

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 14 (1938-1939)
Heft: 2

Artikel: Sparsames Kochen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1066796>

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](#)

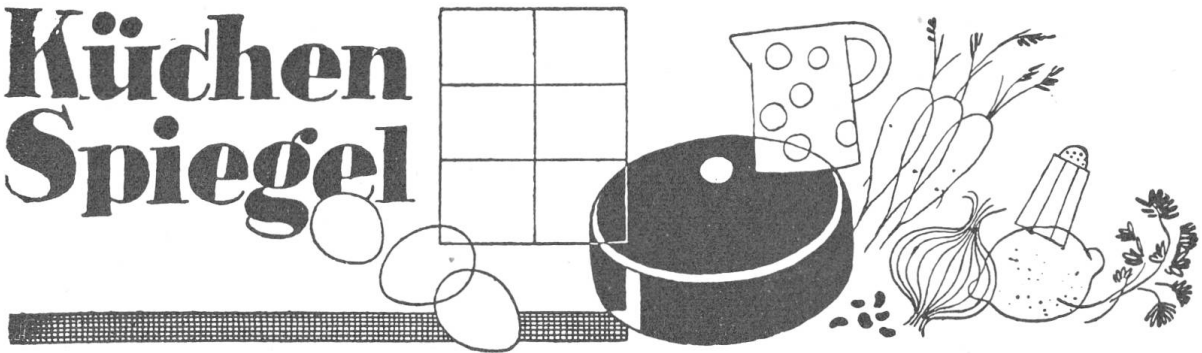
Terms of use

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



Sparsames Kochen

Von Frau * *

Der Artikel in der Septemhernummer über sparsames Kochen hat mich sehr interessiert, da auch ich mir Mühe gebe, mit wenig Geld ein gesundes, gutes Essen auf den Tisch zu bringen. Ich brauche im Jahresdurchschnitt pro Person im Tag Fr. 1.40 (Elektrisch inbegriffen). Dabei sieht unser Essen nicht nach Sparen aus. Wir haben zum Beispiel immer einen Nachtisch. Auch haben wir öfters Gäste.

Wie mache ich es?

1. Es gibt wissenschaftliche Ausrechnungen über den Wert der einzelnen Nahrungsmittel im Verhältnis zum Preis. (Ich besitze das Büchlein «Praktische Ernährungslehre» von Prof. W. R. Hess, zu beziehen im physiologischen Institut

der Universität Zürich.) Daraus ersieht man, dass *Mais, Haferprodukte, Hülsenfrüchte, Vollmehl, Vollbrot* und *Reis* die rationellsten Nahrungsmittel sind. Von dieser Erkenntnis mache ich ausgiebig Gebrauch.

2. Ebenfalls aus wissenschaftlichen Tabellen ersieht man, dass der Eiweissbedarf des Menschen billiger durch Milch und Milchprodukte als durch Fleisch und Eier gedeckt werden kann. Besonders der bei uns so unbekanntere Speisequark ist sehr vorteilhaft, und es lassen sich viel verschiedene Gerichte, rezente und süsse, daraus herstellen. Es erstaunt mich übrigens oft, wie wenig Gerichte aus Milch und Milchprodukten bei uns in der Schweiz, dem Lande der Milchschwemme, bekannt und volkstümlich sind im Vergleich mit andern Ländern. In welcher Milchhandlung bekommt man bei uns Buttermilch, Magermilch, saure Milch, wie dies im Ausland der Fall ist?

Eier lassen sich da, wo sie des Nährwertes wegen gebraucht werden, sehr gut durch Soyamehl ersetzen. Ein Pfund Soyamehl kostet 80 Rp. und entspricht dem Nährwert von 30 Eiern.

3. Im Gegensatz zu Frau *** lege ich keinen grossen Wert auf lang gekochte Suppen. Die «nährhafteste» Suppe

SCHWEIZER KÜCHENSPEZIALITÄTEN

Gute Plättli aus allen Kantonen

Von **Helen Guggenbühl**, Redaktorin am „Schweizer-Spiegel“

In reizendem Geschenkeinband Fr. 3.80

SCHWEIZER-SPIEGEL VERLAG ZÜRICH



Haben Sie, verehrte Dame, zu Ihrer Herbst- und Wintergarderobe schon die passende Wäsche gefunden? Es gibt jetzt wunderschöne neue Yala-Modelle, die Ihnen sicher gefallen. Und Sie wissen ja, Yala-Tricotwäsche ist nicht nur schön, sondern auch ungemein haltbar und praktisch.

