.M
KURANSTALT DEGERSHEIM

aromatisch und fein
10 Stück 80 Rappen
PRO PRA
«Gold-Flora»

Nun Ihr
Dienstmädchen
fort ist und Sie keines mehr anstellen wollen, heisst es, den Haushalt vereinfachen. Der grösste Schritt in dieser Richtung ist das regelmässige Ausgeben der Wäsche an die bekannte
Waschanstalt Zürich AG.
Zürich-Wollishofen, Tel. 54.200

der viel im Garten und an der Sonne sein können. Der älteste Knabe, 15 Jahre alt, ist in der Schreinerlehre, das älteste Mädchen, 14 Jahre alt, geht noch zur Schule, sowie die andern drei, zwei Buben und ein Mädchen im Alter von 9 bis 12 Jahren. Der älteste verdient per Woche Fr. 6, von denen er Fr. 5 zu Hause abgibt. Mit dem restlichen Franken kauft er jede Woche zwei Sparmarken zu zwanzig Rappen, was übrig bleibt, braucht er für eventuelle Reparaturen an seinem Velo, das er selbst kaufte.

Ausgaben für den Coiffeur kennen wir keine, d. h. sie sind ganz minime, da die Mädchen Zöpfe haben (auch die Frau), ich den Buben die Haare selbst schneide und mich auch selbst rasiere.

Weitere Sparmassnahmen können wir keine machen; unsere Ausgaben sind aufs Äusserste beschränkt, und das Einkommen ist seit zehn Jahren nie grösser gewesen. Besuche haben wir selten, machen solche auch fast nie, somit wird unser Budget damit nicht belastet. Wir sind ganz für uns. Der Sonntag gehört der Familie. Bei schönem Wetter gehen wir meistens fort, wobei dann Äpfel und Brot mitgenommen werden, und höchstens ich ab und zu ein Glas Bier trinke, sonst entstehen keinerlei Ausgaben für unsere Ausflüge.

In bezug aufs Essen ist übrigens noch nachzuholen, dass es eben nicht allein darauf ankommt, was gekocht wird, sondern w i e gekocht wird. Meine Frau steht nie auf der Strasse herum; sie widmet den halben Vormittag dem Kochen und hält darauf, dass zum Beispiel eine gute Suppe auf den Tisch kommt. Die Suppe gleicht manchmal einem Gemüsegarten, das heisst, es wird nicht gespart mit guten Einlagen, damit sie kräftig wird. Auch die andern Speisen sind gut gekocht und schmackhaft. Anbrennen von Speisen kennt meine Frau nicht, auch nicht ein Zuspätfertigwerden mit dem Kochen. Sowie das Geld sehr gut eingeteilt werden muss bei einer solch

Neu Preise grosser Büchsen: Nagomaltor Spezial 3.40, halbsüss 2.50
Nagomaltor halbsüss grosse Büchse 2.50
NAGO OLTEN

GIUBIASCO
ZUM DAUERNDEN WOHNBEHAGEN DER FAMILIE
UNSERE NEUHEITEN ZEIGEN WIR AN DER MUSTERMESSE, HALLE VI, STAND 824

grossen Familie, weiss meine Frau auch die Zeit gut einzuteilen. * * *

Total Jahresausgaben Fr. 25,000, für Nahrung Fr. 3706 (15%), Nahrungsausgaben pro Person pro Tag Fr. 1.30.

Unser Haushalt besteht aus acht Personen : Meinem Mann und mir, vier Kindern (drei Buben und einem Mädchen) im Alter von 2–14 Jahren und zwei Dienstmädchen. Ausserdem haben wir viel Besuch.

Im Jahre 1933 betrugen unsere Ausgaben für Nahrungsmittel : Fr. 3706, also pro Monat Fr. 309. In dieser Zahl ist kein Wein inbegriffen; wir trinken wenig und kaufen nicht jedes Jahr. Auf die einzelnen Rubriken verteilt ergeben sich folgende Zahlen :

Pro Monat für :

Milch, Butter, Käse, Eier, Fett	. Fr.	*99.—*
Obst, Gemüse, Kartoffeln . . .	„	*71.50*
Fleisch, Fisch, Geflügel	„	*58.—*
Brot, Mehl, Backwerk	„	*47.—*
Teigwaren, Spezereien, Zucker .	„	*30.—*
Getränke, Kaffee, Tee, Most . .	„	*3.50*
	Fr.	*309.—*

Einige Beispiele von gewöhnlichen Menus :

Mittagessen : Suppe, Rindsbraten, Kartoffeln, Gemüse, Salat, Obst; oder Suppe, Käseschnitten, Spinat, Fruchtsalat; oder Suppe, Fisch mit Sauce, Kartoffeln, süsse Speise.

