

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 14 (1938-1939)
Heft: 6

Artikel: Wieviel brauchen wir fürs Essen
Autor: Halder, Ernst
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1066841>

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>

Wieviel brauchen wir fürs Essen

Von Ernst Halder

Im Januarheft des «Schweizer-Spiegels» habe ich über die Ergebnisse einer vorbildlichen Untersuchung des Statistischen Amtes der Stadt Zürich berichtet, welche die Haushaltsrechnungen von 346 stadtzürcherischen Familien unter die Lupe nimmt.

Eine normale Angestelltenfamilie (Vater, Mutter und zwei Kinder im Alter von drei und sechs Jahren), die jährlich über Fr. 6600 zu verfügen hat, gibt nach dieser Statistik für Nahrungs- und Genussmittel jährlich Fr. 1879 aus, also etwas mehr als 28 % der Gesamtausgaben.

Die Nahrungs- und Genussmittelausgaben einer normalen Arbeiterfamilie betragen fast 34 %.

Es bewahrheitet sich auch hier die

alte Regel, dass bei steigendem Einkommen der Anteil der Nahrungs- und Genussmittelausgaben an den Gesamtausgaben abnimmt. Mit andern Worten: je weniger jemand verdient, einen um so grössern Prozentsatz seines Einkommens braucht er für das Essen.

Vergleicht man dieses Ergebnis mit Zusammenstellungen vergangener Jahre, so ergeben sich grosse Schwankungen.

Nahrungs- und Genussmittel Prozent der Gesamtausgaben

	1912	1919	1936/37
Arbeiter . . .	44,5 %	50,0 %	33,6 %
Angestellte . .	32,7 %	39,5 %	26,6 %

Die Ausgaben für Nahrungs- und Genussmittel einer Arbeiterfamilie nehmen heute einen viel kleinern Teil des Einkommens weg als beispielsweise 1919, zur Zeit der grossen Teuerung, wo sie rund 50 % verschlangen.

Vergleiche mit dem Ausland zeigen, dass ausserhalb der Schweiz für Nahrungs- und Genussmittel verhältnismässig mehr ausgegeben werden muss. In der Tschechoslowakei und in Belgien betrug z. B. der Prozentsatz (1928/1929) bei einer Arbeiterfamilie volle 58 %.

Dagegen gibt man in Zürich verhältnismässig mehr für die Miete aus (21,9 % gegen 6,3 % in Belgien und 7,3 % in der Tschechoslowakei). Dieser Umstand hängt zum Teil mit unserm grossen Wohnungskomfort zusammen.

Ich möchte Sie, liebe Leserin, nun bitten, Ihre eigenen Haushaltsrechnungen mit diesen Statistiken zu verglei-

E 13



So ne Bueb wie min Bueb

„Sobald ich meinen Buben nicht mehr selbst nährte, bekam er morgens immer den Banago-Schoppen. Heute ist er 20 Monate alt, gesund und kräftig und verlangt jeden Morgen seinen „Chacho“ (Banago).“

Frau E. R. in R. No. 6021 (aus 6230 Banago- und Nagomaltor-Attesten).

BANAGO



NUR
0.90
1.70

NAGO OLTEN

chen. Sie können daraus wertvolle Lehren für eine zweckmässige Wirtschaftsführung ziehen.

Dazu ist es aber nötig, dass Sie wissen, wie sich die Nahrungsausgaben im einzelnen zusammensetzen.

