

**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:** 17.01.2026

**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 Haushaltungsrechnungen 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 grösseren 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 % | 55,6 %  |
| 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 Haushaltungsrechnungen mit diesen Statistiken zu vergleichen.

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 OLLEN

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 Nahrungs-ausgaben |
|--|----------------------------|--------------------------------|
| 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 . . . . .                                 | 85.93                      | 5,1                            |
| Andere Getreideprodukte .                            | 62.96                      | 3,7                            |
| Speiseöl . . . . .                                   | 18.92                      | 1,1                            |
| Pflanzenfett . . . . .                               | 23.43                      | 1,4                            |
| Kartoffeln . . . . .                                 | 53.65                      | 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 Süßfrüchte . . . .                           | 41.49                      | 2,4                            |
| Dörrobst, Obstkonserven,<br>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                          |

Weitauß 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 dürften 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 wohl schmeckende 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 GENF

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 Feingebäck — worunter neben den eigentlichen Konditoreiwaren Semmel, Gipfel, Weggli zu verstehen sind — als für Brot ausgegeben. Auch auf diesem Posten lassen 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 Süßfrüchte stark zunehmen.

Für Kaffee und Kaffeesurrogate wird der verhältnismässig hohe Betrag von Fr. 20 ausgegeben, was wohl damit zusammenhangt, 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.                   | 2,550 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<br>1928/29 | Dänemark<br>1931  | Deutsches<br>Reich<br>1927/28 | England<br>um 1935 | Schweden<br>1933  | Tschechoslowakei  |       | Zürich<br>1936/37 |
|------------------------------------|--------------------|-------------------|-------------------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------|-------------------|
|                                    |                    |                   |                               |                    |                   |                   |       |                   |
| Frische Milch . . . . .            | l 107,3            | 74,2              | 114,1                         | 80,4 <sup>1</sup>  | 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               | 5,7                           | 4,1                | 5,2               | *                 | 4,8   |                   |
| Eier . . . . .                     | Stück 149          | 178               | 113                           | 122                | 199               | 133               | 128   |                   |
| Fette aller Art, Öl . . . . .      | kg 7,8             | 16,3              | 15,4                          | 10,1               | 9,7               | 10,1              | 7,5   |                   |
| Fleisch und Fleischwaren . . . . . | kg 37,7            | 40,5              | 35,2                          | 50,7               | 41,3              | 28,3 <sup>2</sup> | 26,1  |                   |
| Brot . . . . .                     | kg 148,5           | 73,8 <sup>4</sup> | 70,6                          | 100,2 <sup>3</sup> |                   | 53,3              | 66,0  |                   |
| Mehl . . . . .                     | kg 4,5             |                   | 11,7                          |                    |                   | 34,7              | 6,7   |                   |
| Teigwaren . . . . .                | kg 1,5             | 14,8              | 1,8                           | *                  | 79,9 <sup>4</sup> | 0,1               | 7,1   |                   |
| Übrige Getreideprodukte . . . . .  | kg 2,7             |                   |                               | 5,8                | *                 | 4,7               | 8,5   |                   |

| Nahrungsmittel                | Belgien  | Dänemark | Deutsches Reich | England | Schweden | Tschechoslowakei | Zürich  |
|-------------------------------|----------|----------|-----------------|---------|----------|------------------|---------|
|                               | 1928/29  | 1931     | 1927/28         | um 1935 | 1933     | 1929/30          | 1936/37 |
| Kartoffeln . . . . .          | kg 166,2 | 73,0     | 122,1           | 83,0    | 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    |

<sup>1</sup> Einschliesslich kondensierte Milch.

<sup>2</sup> Ohne Wurstwaren, Eingeweide u. dergleichen.

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

<sup>3</sup> Brot, Feingebäck und Mehl.

<sup>4</sup> Einschliesslich Feingebäck.

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 Zukkerrechnungen, 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 Südfüchte in den Vordergrund der Ernährung treten. Die Ausgabenanteile für Obst und Südfüchte steigen beispielsweise mit der Wohlhabenheit bei den Angestellten von 7 auf 12 % der gesamten Ernährungsausgaben.

# HELVETIA

SCHWEIZ. UNFALL-U. HAFTPFLEIHT-  
VERSICHERUNGSANSTALT IN  
ZUERICH

Unfall-, Haftpflicht-,  
Dienstboten-, Reise-  
gepäck-, Wasser-  
leitungsschaden-,  
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 Eigenarten 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 tiefschürfend 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.