Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 10 (1934-1935)
Heft: 12

Artikel: Wie und worin ich besser sparen lernte
Autor: Zollikofer, Klara
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066155

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: 10.08.2025

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

WIE UND WORIN ICH BESSER SPAREN LERNTE

Von Klara Zollikofer

Bis vor einem Jahre gehörte ich zu der gegenwärtig soviel besprochenen Kategorie der Doppelverdiener. Ich hatte mich nämlich seinerzeit, als mein Mann als Leiter einer Verkaufsfiliale angestellt wurde, verpflichten müssen, im gleichen Geschäft mittätig zu sein. Die geforderte Arbeitszeit betrug etwa 5–6 Stunden und, da wir noch kinderlos waren, sah ich keinen Grund, dieses Angebot auszuschlagen.

Im Anfang ging es ganz gut, und auch als unser erstes Kind eintraf änderte sich nichts an meiner Tätigkeit, da meine Schwiegermutter, die bei uns lebt, sich des Kindes und des Haushaltes annahm. Als nach vier Jahren ein zweites Baby folgte, machte sich allerdings die Notwendigkeit einer Hilfe bemerkbar, und so stellte ich ein junges Mädchen ein.

Bis der Kleine dreijährig war, klappte alles tadellos. Doch dann fing das Kind nach und nach an Schwierigkeiten zu machen, sobald es merkte, dass ich mich zu meinem Arbeitsgang zurechtmachte. Es gab in der Folge jedesmal regelrechte Kämpfe zu bestehen, der Kleine erfand die unglaublichsten Sachen, um mich am Fortgehen zu verhindern. Ich probierte es mit Zureden und nahm sogar zu Listen Zuflucht, nur um den sich immer wiederholenden Abschiedsszenen aus dem Wege zu gehen. Es kam soweit, dass der Kleine von zu Hause weglief, um mich, ungeachtet der Gefahren, die ihm auf dem Wege dahin drohten, im Geschäft aufzusuchen und hier flehentlich bat, ob er nicht bei mir bleiben dürfe, er wolle ganz ruhig sein. Nachdem dies einige Male passiert war und mir der Junge zweimal durch einen Polizisten, welcher ihn auf der Strasse, nachdem er beinahe überfahren worden, zugeführt wurde, gab ich es auf. Ich war so aufgerieben und zermürbt von diesen täglich sich immer wiederholenden Kämpfen mit dem Buben, dass ich einfach nicht mehr weiterkonnte.

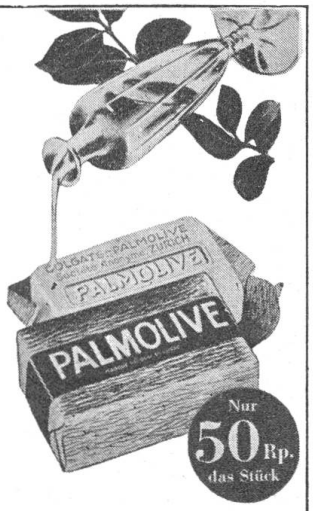
Ich gab also meine Tätigkeit auf, was jedoch eine Mindereinnahme von Fr. 200 bedeutete. Ich war somit gezwungen ein ganz anderes Budget aufzustellen, und ich glaube, dass mir dies einigermassen gelungen ist, ohne dass unsere bisherige Lebensführung allzusehr darunter leidet, und ohne dass wir unsere schöne Wohnung, an welcher wir alle hangen, gegen eine bescheidenere zu vertauschen haben. Ich muss allerdings zugeben, dass die allgemeine Ver-

Auch wir Kleinen verlangen unser Recht!

Unsere Haut braucht eine milde Seife ... Palmolive!

Unsere Haut ist zart, jeden Morgen werden wir gebadet, so wollen wir diese milde Palmolive, die von den Aerzten empfohlen wird. Palmolive ist so mild, weil sie auf wissenschaftlicher Basis aus nur reinen Palmen- u. Olivenölen zusammengestellt ist.

COLGATE-PALMOLIVE A.-G., TALSTRASSE 15, ZÜRICH



In der Schweiz hergestellt

billigung der Lebensmittel sowie eine streng gehaltene Einteilung der Ausgaben mir meine Aufgabe wesentlich erleichterte.

Mein Haushaltungsgeld belief sich vorher auf Fr. 250 bis Fr. 270. Darin ist Brot und Milch inbegriffen, jedoch weder Gas noch Elektrisch. Heute darf es unter keinen Umständen Fr. 160 bis Fr. 170 übersteigen, was einer Ersparnis von Fr. 100 gleichkommt. Die andern Fr. 100 erspare ich mir dadurch, dass ich kein Mädchen mehr halte, ausserdem die grosse Wäsche selbst und ohne Hilfe besorge, und durch allgemeines sparsameres Wirtschaften.

Ich habe heute mehr Zeit, mich der Zubereitung der Mahlzeiten zu widmen. Dadurch essen wir eher besser für das gleiche Geld. Durch sorgfältige Ausnützung der Reste kann ich dazu beitragen, dass in meinem Haushalt nichts zugrunde geht.

Die Kleidungsstücke der Kinder habe ich von jeher selbst verfertigt, für mich jedoch nur die einfachern Sachen. Jetzt schränke ich mich auch hier ein und arbeite mir ausser den Mänteln und Tailleurs alles selbst. Was aber die Hauptsache ist, meine Kinder, besonders der Jüngste, ist selig, dass sein Mutti daheimbleiben darf, und wir sind alle viel ruhiger und zufriedener als vorher mit dem ewigen Gehetze. Nachfolgend gebe ich die täglichen Ausgaben, sowie die Mittags- und Abendmenüs einer Woche bekannt.