Das zeigt folgende Tabelle:

Jährliche Nahrungsmittelausgaben einer normalen Angestelltenfamilie

Nahrungsmittel	Jahres-Ausgaben in Franken	Prozente der Nahrungsausgaben
Frische Milch	235.85	13,9
Andere Milch, Rahm	29.89	1,8
Butter	151.07	8,9
Käse	45.47	2,7
Eier	60.12	3,5
Tierische u. gemischte Fette	4.80	0,3
Fleisch und Fleischwaren	307.92	18,1
Fische	9.49	0,6
Brot	77.36	4,5
Feingebäck	85.95	5,1
Andere Getreideprodukte	62.96	3,7
Speiseöl	18.92	1,1
Pflanzenfett	23.43	1,4
Kartoffeln	33.65	2,0
Frischgemüse	114.04	6,7
Dörrgemüse	2.26	0,1
Büchsen- und Salzgemüse	19.62	1,2
Frisches Obst	127.49	7,5
Frische Südfrüchte	41.49	2,4
Dörrobst, Obstkonserven, Schalenfrüchte	25.10	1,5
Konfitüren, Honig	11.72	0,7
Zucker	34.66	2,0
Kakao, Schokolade	51.46	3,0
Kaffee	21.67	1,3
Fertige Mahlzeiten	52.28	3,1
Übrige Nahrungsmittel	49.44	2,9
Zusammen	1698.09	100,0

Weitaus die wichtigsten Posten sind Fleisch, Milch, Butter und frisches Obst. Hier muss man einsetzen, wenn man sparen will. Die Ausgaben für Milch, Butter und Obst werden aber die wenigsten Frauen einschränken wollen, und zwar mit Recht. Einschränkungen dürfen am ehesten beim Fleisch möglich sein; für Fleisch und Fleischwaren wird rund ein Fünftel der gesamten Nahrungsmittelausgaben aufgewendet, und zwar in der Hauptsache für Wurstwaren.

Es ist unbegreiflich, wie wenig Fische gegessen werden, nicht einmal für Fr. 10 jährlich.

Das Brot spielt lang nicht mehr die gleich wichtige Rolle wie früher, wo es



Mit FRANCK-AROMA wird jeder Kaffee gut — ein guter noch besser!

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 GENÈVE

1885

ATAR

Symbol der menschlichen Nahrung überhaupt war. Durchschnittlich geben die erfassten Angestelltenfamilien rund Fr. 80 jährlich für Brot aus. Der grösste Teil des verbrauchten Brotes ist Halbweissbrot. Vollbrot wurde nach seiner Einführung im Januar 1937 vorübergehend stark gekauft, verlor aber bald wieder an Boden, was sehr bedauerlich ist. Spezialbrotarten (Vollkornbrot, Grahambrot) kommen nur in einzelnen Familien regelmässig auf den Tisch.

Es wird heute mehr Geld für Feinbäck — worunter neben den eigentlichen Konditoreiwaren Semmel, Gipfel, Weggli zu verstehen sind — als für Brot ausgegeben. Auch auf diesem Posten liessen sich in vielen Familien gut Einschränkungen durchführen.

Es ist auffallend, wie gewisse, besonders vorteilhafte Gemüse vernachlässigt werden. Für Bohnen, Erbsen und Linsen gibt die durchschnittliche Angestelltenhaushaltung nur rund Fr. 1.50 pro Jahr aus.

Bei steigendem Einkommen sinken die Ausgabenanteile für Kartoffeln und Pflanzenfett (an dessen Stelle Butter tritt), während die Aufwendungen für Obst und Südfrüchte stark zunehmen.

Für Kaffee und Kaffeesurrogate wird der verhältnismässig hohe Betrag von Fr. 20 ausgegeben, was wohl damit zusammenhängt, dass viele Familien regelmässig Milchkaffee mit Rösti zum Nachtessen nehmen.

Folgende Tabelle zeigt nun die Nahrungsmittelmengen, die von einer

normalen Familie, sowie von einer erwachsenen Person jährlich gebraucht werden.