Abendessen : Rohkostgericht, Brot, Butter, saure Milch; oder verschiedene Käse, Butter, Brot, grüner oder Tomatensalat, Tee; oder Omeletten, Kompott, Milchkaffee.

Im Sommer keine Suppen, weniger

Welcher Zauber liegt in einem schönen Teint

Ihre Züge mögen ausdrucksvoll sein - sie mögen auserlesen gekleidet sein... aber alle Blicke wenden sich der Frau zu, die diesen kostbaren Liebreiz besitzt, der Ihnen vielleicht fehlt: ein schöner Teint.

Seien Sie nicht besorgt. Palmolive wird Ihnen helfen. Dank des Olivenöles, das zu ihrer Herstellung verwendet wird, wird Palmolive die jugendliche Frische Ihres Teints erneuern. Palmolive ist mild, cremig, 100%ig wirksam. Sie hinterlässt die Haut wunderbar klar und frisch.

Massieren Sie morgens und abends den Palmolive-Schaum behutsam in die Haut von Gesicht, Hals und Schultern. Spülen Sie erst mit warmem, dann mit kaltem Wasser nach. Ihre Haut wird bald in Gesundheit und Jugend erstrahlen.

Fr. 0.50 IN DER SCHWEIZ HERGESTELLT

Palmolive-Seife wird stets in einer olivengrünen Packung verkauft. Achten Sie auf das schwarze Band mit der Goldaufschrift "Palmolive".

PALMOLIVE A. G., Zürich, Taltrasse 15.

Fleisch, dafür mehr Gemüse, Salate und Obst.

Besuchsmenu für ein Diner im November : Suppe, kleine Vol-au-vents gefüllt, Rehkeule, Kartoffeln, Apfel-Selleriesalat, Wein, Kastanienpüree mit Schlagrahm, Obst.

Wir essen einfach, aber reichlich und nahrhaft, nicht jeden Tag Fleisch.

Wir geben jetzt weniger aus als früher und essen doch ebenso gut und auch mehr, da die Kinder grösser geworden sind.

Dies Resultat wurde durch mehrere Faktoren erreicht :

1. Verschiedene Nahrungsmittel sind billiger geworden.

2. Fast alle Einkäufe mache ich selbst. Obst, Gemüse, Käse, Eier kaufe ich auf dem Markt. Dort hat man die Auswahl und erhält alles frisch und zum billigsten Preis. Auch das Fleisch besorge ich meist selbst und wechsle dabei oft den Metzger. Wenn man immer beim selben Metzger bestellt und schicken lässt, wird man mit der Zeit weniger gut bedient, bekommt weniger gute und zu grosse Stücke und muss mehr bezahlen.

3. Ich kaufe nur das Obst und Gemüse der Saison. Hie und da eine Ausnahme findet dann besondern Anklang.

4. Ich mache Konserven, wenn die Sachen am billigsten sind. Nicht nur Früchte, sondern z. B. auch Eier. Letztes Frühjahr habe ich 28 Dutzend Eier eingelegt (das Dutzend à Fr. 1), wovon ich jetzt noch fast die Hälfte habe. Diese Eier sind wie frische, und ich muss den ganzen Winter keine kaufen.

5. Verwende ich immer alle Resten.

6. Wir essen fast nie im Restaurant. Auf kurzen Reisen, Touren und Ausflügen, besonders wenn die Kinder mitkommen, nehmen wir den Proviant mit.

7. Backwerk machen wir zu Hause.

* * *

Reiben Sie allabendlich vorm Schlafengehen, aber auch am Tage, bevor Sie in die rauhe Luft hinausgehen, Gesicht und Hände gründlich mit Nivea-Creme ein. Dann kann kein Wetter Ihrer Haut mehr schaden, und wo auch immer Sie sich sehen lassen, wird man Sie um Ihr Aussehen, um Ihre sammetweiche Haut beneiden.

614

Nivea-Creme: Fr. 0.50 bis 2.40
Vollständig in der Schweiz hergest. durch Pilot A.-G., Basel