

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Spiegel
<b>Herausgeber:</b>	Guggenbühl und Huber
<b>Band:</b>	9 (1933-1934)
<b>Heft:</b>	8
<b>Artikel:</b>	Auch ein billiger Speisezettel kann gut ausbalanciert sein
<b>Autor:</b>	Dank, Elisabeth
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1065987">https://doi.org/10.5169/seals-1065987</a>

### 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](#)

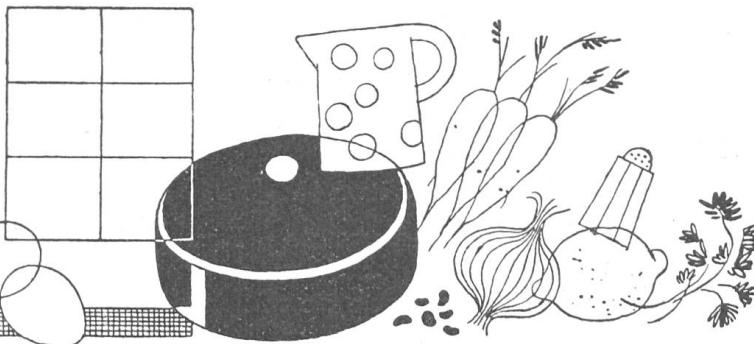
### Terms of use

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:** 15.02.2026

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

# Küchen Spiegel



---

AUCH EIN BILLIGER SPEISEZETTEL KANN GUT  
AUSBALANCIERT SEIN

Von Elisabeth Dank

---

Im Küchenspiegel der April-Nummer wurde gezeigt, wieviel in verschiedenen Familien fürs Essen ausgegeben wird. Die eingesetzten Menuaufstellungen waren wohl ausschlussreich, aber nicht immer vorbildlich.

Deshalb hat nun Frau Dank im folgenden Artikel einen billigen und dennoch ausbalancierten Küchenzettel für 3 Wochen aufgestellt, der aber nur eine Hauptmahlzeit des Tages angibt.

H. G.

Ich habe an dieser Stelle seinerzeit auf moderne Menugestaltung und die Wichtigkeit eines monatlich oder zu mindest wöchentlich aufgestellten Menus hingewiesen. Abgesehen von der bessern Kalkulationsbasis hat man den Vorteil, innerhalb eines sorgfältig erwogenen Menus in richtiger Reihenfolge alle diejenigen Grundelemente aufzunehmen, die für die richtige Ernährung erforderlich sind. Denkt man erst im letzten Augenblick: «Was soll ich um Gottes willen heute kochen?» so hat man keine Übersicht, verwendet dreimal in der gleichen Woche Teigwaren, vergisst die Notwendigkeit von Blattgemüsen

usw. Auch fehlt beim unüberlegten Kochen die Anregung in den Speisen. Die ist aber das Wichtigste und lässt sich oft nur durch Kräuter oder besondere Gewürze herstellen. Aber im letzten Moment - ?

Je weniger Geld zur Verfügung steht, um so wichtiger wird die vorherige Aufstellung des Menus, nicht nur aus finanziellen, sondern aus Gründen der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Ist das tägliche Mittagsmenu nicht gut erwogen und zusammengestellt, wird Wichtigstes dabei vergessen - und hat man genug Geld, so ist die Sache wohl bedauerlich, aber an sich nicht so furchtbar schlimm. Man kauft sich eben dann daneben Obst oder anregende Delikatessen und hilft sich auf diese Weise. Kann man das aber nicht, dann wird das tägliche Menu mit dem, was es bringt oder unterlässt, von lebenswichtiger Bedeutung. Was darin vergessen und vernachlässigt wird, kann nicht wettgemacht werden. Und in welchem Masse hängen Gesundheit, Stimmung, Lei-

## “4711” Rheingold-Eau de Cologne

Eine Eau de Cologne im Duftcharakter des bezaubernden Parfums “4711” Rheingold Fr. 3.75, 5.75  
Erhältlich in allen einschlägigen Geschäften

stungsfähigkeit von richtiger oder unrichtiger Nahrung ab! Gerade in beschränkten Verhältnissen muss ein Maximum von Leistung aus dem Material herausgeholt werden.

Die heutigen Menuaufstellungen zeigen, wie man auch bei sehr geringen Herstellungskosten sämtliche wichtigen Ernährungsstoffe in genügend häufiger Wiederkehr bieten kann und wie die Nahrung bei aller Billigkeit doch anregend und abwechslungsreich gestaltet ist. Viel Obst, besonders viel Zitronen, werden wegen ihres hohen Vitamingehaltes verwendet. Kräuter, Gewürzgurken, Meerrettich usw. verschaffen ohne nennenswerte Kosten Anregung und Abwechslung. Und so fort.