Für fünf Personen (3 Erwachsene und 2 Kinder)

Montag

Mittag: Röselisuppe, Linsen, St. Galler Schüblig, Kartoffeln.

Abends: Hörnli mit Tomatensauce, Salat, Milchkaffee.

Ausgaben:

Milch	Fr. –.73
Brot	» –.40
1 Paar Schüblig	» 1.–
Linsen	» –.40
Suppe	» –.20
Tomatenpüree	» –.20
	Fr. 2.93

Dienstag

Mittags: Erbsmehlsuppe, Rosenkohl, Schweinsragout, Kartoffeln (oder Kastanien, dann nur eine Portion Fleisch).

Abends: Äpfelauflauf, Kaffee.

Ausgaben:

Milch	Fr. –.73
Brot	» –.40
Rosenkohl	» –.65
5/4 Pfund Schweinefleisch	» 1.65
Suppenmehl	» –.35
5 Eier	» –.60
Haselnüsse	» –.30
	Fr. 4.68

Mittwoch

Mittags: Mehlsuppe, Ungarisch Gulasch.

Abends: Käseauflauf, Äpfelpüree, Kaffee.

Ausgaben:

Milch	Fr. –.58
Brot	» –.40
¾ Pfd. geschnetzeltes Rindfleisch ohne Bein	» 1.30
50 g Speck	» –.25
1 Pfund Rübli, kleine	» –.25
10 Eier	» 1.–
Rapskäse	» –.30
	Fr. 4.08

Donnerstag

Mittags: Gemüsesuppe, Nudeln, saure Nierli, Salat.

Abends: In Paniermehl und Butter geschmälzte Nudeln (Rest), Äpfelkompott, Bratwurst für Mann, Kaffee

Ausgaben:

Milch	Fr. –.73
Brot	» –.40
Nudeln	» –.40
¾ Pfund Nierli	» –.90
Salat	» –.30
Bratwurst	» –.40
1 kg Griesszucker	» –.28
½ Pfund Kaffee	» 1.30
	Fr. 4.71

Freitag

Mittags: Fleischsuppe, Spinat, Suppenfleisch, Kartoffeln.

Abends: Risotto, Salat, Äpfelkompott.

Ausgaben:

Milch	Fr. –.73
Brot	» –.40
Butter	» –.90
1½ Pfund Rindfleisch	» 1.80
1 Pfund Spinat	» –.50
Lauch und Sellerie	» –.25
Reis	» –.60
Salat	» –.30
	Fr. 5.48

Samstag

Mittags: Ramequin, Tee.

Abends: Wurstsalat, eingemachtes Obst.

Ausgaben:

Milch	Fr. –.73
Brot	» –.40
½ Pfund Gruyère	» –.60
¼ Pfund Tee	» 1.50
3 Zervelats	» –.60
Eier vom Vorrat	
	Fr. 3.83

Sonntag

Mittags: Fleischsuppe mit Einlagen, Kartoffeln, Kalbsbraten, Blumenkohl, Meringues.

Abends: Kaltes Fleisch mit Aufschnitt, Salat, Orangensalat.

Ausgaben:

Milch	Fr. –.73
Butter	» –.45
Süssfett	» –.95
Blumenkohl	» –.70
1½ Pfund Kalbfleisch	» 2.40
1 kg Mehl	» –.40
1 kg Zwiebeln	» –.40
1 l Rotwein	» –.90
¼ Pfund Aufschnitt	» –.50
1 kg Orangen	» –.60
5 Meringues	» 1.–
	Fr. 9.03

Das macht in der Woche Fr. 34.74 aus, also ungefähr Fr. 5.– pro Tag. Dazu kommen noch die monatlichen Ausgaben für Würfelzucker = Fr. 2.–, Essig und Öl = Fr. 1.80, sowie das Putzmaterial = Fr. 2.50, macht insgesamt Fr. 6.30. Die angegebenen Menus gleichen sich im Kostenpunkt aus. Gewöhnlich kommen auf eine Woche vier billige und drei teurere Tage. Zufügen muss ich noch, dass ich weder Kartoffeln, noch Äpfel oder eingemachte Früchte notiert habe, da ich dieselben im Keller auf Vorrat habe.

Die Hauptsache an diesem Sparsystem ist die richtige Einteilung der Ausgaben, beim Ausgeben das strenge Einhalten der zur Verfügung gestellten Summe, sowie überlegtes Einkaufen.

SCHWEIZER KÜCHENSPEZIALITÄTEN
Gute Plättli aus allen Kantonen
Von **Helen Guggenbühl,** Redaktorin am „Schweizer-Spiegel"
Mit einem Vorwort von Meinrad Lienert
Neue verbilligte Geschenkausgabe Fr. 3.80 (bisherige Auflagen Fr. 5.80)
SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH

Der „Schweizer-Spiegel" tritt nicht erst seit gestern für die nationale Erneuerung ein. Er kämpft seit zehn Jahren durch die Tat für die geistige Unabhängigkeit der Schweiz. Er hat Freunde und Gegner in allen Ständen. Er ist auch heute noch der Ansicht, daß Politik nicht alles ist und hält es nicht unter seiner Würde, auch die heitere Seite des Lebens zu sehen. Der „Schweizer-Spiegel" enthält ausschliesslich Originalbeiträge von Schweizer Schriftstellern und Schweizer Künstlern. Er genießt nur eine Subvention: die seiner Leser. Abonnieren Sie deshalb den „Schweizer-Spiegel", die Zeitschrift von schweizerischer Eigenart. Abonnement für 6 Monate Fr. 7.60.

Schweizer-Spiegel Verlag, Hirschengraben 20, Zürich