Der Nahrungsmittelverbrauch

Nahrungsmittel	Jährliche Verbrauchsmengen pro Haushaltung	Tägliche Verbrauchsmengen pro Vollperson
Frische Milch	654,2 l	0,698 l
Butter	29,980 kg	0,032 kg
Käse	16,560 kg	0,018 kg
Eier	554 Stück	0,591 Stück
Tierische und gemischte Fette	1,500 kg	0,002 kg
Fleisch und Fleischwaren	91,950 kg	0,098 kg
Brot	189,730 kg	0,202 kg
And. Getreideprod.	74,000 kg	0,079 kg
Speiseöl	12,5 l	0,013 l
Pflanzenfett	10,770 kg	0,011 kg
Kartoffeln	166,540 kg	0,178 kg
Frischgemüse	180,950 kg	0,195 kg
Bohnen, Erbsen, Linsen, ausgek.	2,350 kg	0,003 kg
Frisches Obst	217,960 kg	0,232 kg
Frische Südfrüchte	60,690 kg	0,065 kg
Dörrobst, Obstkonserven, Schalenfrüchte	21,620 kg	0,023 kg
Konfitüren, Honig	5,920 kg	0,006 kg
Zucker	74,180 kg	0,079 kg
Kakao, Schokolade	10,750 kg	0,011 kg
Kaffee u. -surrogate	8,130 kg	0,009 kg

Als erfreuliche Erscheinung tritt einem sofort der hohe Milchverbrauch in die Augen: 7 dl täglich pro Person. Wenn man weiss, dass viele Leute überhaupt keine Milch trinken, so ergibt sich ohne weiteres daraus, dass die Zahl derer, die täglich einen Liter Milch zu sich nehmen, recht gross sein muss.

Der Milchverbrauch pro Kopf ist bei uns grösser als in den meisten andern Ländern, wie nachstehende Tabelle zeigt.

Jährliche Verbrauchsmengen pro Kopf

Nahrungsmittel	Belgien 1928/29	Dänemark 1931	Deutsches Reich 1927/28	England um 1935	Schweden 1933	Tschechoslowakei 1929/30	Zürich 1936/37		
Frische Milch	l	107,3	74,2	114,1	80,4 ¹	185,7	120,3	198,5	
Butter	kg	13,3	7,5	4,3	10,3	9,6	3,1	6,2	
Käse	kg	4,0	4,5	3,7	4,1	5,2	*	4,8	
Eier	Stück	149	178	113	122	199	133	128	
Fette aller Art, Öl	kg	7,8	16,3	13,4	10,1	9,7	10,1	7,5	
Fleisch und Fleischwaren	kg	37,7	40,5	35,2	50,7	41,3	28,3 ²	26,1	
Brot	kg	148,5	73,8 ⁴	70,6	100,2 ³	79,9 ⁴	53,3	66,0	
Mehl	kg	4,5	14,8	11,7			*	34,7	6,7
Teigwaren	kg	1,5		1,8			*	0,1	7,1
Übrige Getreideprodukte	kg	2,7		3,8	*		4,7	8,3	

Nahrungsmittel		Belgien	Dänemark	Deutsches Reich	England	Schweden	Tschechoslowakei	Zürich
		1928/29	1931	1927/28	um 1935	1935	1929/30	1936/37
Kartoffeln	kg	166,2	73,0	122,1	53,0	86,8	56,7	48,2
Frischgemüse	kg	31,5	*	29,4	34,8	11,8	*	43,6
Frisches Obst, Südfrüchte	kg	10,2	*	20,4	35,0	27,3	*	61,6
Zucker	kg	11,1	27,6	12,9	25,1	30,1	19,7	21,9

¹ Einschliesslich kondensierte Milch.

² Ohne Wurstwaren, Eingeweide u. dergleichen.

³ Brot, Feingebäck und Mehl.

⁴ Einschliesslich Feingebäck.

Merkwürdigerweise haben wir durchaus nicht den hohen Butterkonsum, den man vermuten könnte. Man braucht bei uns rund 6 kg Butter jährlich pro Kopf, gegen 10 kg in England und 13 kg in Belgien.

Auch der Verbrauch von Käse ist für ein Käseland, wie die Schweiz eines ist, eigentlich zu klein. In Belgien (wie auch in Frankreich) wird mehr als doppelt soviel Käse gegessen wie in Zürich.

