

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 15 (1939-1940)  
**Heft:** 7

**Rubrik:** Billige und doch gute Gerichte : eine neue Rundfrage

#### **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:** 16.02.2026

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

# Billige und doch gute Gerichte

## *Eine neue Rundfrage*

Viele Haushaltungen müssen heute ihre Ausgaben herabsetzen. Da, wo der Mann Militärdienst zu leisten hat, wird oft das Einkommen kleiner.

Es ist immer schwer, sich einzuschränken, denn für weniger Geld ist weniger zu haben. Das gilt auch beim Kochen. Wenn man nicht viel Butter und nur wenig Eier brauchen darf, wird das Essen im allgemeinen weniger gut, das steht fest. Trotzdem ist es, genau wie auf andern Gebieten, auch beim Kochen möglich, dass Verstand, Kenntnis und Phantasie in einem gewissen Grade das Geld ersetzen können. Wer sich beim Kochen Mühe gibt, bringt manchmal auch mit wenig Mitteln ein Essen zustande, das mehr Freude macht als eines, wo nicht im gleichen Masse gespart werden musste.

Solche Gerichte, die Freude machen, trotzdem sie nicht teuer zu stehen kom-

men, möchte ich für die Leserinnen des «Schweizer-Spiegels» hier veröffentlichen. Jede Frau hat einige Spezialitäten, in der Familie berühmt durch ihre Güte, bei der Herstellerin bevorzugt durch gleichzeitige Billigkeit.

Schreiben Sie *Ihre* Spezialität (es dürfen auch mehrere sein) auf, damit sie andern Leserinnen zugute kommt und ihnen das Sparen erleichtert! Fügen Sie die Kostenberechnung hinzu sowie die Anzahl der Personen, für die die Speise in der angegebenen Zusammensetzung bestimmt ist. Es kann irgendein Gericht sein: eine besondere Suppe, ein Gemüse, ein spezieller Salat, ein Fleisch oder Ein-topfgericht oder auch ein Dessert.

Verwendete Beiträge werden honoriert.

*Helen Guggenbühl,  
Hirschengraben 20, Zürich.*

*Einfach herrlich*

... ausgezeichnet im Geschmack, gehaltvoll, mild und doch kräftig ist die wundervolle Maggi-Fleischsuppe. Eine wirkliche Fleischsuppe, wie Sie sie wünschen. Verwenden Sie als Einlagen Dünkli, Fideli, Reis, Sago oder was Ihnen zusagt.



**MAGGI's Fleisch-Suppe!**