Selbstverständlich müssen in jeder einzelnen Küche die rationelle Restenverwendung, und Gemüse und Obst der entsprechenden Jahreszeit mitberücksichtigt werden.

Wer nun die Menuzusammenstellungen aufmerksam liest und erprobt, wird selbst am besten herausfinden, auf welchen Prinzipien sie beruhen.

Sie sollen ein Weg sein, den jede Frau nach individuellen Gegebenheiten ausgestalten kann.

#### Vorschläge für einen dreiwöchigen Küchenzettel

##### 1. Woche :

###### *Montag :*

*Spinatsuppe  
Provençalische Kartoffeln  
Gewürzgurke  
Frisches Obst*

###### *Dienstag :*

*Hafergrützsuppe  
Reisfleisch  
Rüben mit Pfefferminzkraut  
Obstsalat*

###### *Mittwoch :*

*Lauchsuppe  
Knöpfli mit Fleischeinlage  
Kapernsauce  
Gebratene Äpfel*

###### *Donnerstag :*

*Griessuppe  
Salzkartoffeln  
Zehn Minuten-Kohl  
Schokoladecreme*

**Rupperswiler Zuckermühle & Fries Zucker**  
im Haushalt kennzeichnet die praktische Hausfrau. Automatische Abfüllung. Hygienische Verpackung. Preiswert und gut.

**Zuckermühle Rupperswil A.-G.**

**Rupperswil**

#### H. Vogt-Gut AG. Arbon

bürgt für Qualitätsprodukte



#### Voga-Gasherde

sind geschätzt in der

sparsamen und gepflegten Küche



**GÜTERMANN'S NÄHSEIDEN AG., ZÜRICH**  
Fabrikation in Buochs am Vierwaldstättersee.  
Einzig schweiz. Nähseidenfabrik mit eigener  
Spinnerei.

**Freitag :**

*Schleimsuppe  
Napolitanische Makkaroni  
Bohnensalat und grüner Salat  
Kompott*

**Samstag :**

*Kräutersuppe  
Gulasch mit gebratenen Kartoffeln  
Griessbrei mit Zucker und Zimt*

**2. Woche :**

**Montag :**

*Reissuppe  
Kabisschnitzel  
Grüner Salat  
Feigen, Nüsse*

**Dienstag :**

*Fidelisuppe  
Erbsen mit Speck und Salzkartoffeln  
Frisches Obst*

**Mittwoch :**

*Brotsuppe  
Gemüserisotto  
Rübgemüse in einfacher Mayonnaise  
Datteln und Nüsse*

**Donnerstag :**

*Spinatsuppe  
Kartoffelbrei mit Auflage von gehacktem Fleisch und Zwiebeln  
Sauerkraut  
Kompott*

**Freitag :**

*Grünkernsuppe  
Gebackene Brotscheiben  
Grüner Salat  
Vanillecreme*

**Samstag :**

*Linsensuppe  
Bauern-Makkaroni  
Spinat  
Kompott*

**3. Woche :**

**Montag :**

*Bohnensuppe  
Knöpfli mit Tomatensauce  
Gewürzgurke  
Apfelschaum*

**Dienstag :**

*Hafergrützsuppe  
Hackbraten*

*Nudeln  
Rote Randen  
Obst*

*Mittwoch :*

*Rübensuppe  
Kartoffelcroquettes  
Meerrettichsauce mit Rahm  
Gedörrte Pflaumen und Nüsse*

*Donnerstag :*

*Brotsuppe  
Fischgulasch mit gebratenen Kartoffeln  
Spinat  
Halbierte Orangen*

*Freitag :*

*Selleriewurzelsuppe  
Tomatenrisotto  
Grüner Salat  
Kompott aus getrocknetem Obst*

*Samstag :*

*Zwiebelsuppe  
Rösti mit Fleischauflage  
Gefüllte Äpfel.*

*Rezepte zu einigen im Speisezettel  
angegebenen Speisen*

*Bauern-Makkaroni*

500 g Makkaroni werden in Salzwasser gekocht. 2 Knoblauchzehen, 1 kleines Büschelchen Petersilie und etwas Basilikum werden fein gehackt. Das Gehackte wird mit 4 Esslöffeln Oel ans Feuer gesetzt. Sobald der Knoblauch rötlich wird, gibt man 6-7 Stücke geschnittene, gesalzene und gepfefferte Tomaten hinein. Wenn alles gut verkocht ist, wird der Saft passiert, mit Parmesan vermischt und kommt über die aus dem Wasser genommenen Makkaroni.

