

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 13 (1937-1938)
Heft: 12

Artikel: Gedanken über sparsames Kochen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1066435>

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](#)

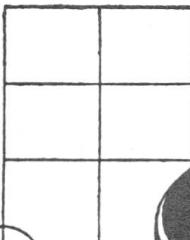
Terms of use

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: 14.01.2026

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

Küchen Spiegel



Gedanken über sparsames Kochen

Von Frau * * *

Vor zwei Jahren musste ich mich völlig umstellen und von einem Tag auf den andern ohne fremde Hilfe auskommen. Ich habe ein Einfamilienhaus mit fünf Zimmern, im Sommer den Garten und im Winter die Heizung zu besorgen. Meine beiden Buben, 16- und 18jährig, helfen wo sie können, aber viel Zeit bleibt ihnen neben der Schule nicht dazu. Damals fand ich mich mit der vielen Arbeit nicht sogleich zurecht. Aber jetzt geht alles sehr gut, und das Haushalten macht mir eigentlich noch mehr Freude als früher.

Das Kochen ist meiner Ansicht nach unbedingt die Hauptsache aller Hausarbeiten. Ein gutes Essen hebt die Lebendigkeit und kann ein wirkliches kleines Fest werden. Solch kleine Festchen aber helfen mit, die Familie zusammenzuhalten, was wahrhaftig not tut in der heutigen Zeit.

Wenn aber das Haushaltungsgeld immer und immer wieder verkürzt wird, muss man nicht jammern und dem Manne das Herz noch schwerer machen, sondern zusehen, dass mit dem verfügbaren Gelde doch noch ein anständiges Essen auf den Tisch kommt.

baren Gelde doch noch ein anständiges Essen auf den Tisch kommt.

Als sich bei uns die Krise bemerkbar machte und ich mich stark einschränken musste, fing ich damit an, alle Rezepte und Speisezettel, deren ich habhaft werden konnte, durchzulesen und die Kosten auszurechnen. Unter den Rezepten fand ich manche wertvolle Anregung, mit den Speisezetteln für die ganze Woche hingegen konnte ich nichts anfangen. Da sich der Speisezettel sehr nach dem verfügbaren Gelde zu richten hat, muss er unbedingt selber aufgestellt werden.

Ich habe ausgerechnet, dass wir durchschnittlich für das Essen, pro Person, pro Tag, Elektrisch, Gas und so weiter inbegriffen, Fr. 1.70 brauchen. Mein Mann und die beiden fast erwachsenen Buben sind grosse, kräftige Menschen, die viel Sport treiben und überhaupt viel an der frischen Luft sind. Dass sie richtig ernährt sind, beweist mir ihre Widerstandsfähigkeit gegen Krankheit.

Hier sind nun einige meiner persönlichen Erfahrungen, die ich in den letzten zwei Jahren beim sparsamen Kochen gemacht habe.

1. Ich berechne die Kosten jedes Essens bevor ich ans Kochen gehe und behalte meine Ausrechnungen auf, damit ich sie ein anderes Mal zur Hand habe.

2. Nahrhaft und gut kochen kostet eigentlich weniger Geld als Zeit. Ich verwende deshalb heute verhältnismässig viel Zeit aufs Kochen und ziemlich weniger Zeit aufs Putzen.

3. Fast jedes Gericht mache ich in

doppelter Portion. Vorteile: geringerer Gasverbrauch, vielseitige Ausnützung der Speisen. Das Essen braucht darum am zweiten Tage nicht immer dasselbe zu sein. Mit ein bisschen Phantasie kann zum Beispiel die gleiche Suppe am zweiten Tage nach etwas ganz anderem aussehen.