*Wer
Yala
trägt,
der weiss
warum*

FABRIKANTEN: JAKOB LAIB & CO.
AMRISWIL (THG.)

besteht zum grössten Teil doch nur aus Wasser und füllt den Magen ohne anhaltend zu sättigen. Eine Ausnahme macht nur die richtige dicke Minestra, aber das ist eigentlich schon gar keine Suppe mehr, sondern eher ein Eintopfgericht. Wir beginnen das Essen lieber mit einem Apfel, einer Tomate oder einem rohen Salat. Das spart auch den Suppentopf, die lange Kocherei und die Suppenteller.

4. Ich mache oft Kartoffelgerichte, da Kartoffeln billig, stärkehaltig und doch basenüberschüssig sind. Gut gewaschene, aber nicht geschälte, halbierte Kartoffeln, die mit der Schnittfläche auf ein eingöltes, mit Salz und Kümmel bestreutes Kuchenblech gelegt und im Backofen 30 Minuten gebacken werden, haben wir zur Abwechslung sehr gern.

5. Wir essen das meiste Obst und manches Gemüse (Rüben, Rinden, Sauerkraut usw.) roh. Wo das nicht angeht, wird das Obst und Gemüse im eigenen Saft oder mit nur wenig Wasser so kurz wie möglich gedünstet.

6. Das Nachtessen besteht bei uns oft aus währschaftem Haferbrei mit kalter Milch oder aus Birchermus oder aus Joghurt (selbstgemachtes) und dazu Butterbrot mit Tomaten, Radiesli, Gurken oder Salzgurken je nach der Jahreszeit und Käse und Honig. Manchmal gibt es auch Resten.

7. Wir leben soviel es geht mit der Natur. Wir essen gerade das, was die Jahreszeit bringt, also was jeweils auch am reifsten und billigsten ist. Die immer teuern frischen Bananen ersetze ich durch die getrockneten Bananen, die billiger und besser ausgereift sind. Man kann damit ausgezeichnete Süßspeisen machen. Auch essen wir viel Weinbeeren (Rosinen, Sultaninen) solange die Trauben teuer sind. In der gemüsearmen Zeit habe ich angefangen, gedörrtes Gemüse (man bekommt jetzt ausser den schon lang bekannten Bohnen noch manches andere Gemüse) zu verwenden an Stelle des fri-

schen. Es schmeckt sehr gut und ist ausgiebig.

Unsere Gesundheit ist uns wichtig. Darum schaue ich in erster Linie auf den Wert der Nahrungsmittel. Beim Einkauf bevorzuge ich vollwertige, ungekünstelte, natürliche, reife Ware, selbst wenn der Kilopreis etwas höher ist als für raffinierte Industrieprodukte. Gehaltvolle Lebensmittel sind nicht nur gesünder, sondern auch billiger.

Zur Veranschaulichung gebe ich eine Speisezusammenstellung an, wie wir sie jetzt ungefähr im November haben. Für eine normale, gesunde Ernährung genügt sie vollständig.

Sonntag: Obst — Brotkäseauflauf, Salatplatte (Tomaten, rohe Rübli, grüner Salat) — Pralinéapfelcreme, Gutzli.

Montag: Obst — Mais (Polenta) mit viel Zwiebeln abgeschmälzt und mit geriebenem Käse serviert, Krautstiele (Mangold), Nüsslisalat — Verkehrter Apfelkuchen (Apfelbiskuit).

Dienstag: Obst — Gebackene Kümmerkartoffeln (siehe oben), Sauerkraut, roher Rübli Salat — Vanillecreme.

Mittwoch: Obst — Blaukraut mit Kastanien, grüner Salat — Schokoladenjunktet mit Nidel, Haferflockengutzli.

Donnerstag: Obst — Gemüsesuppe (Minestra mit Rollgersteneinlage und mit weissen Böhnchen) mit geriebenem Käse serviert — Obst- und Quarkkuchen (Wähen).

Freitag: Obst — Reis mit Zucchetti (Eintopfgericht), Endiviensalat — Bananencreme.

Samstag: Hafersuppe — Quarkküchlein, Spinat, roher Selleriesalat — Obst.

Brotkäseauflauf: 400 g Brot in Streifen schneiden, in heisser Milch aufweichen, 2 Eigelb, 150—150 g geriebenen

Wer halsempfindlich ist,

dem kann tägliches Gurgeln mit Sansilla nicht genug empfohlen werden.

Dieses medizinische Gurgelwasser zeichnet sich dadurch aus, dass es die Schleimhäute zusammenzieht, die Poren abdichtet, und so Infektionen vorbeugt. Das liegt an seiner bakterienfeindlichen, entzündungshemmenden Kraft, die SANSILLA zu einem erprobten Schutzmittel gegen Erkältung und Ansteckung macht.