*Kapernsauce*

$\frac{1}{2}$  Zwiebel wird gehackt. Man lässt sie in Butter anlaufen, giesst mit etwas Wasser auf und lässt sie 10 Minuten kochen. Man bräunt 2 Esslöffel Mehl in  $1\frac{1}{2}$  Esslöffeln Butter und giesst mit dem Zwiebelwasser auf, gibt 30 g grobgeschnittene Kapern, das nötige Salz sowie 1 Löffel Rahm dazu und lässt die Sauce gut aufkochen.

*Meerrettichsauce mit Rahm*  
 $\frac{1}{2}$  l Rahm wird nach und nach mit



**Man ahnt es ...  
sie tragen**

*Cosy*

Alles ist praktisch an den Cosy-Unterkleidchen: Der Schnitt, das unverwüstliche Tricotgewebe u. die Waschbarkeit. Langweilige Stopferei bleibt erspart.





## Schweizerische Teppichfabrik Ennenda

liefert

Bettvorlagen

Waschtischmatten

Spiel- (Jass-) Decken

Läuferstoffe

Bettumrandungen

Badematten

Salon-Milieux

Spannteppiche

Kirchensteppiche

Verkauf ausschliesslich nur an Wiederverkäufer

Wir weisen gerne Firmen nach, die unsere  
Fabrikate führen

## Gute Schweizer Kochbücher Sophie Wermuth Die junge Köchin

28.—31. Tausend. Mit 14 Kunstdrucktafeln und vielen Bildern. Kunstleder Fr. 6.50. Am 1. Mai erscheint ganz neu bearbeitet dieses best bekannte Lehrbuch für Koch- und Haushaltungsschulen. Es ist seit zwei Generationen der zuverlässigste Ratgeber der schweiz. Hausfrauen

L. Faesch und W. Roth

## Was koch ich Neues?

11 Tafeln und viele Bilder, Fr. 3.50. Der Band enthält über 500 zum guten Teil neue Rezepte

☞ Beide Bücher sind in jeder Buchhandlung vorrätig, wir schicken Ihnen dieselben gerne auch kostenlos zur Einsicht

FRIEDRICH REINHARDT  
Verlag

Basel 12

1½ Esslöffeln Mehl glatt verrührt und unter fortwährendem Rühren zum Kochen gebracht. Nach einmaligem Aufkochen kommt ½ Teelöffel Salz und 1 Esslöffel Zucker, zum Schlusse 3 Esslöffel geriebener Meerrettich dazu. Falls die Sauce zu dick ist, kann man beliebig mit heissem Rahm verdünnen.

### Apfelschau m

Man schlägt 1—2 Eiweiss mit 8—10 gebratenen passierten Äpfeln mindestens eine halbe Stunde lang und zuckert nach Geschmack.

### Kaffee creme

In eine Vanillecreme, in der man statt  $\frac{3}{4}$  1 Milch nur  $\frac{1}{2}$  l verwendet, giesst man 1 Tasse starken schwarzen Kaffee hinein. Je nach der Stärke des Kaffees richtet sich das Zuckerquantum und ein eventuelles Nachgiessen von Milch.

### Rüb en sup p e

Rüben werden in kleine längliche Stückchen geschnitten. Man brüht sie ab, gibt sie dann in Rinds- oder Gemüsebrühe und lässt sie bis zum Weichwerden kochen, nachdem man gesalzen und gepfeffert hat. Man serviert die Suppe mit Parmesan.

### Kraut sup p e

$\frac{1}{2}$  kg Kraut (Sauerkraut) wird mit Wasser und  $\frac{1}{2}$  Zwiebel gekocht. Man macht eine dicke, tiefbraune Mehlsauce, gibt Paprika, Salz und eine geschabte Knoblauchzehe dazu. Man giesst mit der Krautsuppe auf. Die Suppe soll flüssig sein. Gewöhnlich werden geräucherte Würste im Kraut mitgekocht und in Scheiben geschnitten in die fertige Suppe getan.

### Reisfleisch

500 g Kalbfleisch wird gewaschen und würfelig geschnitten. Man schneidet eine mittlere Zwiebel in feine Scheiben, röstet sie in Butter gelblich und lässt dann das gesalzene Fleisch eine Stunde lang zugedeckt darin dünsten. Dann gibt man

unter Hinzugabe von 2 Esslöffeln Butter 250 g ungewaschenen Reis hinein und lässt bis zu seinem Weichwerden weiterdünsten. Vor dem Servieren wird das Reisfleisch mit geriebenem Käse bestreut.

