

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 11 (1935-1936)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Wie ich sparen lernte  
**Autor:** H.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065854>

### **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](#)

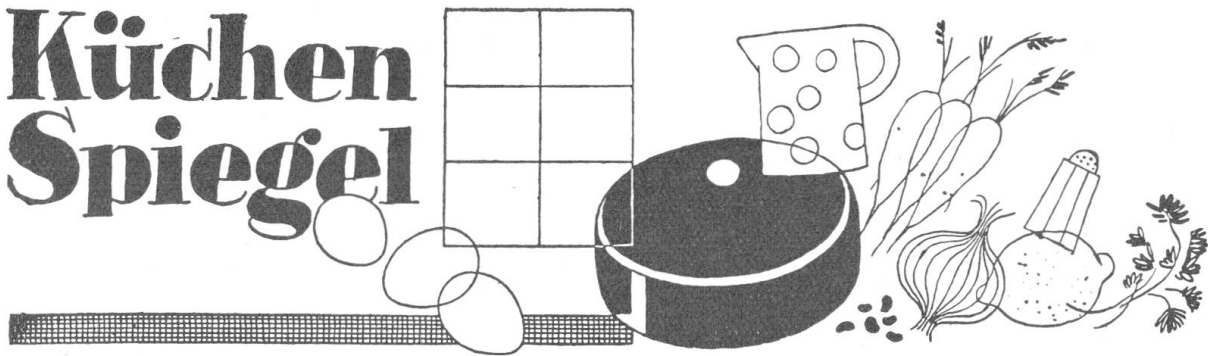
### **Terms of use**

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>**

# Küchen Spiegel



## W I E I C H S P A R E N L E R N T E

Von Frau H. B.

*Sparsamkeit gilt als eine der schönsten Hausfrauentugenden. Ist sie das unter allen Umständen? Ich finde, eigentlich nicht. Ich glaube, eine ebensogrosse und viel seltenere Kunst als das Sparen ist es, sein Geld (so man es hat) so auszugeben, dass man sich und andern das Leben wirklich schön und heiter macht. Aber wer von uns kennt nicht gerade heute Leute, die sich anstrengen, angesteckt von der Zeitströmung, sich durch sparen auszuzeichnen, obwohl wirklich keine Notwendigkeit vorliegt?*

*Wenn man sich aber wirklich einschränken muss (und wie viele von uns sind heute in dieser Lage!), so sollte man sich nach Möglichkeit bestreben, das Sparen mit fröhlichem Gemüte zu betreiben. Gerade in dieser Hinsicht sind die folgenden Aufzeichnungen von Frau H. B. interessant.*

H. G.

Am meisten spare ich heute beim Essen, trotzdem wir gut und reichlich essen. Für 2 Personen brauche ich im Monat Fr. 70—80, früher Fr. 120. Vor allem essen wir weniger Fleisch. Ich habe ganz allmählich angefangen, weniger Fleisch zu kochen, so dass man es kaum merkte. Heute essen wir sehr viel Gemüse und Früchte und sehen bei dieser Kost gesünder aus als früher.

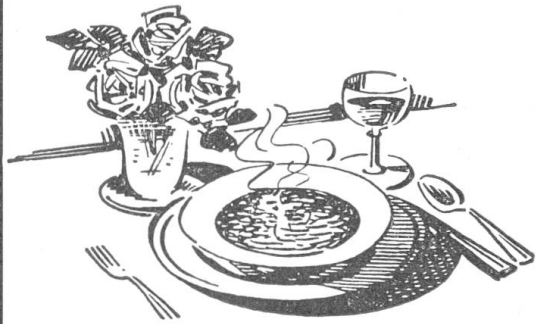
Ich habe die Erfahrung gemacht, dass eine schmackhafte, kräftige Suppe das Vorteilhafteste ist. Wenn man davon ein

bis zwei Teller gegessen hat, so ist der grösste Hunger gestillt, und man braucht nachher nur noch wenig. Eine feine, kräftige Gemüsesuppe ist etwas vom besten. Ich koche diese sehr abwechslungsreich, einmal mit Reis, dann wieder mit Kartoffeln oder geröstetem Mehl, oder ich siede eine Wurst darin, so dass sie immer wieder einen andern Geschmack hat. Auch mit Suppenwürfeln kombiniert zur Abwechslung, schmeckt eine solche Suppe recht fein.