SANSILLA ist stark konzentriert, darum ergiebig und sparsam im Gebrauch

Täglich gurgeln mit



Originalflaschen zu 50 und 100 gr Fr. 2.25 und Fr. 3.50

SARSAPARILL

Modélia

das wohlschmeckende Blutreinigungsmittel

Ein halbes Jahrhundert Erfahrung und Erfolg sind seine beste Empfehlung als Blutreinigung, bei schlechter Leberfunktion, Darmträgheit, chronischer Verstopfung und deren Folgen: unreiner Haut und Ausschlägen.

Kurfl. Fr. 9.—, 1/2 Fr. 5.—

In allen Apotheken, oder
Central-Apotheke
Madlener-Gavin GENEVE



ATAR

Banago
schafft solchen Schwung,
bald gibt es
Lohn-Aufbesserung

BANAGO

Gesundheit ist Optimismus

C 106 NAGO OLTEN

Seiden—Grieder und die Mode
Herbst/Winter 38

Neue Stoffe aus

Seide, Wolle & Samt

in den guten Grieder—Qualitäten
Muster überallhin franko

SEIDEN—GRIEDER

Zürich/Paradeplatz
Telefon 3 2750

Schnittmuster »Linda« und
»Jardin des Modes«

Brüffel Glanz
Bodenwische ist billig da
enorm ausgiebig und haltbar

Käse, 80 g Öl (oder anderes Fett) dazu mischen, die steifgeschwungenen Eiweiss darunterziehen, in die Auflaufform füllen (die Masse darf nicht zu trocken sein, gut dickflüssig) und 40—50 Minuten backen.

Pralinéapfelcreme: rohe geriebene Äpfel, oder Apfelmus mit geschlagenem Nidel vermischen, in Zucker geröstete, geriebene Mandeln (gleiches Gewicht Zucker wie Mandeln) beifügen, aber erst wenn sie erkaltet sind, und das Ganze mit unvermischem Rahm garnieren.

Verkehrter Apfelkuchen: Apfelschnitze in eine flache Auflauf- oder Kuchenform legen und eine dünne Schicht eines gerührten Teiges (zum Beispiel 1 Ei, $\frac{1}{2}$ Tasse Zucker, $1\frac{1}{4}$ Tasse Milch, $\frac{1}{4}$ Tasse Öl, 2 Tassen Mehl, $\frac{1}{2}$ Backpulver, abgeriebene Zitronenschale oder Zimt darüber geben und 20—30 Minuten lang backen.

Sauerkraut: Klein geschnittene Zwiebeln in Fett hellgelb dämpfen, das Sauerkraut drein geben und heiss werden lassen, nicht kochen. Mit einer Gabel lockern.

Junket: Man kauft in einer guten Molkerei Junkettabletten und verfährt genau nach der Beschreibung.

Bananencreme: Getrocknete Bananen in Scheiben schneiden, in Wasser einweichen. Nach ein paar Stunden die Bananen (Wasser nicht abgiessen) mit dem Schneebesen zu Creme schlagen. Unter die Creme wird etwas Apfelmus oder ein paar rohe geriebene Äpfel und geschlagener Nidel mit etwas Vanillepulver gezogen. Garnieren.

Quarkküchlein: Speisequark mit einem Ei, Mehl, etwas Salz und Macispulver zu einem festen Teig rühren, Klösse davon abstechen und schwimmend backen. Die Klösse werden luftiger, wenn man unter die Masse noch geriebene geschwellte Kartoffeln mischt. Man kann auch platte Küchlein formen, sie in Paniermehl wenden und in der Bratpfanne braten.



Helvetia

Eine Freundin fürs Leben

Junge Mutter, das sind Deine glücklichen Stunden: wenn Du mit geschickten Händen den Stoff unter der emsigen Nadel führst, voller Vertrauen in die genaue Nähmaschine, voller Liebe und Hoffen für Wärme und Gesundheit Deines Kindes!

Bitte den Gutschein ausschneiden und mit genauer Adresse dem nächsten Helvetia-Laden zustellen:

BERN: Zeughausgasse 18	BASEL: Stei- nenvorstadt 60
LAUSANNE: 12, Rue Haldimand	LUZERN: Grendel 6
GENÈVE: 4, Rue de Rive	ZÜRICH: Rennweg 12

Gutschein

des „Schweizer-Spiegels“
für 1 Broschüre HELVETIA
mit dem Aufsatz von
Rosa Neuenschwander:
„Eine Freundin fürs Leben“

**Will man im Haushalt besser fahren
so wählt man stets USEGO-Waren**

Usego

Gute Ware billig

ANANAS