Die Zeiten, wo die Kartoffeln ein Hauptnahrungsmittel für viele Familien bildeten, sind offenbar vorbei. Die untersuchten Zürcher Familien konsumieren nicht einmal einen halben Zentner pro Kopf, in Deutschland braucht man mehr als doppelt, in Belgien mehr als dreimal soviel.

Die Rubrik «Frisches Obst und Südfrüchte» kommt bei uns hingegen sehr gut weg. Sie ist dreimal grösser als in Deutschland und sechsmal grösser als in Belgien.

Zusammenfassend kann man sagen, dass in der Schweiz der Verbrauch an Milch, Obst und Gemüse grösser ist als in andern Ländern, dass hingegen der Fleischkonsum hinter demjenigen des

Auslandes zurückbleibt. Auch Butter, Käse und Eier werden bei uns, verglichen mit andern Ländern hoher Lebenshaltung, keineswegs im Überfluss konsumiert. Der geringe Verbrauch an Kartoffeln wird durch hohen Verbrauch an Mehl, Teigwaren und Getreideprodukten ausgeglichen.

Das sind natürlich nur Durchschnittszahlen. Je nach dem Einkommen oder der Zusammensetzung der Familien ergeben sich ganz andere Ergebnisse. Familien mit viel Kindern haben verhältnismässig höhere Milch-, Brot- und Zuckerrechnungen, während an Butter, Eiern und Fleisch gespart wird.

Auch mit zunehmender Wohlhabenheit findet eine zunehmende Umschichtung der Nahrungsmittelausgaben statt. Milch, Käse, Brot, Getreideprodukte, Öl, Pflanzenfett und Zucker verlieren an Bedeutung, während Rahm, Eier, Butter, Feingebäck, Fleisch, Gemüse, Obst und Südfrüchte in den Vordergrund der Ernährung treten. Die Ausgabenanteile für Obst und Südfrüchte steigen beispielsweise mit der Wohlhabenheit bei den Angestellten von 7 auf 12 % der gesamten Ernährungsausgaben.

HELVETIA
 SCHWEIZ. UNFALL- U. HAFTPFLICHT-
 VERSICHERUNGSANSTALT IN
ZUERICH

**Unfall-, Haftpflicht-,
 Dienstboten-, Reise-
 gepäck-, Wasser-
 leitungs-schaden-,
 Automobil-Kasko-,
 Einbruchdiebstahl-,
 Glas-, Mittelstand-
 Kranken-Versiche-
 rungen**

Die Leser und der Schweizer-Spiegel

Die Leser jeder Zeitschrift bilden eine unsichtbare Gemeinschaft. Alle, die ihr angehören, teilen gewisse seelische und geistige Merkmale. Natürlich ist es nicht so, dass man von einem Menschen, der den « Schweizer-Spiegel » abonniert hat, ein

Porträt entwerfen könnte. Aber sein Charakterbild muss bestimmte Züge aufweisen, ohne die er bestimmt nicht Abonnent des « Schweizer-Spiegels » wäre — oder wenigstens nicht auf die Dauer bliebe. Eine dieser Eigenschaften ist

Selbstvertrauen

Es gibt Leute, vor allem unter den Halb- und Verbildeten, denen nur als wertvoll erscheint, was sie nicht voll verstehen. Sie schätzen ausschliesslich Artikel und Aufsätze, deren Stil auch das Einfache kompliziert. Schwerverständlich und tieferschürfend bedeutet für sie das gleiche. Man muss ihnen imponieren.

Solche Menschen — sie sind sehr zahlreich und ohne sie wäre der Leerlauf unseres üblichen « Geistesbetriebes »

unerklärlich — können nie zu den Lesern des « Schweizer-Spiegels » gehören, denn der « Schweizer-Spiegel » bemüht sich um höchste Einfachheit. Der « Schweizer-Spiegel » darf das. Er weiss, dass seine Leser kultiviert genug sind und deshalb auch über ein ausreichendes Selbstvertrauen verfügen, um von einem Artikel, den sie nicht verstehen, mit Recht anzunehmen, dass der Fehler nicht bei ihnen, sondern beim Artikel liegt.