4. Besondern Wert lege ich auf gute, nahrhafte Suppen, die ich mindestens ein bis zwei Stunden auf kleinem Feuer kochen lasse. Auch die Suppe mache ich natürlich immer in grossen Quantitäten. Dennoch sorge ich für Abwechslung. Die Fleischbrühe zum Beispiel bekommt nacheinander verschiedene Einlagen. Die weisse Bohnensuppe, die so nahrhaft ist, wird am zweiten Tage gesiebt und mit gerösteten Brotwürfchen auf den Tisch gegeben. Die Bohnen aber geben am dritten Tage mit etwas Tomatenpüree ein gutes Gemüse. Oder:

in die Erbssuppe kommt am zweiten Tag ein feingeschnittenes Schweinsohr, das in der Suppe gekocht wurde, oder ein in kleine Scheiben geschnittener Schübling. Diese beiden Suppen ersetzen zugleich ein Fleischgericht. Ergänzt wird ein solches Essen durch einen Auflauf oder einen Pudding. Hafer- oder Gerstenschleimsuppen lassen sich mit einem Ei, Butter, Milch oder Nidel ergänzen. In alle Suppen aber gebe ich viel Grünes, gehackte Peterli, Schnittlauch, oder manchmal Muskatnuss.

Eine gute Suppe, finde ich, ist schon ein halbes Essen. Ich kenne eine Dame, die früh Witwe wurde und mit wenig Geld vier Kinder aufziehen musste. Ich erkundigte mich nach ihrer damaligen Kocherei. Sie erzählte mir, dass nur die guten Suppen es ihr ermöglichten, mit dem wenigen Geld auszukommen. Abwechslungsreiche und kräftige Suppen



**Willst du im Haushalt besser fahren,
So wähle stets Usgo-Waren!**

hatten die Kinder gern und sind dabei auch gross und stark geworden.

5. Ich mache, wenn möglich, billige Fleischgerichte. Durch einiges Nachdenken und Ausprobieren lässt sich gerade beim Fleisch sehr viel einsparen. Selbstverständlich bereite ich auch das Fleisch fast immer für zwei Tage auf einmal zu. Ausgiebig ist Rindsbraten mit dicklicher Tomatensauce (früh aufs Feuer geben). Der Rest der Sauce gibt mir die Grundlage für ein neues Gericht. Ich gebe einige gekochte, in vier Teile geschnittene Eier, sowie Steinpilze oder Eierschwämme dazu. Mit Kartoffeln und Gemüse gibt das ein beliebtes Mittagessen.

Billig und ausgiebig ist auch Kalbskopf. Am ersten Tage wird er mit pikanter weisser Sauce serviert. Kann ich es mir leisten, so gebe ich eine Büchse Champignon dazu. Am zweiten Tage wende ich die Kalbskopfstücke in Omelettenteig, backe sie im schwimmenden Fett und gebe dazu eine Vinaigrettesauce.

Aus Resten von gesottemem Rindfleisch mache ich eine schöne Kräpflifüllung. Die Kräpfli bäckt mir unser Bäcker mit Blätterteig. Man kann sie aber auch mit gewöhnlichem Kuchenteig selber backen.

Spätzli, Apfelküchli und so weiter kommen nicht teuer, und wenn sie sorgfältig und gut gemacht werden, so sind die Männer auch ohne Fleisch zufrieden. Dafür aber mache ich von Zeit zu Zeit irgendeinen feinen Braten. Gefüllter Kalbsbraten zum Beispiel ist sehr ausgiebig und die Brust, die dazu verwendet wird, nicht allzu teuer.

In der Zeit, wo das Kalbfleisch billig ist, gibt es auch etwa einen Nierenbraten. Kalbsbraten garniere ich gewöhnlich mit Steinpilzen und in Butter gedämpften Tomaten, dazu den traditionellen Kartoffelstock, etwas Gemüse und Salat. Mit diesen Zutaten reicht das Fleisch weit.

6. Scheint mir aber einmal ein auf Resten aufgebautes Mittagessen nicht



Anita Louise, Star of Warner Brothers Pictures, appearing in "The Go-Getter"

Durch IRIUM erstrahlen Ihre Zähne in neuem Glanze

Pepsodent enthält IRIUM, welches auf erstaunliche Art den Zähnen ihren natürlichen Glanz zurückgibt.