In der warmen Jahreszeit essen wir oft kalt, d. h. eine gute Suppe und eine Platte voll belegte Brötchen. Wenn jedes 1—2 Teller Suppe isst und nachher 4—5 Brötchen, so haben wir mehr als genug.

Birchermüesli ist ebenfalls eine gute und billige Speise, namentlich im Sommer und Herbst, wenn die Beeren und Früchte so preiswert sind. Johannis- und Himbeeren eignen sich sehr gut dazu und vor allem Äpfel, nur darf man bei letzteren den Zitronensaft nie vergessen. Anstatt Mandeln kann man Haselnüsse verwenden, die billiger sind und doch einen guten Geschmack geben.

Erdbeer- oder Himbeerschnitten mache ich oft zur Ergänzung eines ganz einfachen Mittagessens, namentlich dann, wenn man etwas wenig Beeren hat, sind diese viel ergiebiger auf gebähten Brotschnitten. Letztere tauche ich vor dem Backen im Fett schnell in Wasser und lasse sie etwas abtropfen, sie brauchen



## Eine ganz feine Suppe

und dazu im Nu zubereitet, ist Maggi's Flädli-Suppe. Überzeugen Sie sich selbst: eine wahre Rekord-Suppe! In 2 Minuten fix und fertig, nur mit kochendem Wasser zu überbrühen.

Feinste, kräftig mundende Fleischbrühe und sorgfältig gebackene Eier-Omelettenstreifen verleihen dieser Suppe etwas wirklich Besonderes.

Erhältlich in Schachteln für 4 Teller.

### Maggi's Flädli-Suppe

so fast kein Fett und sind doch ebenso gut.

Unser Speisezettel sieht ungefähr so aus:

- a) Eine kräftige Gemüsesuppe, dann Bratkartoffeln und Wurstsalat (von 2 Zervelats).
- b) Birchermüesli, Rindfleischplätzli (in der Sauce koche ich jeweilen 2 bis 3 Stückchen schwarze Brotrinde mit, die wir ebensogern haben wie das Fleisch), dazu Kartoffelstock und Salat.
- c) Suppe, vorige Plätzli von gestern, mit Speckwürfeli gestreckt, Teigwaren, Apfelkompott.
- d) Suppe (Fideli oder Einlauf) mit Gemüsewasser, Blumenkohl oder Kohlrabi (aus dem eigenen Garten), Risotto, eventuell Beeren mit Zucker.
- e) Tomaten-Spaghetti, Randen-, Gurken- oder Wurstsalat. Schwarzer Kaffee und pro Person 2 Erdbeer- oder Himbeerschnitten.

Zum Mittagessen koche ich immer so viel Kartoffeln, Teigwaren oder Reis, dass noch für den Abend übrigbleibt, was natürlich billiger kommt, als wenn ich für das Abendessen alles extra kochen muss. Zum Milchkaffee essen wir abends noch Butter oder Käse, wenn der Rest vom Mittag nicht ganz reicht.

Im Sommer siede ich die Milch meistens sofort, damit sie nicht bricht. (Wenn sie dann gebraucht wird, wärme ich sie im Wasserbad, damit der Geschmack gut bleibt.) Bis ich sie verwenden muss, hat sich ein dicker Nidel gebildet, den wir aber nicht mögen. Ich behalte ihn in einer Tasse auf. Nach 4 bis 5 Tagen ist diese  $\frac{3}{4}$  voll Nidel. Diesen mische ich nach Bedarf mit 1—2 Löffel Arachidöl, 1 Eigelb,  $\frac{1}{4}$  Tasse Wasser, Salz, Backpulver (1 Kaffeelöffeli) und zirka 175 g Mehl und mache daraus einen feinen, mürben Wähenteig. Solch eine Wähe, mit Rhabarber oder Früchten be-