### Fischgulasch

500 g Fisch wird geputzt und in Würfeln gekocht, worauf man die Würfel nochmals entzweischneidet. Man taucht die Stücke in einen dünnen, mit Wasser bereiteten Frittatenteig und bängt sie in schwimmendem Öl. Man nimmt die Stücke heraus und legt sie auf die Schüssel. Man macht eine Sauce: Eine Zwiebel wird in Scheiben geschnitten, in Öl gebräunt, dazu kommt 1½ Esslöffel Mehl, ein paar Tropfen Wasser und schliesslich unter fortwährendem Rühren 2 geschlagene Eier. Die Sauce kommt über den Fisch.

### Gebackene Brotscheiben

Gleich grosse, nicht zu dicke Brotscheiben werden abgerindet und einen Augenblick lang in Milch getaucht. Dann füllt man sie mit einer beliebigen Fleisch-, Fisch- oder Gemüsefülle, indem man je zwei und zwei zusammensetzt. Nunmehr taucht man sie entweder in Backteig oder in Mehl, Ei und Brösmeli und bängt sie rasch in schwimmendem Öl. Man lässt abtropfen und serviert. Die Fülle muss sehr würzig sein.

### Provençalische Kartoffeln

1 kg Kartoffeln werden in Salzwasser gekocht, geschält und in dicke Scheiben geschnitten. Man hackt eine Handvoll Petersilie, eine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe und röstet sie in 5 Esslöffeln Öl an. Dann gibt man eine Prise Salz, etwas groben Pfeffer, den Saft einer halben Zitrone und die Kartoffeln hinein, lässt alles heiss und knusprig werden und serviert. Man kann die Kartoffeln mit Parmesan bestreuen oder mit gerösteten Zwiebelringen belegen.



Ein Frühstücks-  
und Nahrungsge-  
tränk von seltenem  
Wohlgeschmack ist

# HACOSAN

HACO GESELLSCHAFT A.G.  
GÜMLIGEN - BERN

# Erdnussfett ASTRA

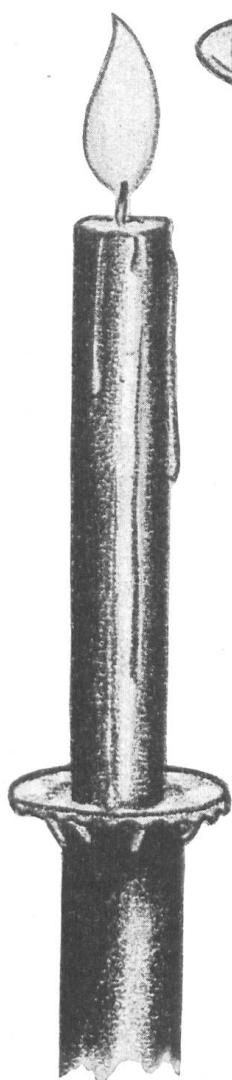


### hygienisch einwandfrei

Ing. F. Kupferin „Hygieia“, Bern

Wie reinlich geht es bei der Zubereitung des Pflanzenfettes zu. In keimdichter «Patentverpackung» liefert die Natur den Rohstoff, die hochwertige Erdnuss. Maschinen zerkleinern die Frucht, pressen sie aus, klären das Öl, härtten es zu Speisefett und verpacken es verkauft fertig. Keine Menschenhand berührt das Produkt.

Allenbach, bern



*Ihr Kind spielt immer  
fröhlich*

denn die Mutter weiß, wie sie für den kleinen Menschen sorgen muß. Ja! Ihr Kind ist brav, es tummelt sich lustig und hat einen gesunden Schlaf, weil Mammi gute, richtige und schmackhafte Nahrung gibt. Die Mutter weiß, daß

*Im Lichte der Wissenschaft*

die Milch das Wichtigste für die Ernährung bedeutet. Sie mischt die Milch mit Kathreiner Malzkaffee, der den Magen nicht füllt und überlastet. Dieser Milch-Kathreiner verwandelt die Milch im Magen in lauter kleine Flöckchen, die dreimal leichter verdaut werden als gewöhnliche Milch, welche schwere Käseklumpen bildet. — Das Kind greift gerne zu einer Tasse Milch-Kathreiner, weil er sehr schmackhaft ist.

**Kathreiner  
Malzkaffee**