Der Gebrauch von *Pepsodent* mit IRIUM stellt die neue moderne Methode dar, den mattten, klebrigen Film zu entfernen — die Zähne strahlen in neuem Glanze, und der Mund bleibt frisch und rein. Zufolge IRIUM ist Pepsodent-Zahnpaste so wirksam, dass schon nach einmaligem, tüchtigem Bürsten der Schmelz Ihrer Zähne reiner und glänzender sein wird als je zuvor. Verwenden Sie Pepsodent — die grosse Tube ist vorteilhafter. Die mit „super-soft“ bezeichnete Pepsodent-Zahnpaste enthält IRIUM.

PEPSODENT-Zahnpaste
enthält IRIUM

ausreichend, so mache ich als Abschluss irgendeine Süßspeise:

Im Sommer Fruchtkuchen, der billig und gut ist und wobei ich immer noch einen Kuchen für das Abendessen mitbacke. Auch gute Cremen oder Beeren mit Nidel sind eine beliebte Abwechslung.

Gugelhopf kann man, wenn man sehr sparen muss, mit blass einem Ei machen, und auch Butter braucht es sehr wenig dazu. Wir lieben den Nidel auf der gesottenen Milch nicht. Ich behalte ihn deshalb auf und verwende ihn für den Hefeteig, für den ich dann gar keine Butter brauche. Es ist schade, dass das Hefegebäck so sehr aus der Mode gekommen ist. (Mein Bäcker sagte mir letzthin, dass er nur zwei Kunden hätte, die Hefe verwenden.) Hefeteig kommt billiger als Biskuitteig. Gewöhnlich mache ich daraus Dampfnudeln und aus der

andern Hälfte einen Gugelhopf für abends zum Kaffee.

7. Für die Zwischenverpflegung habe ich auf dem Büfett immer ein Körbchen mit Obst. Wir essen sehr viel Obst, besonders abends vor dem zu Bett gehen. Solange als möglich Äpfel, aber nur gute Sorten, dann etwa eine Orange oder was die Jahreszeit gerade bringt.

Die Buben müssen meist lang aufbleiben wegen den Aufgaben. Ein gemeinsamer Tagesabschluss beim Obstessen ist mir besonders wertvoll, weil wir dann alle nochmals zusammenkommen und man sich von den Arbeits- und Tageserlebnissen erzählen kann.

8. Wichtig ist, wenn irgend möglich, nicht in der Küche zu essen. Gerade wenn man sparen muss, kommt es sehr darauf an, braucht aber auch mehr Anstrengung, dass der Tisch schön gedeckt und das Essen sorgfältig angerichtet wird.

**Hautmüdigkeit
bedroht eine Liebe.....**

aber ein guter Rat rettet sie!

"Nun muss ich aber wirklich gehen Elsi, ich habe noch so viel zu tun..."

"Du hast keine Zeit mehr für mich Hans - ich glaube Du hast mich nicht mehr lieb."

"Hans liebt mich nicht mehr, er ist so ganz anders geworden..."

"Du siehst aber auch immer so müde u. abgespannt aus Elsi, Mach's doch wie ich, pflege Deinen Teint mit LUX TOILETTE SEIFE."

"Du bist heute so ausgelassen, Hans..."

"Ich bin überglücklich, weil Du so frisch und rosig aussiehst - übrigens, wann soll denn unsere Verlobung sein?"

LUX TOILETTE-SEIFE besiegt Hautmüdigkeit, jenes durch die Einflüsse von Witterung und Beruf bedingte Schlaffwerden der Haut. Der milde LUX-Schaum reinigt und belebt den Teint und erhält ihn jugendfrisch. Erst warm mit Seife waschen, dann kalt spülen.

50 CTS.

LUX TOILETTE-SEIFE