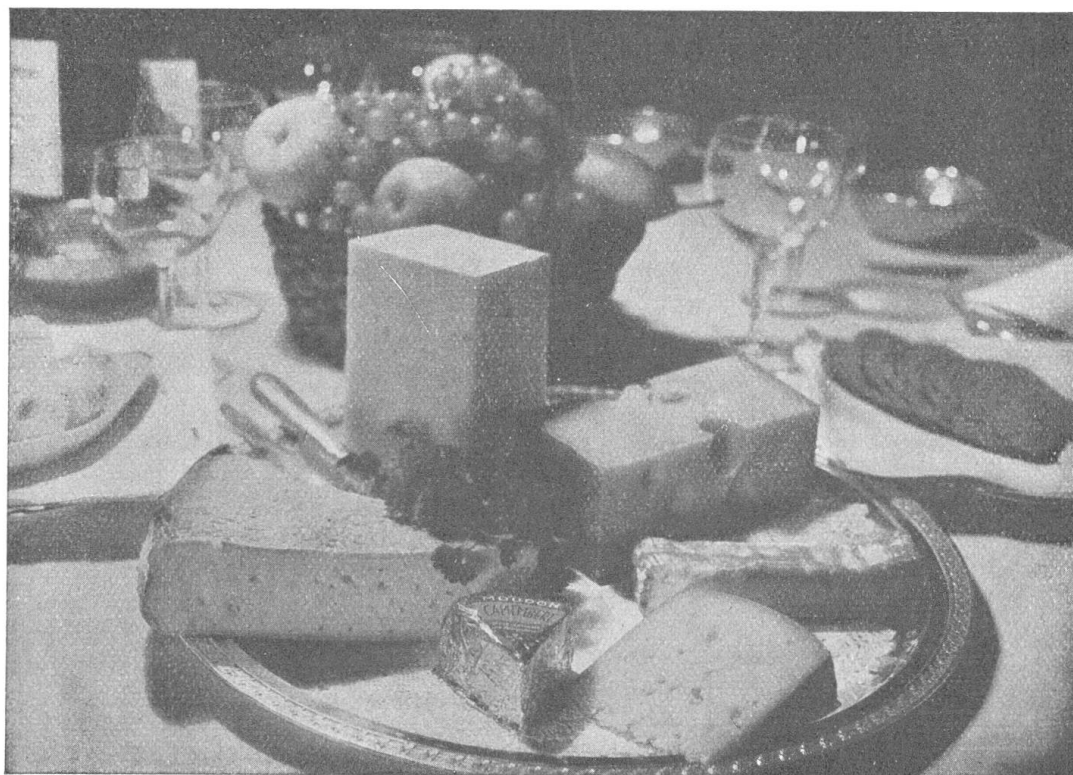
legt, gibt mit Milchkaffee ein gutes, billiges Mittagessen.

Wir fühlen uns bei dieser Kost sehr wohl und müssen doch nicht viel ausgeben dafür.

Das Geld für das Essen teile ich am Anfang des Monats in 5 Teile, und zwar so: Für Fleisch und Spezereien Fr. 15 pro Woche, Fr. 15—18 pro Monat für Milch und Butter. Durch diese Einteilung ist es möglich, den ganzen Monat ein gleichwertiges Essen auf den Tisch zu bringen, da ich immer kontrollieren kann, ob ich zuviel brauche. Selbstverständlich werden alle Auslagen eingeschrieben. So kommt es nicht vor, dass wir am Monatsanfang zu üppig leben und dann am Monatsende um so magerer essen müssen.

Ich kaufe aber immer gute Qualitäten Spezereien und koche mit grösster Sorgfalt und Überlegung. Auch decke ich den Tisch immer hübsch (im freundlichen

Eßstübli, nicht im Küchendampf); ja, ich kann fast sagen, je einfacher das Menu, um so netter richte ich alles her. Dadurch erreiche ich, dass auch das bescheidenste Mahl nicht ärmlich wirkt, sondern es macht doch immer einen gepflegten Eindruck. So bleibt meinem Manne das Gefühl erspart, dass sich unsere Verhältnisse verschlechtert hätten (obschon es ja so ist). Wenn sein Blick über den freundlich gedeckten Tisch schweift, ahnt er gar nicht, wieviel Kopferbrechen es kostet, um mit Fr. 15 wöchentlich (Mehrauslagen für Gäste inbegriffen) ein anständiges Essen auf den Tisch zu bringen. Es wäre auch nicht möglich, wenn wir nicht das meiste Gemüse im eigenen Garten holen könnten. Um Gas zu sparen, wasche ich das Geschirr nur einmal am Tage, nach dem Mittagessen. Morgens und abends spüle ich es nur kalt aus und stelle es in eine grosse Schüssel bis nach dem Mittagessen.



## Schweizerische Käsedessertplatte

Schweizerische Milchkommission

Nicht nur im Gastgewerbe, sondern auch auf dem Familientisch soll in Zukunft die Käseplatte mit einheimischen Erzeugnissen mehr zu sehen sein. Die Auswahl an schweizerischen Käsesorten ist gross und es findet sich für jeden Geschmack etwas Passendes.