**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber
**Band:** 15 (1939-1940)
**Heft:** 11

**Artikel:** Sparsamkeit und Vernunft in der Küche
**Autor:** K.-O.
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1066541

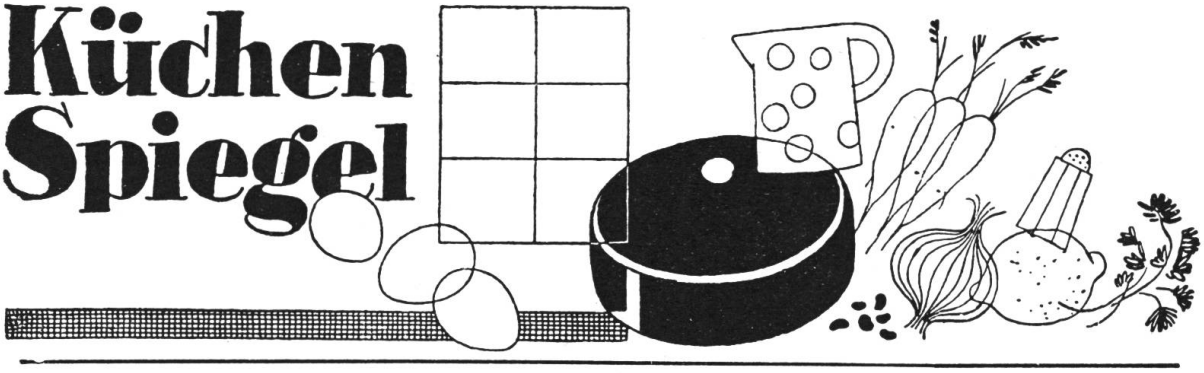
**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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:** 28.12.2025

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




# Sparsamkeit und Vernunft in der Küche

*Von Frau K.-O.*

Man redet und schreibt heute viel über das Sparen. Dabei handelt es sich um zwei verschiedene Begriffe. Erstens muss jede Familie darnach streben, mit ihrem bisherigen oder sogar kleinern Einkommen ihren Bedarf trotz steigenden Preisen, so gut es geht, zu decken. Zweitens handelt es sich darum, für das ganze Land zu sparen, d. h. die Güter, die wir nicht im Lande hervorbringen oder anbauen können, möglichst sparsam zu verwenden oder durch andere zu ersetzen.

In der Küche kann jede Hausfrau verhältnismässig leichter sparen als an andern Orten, da der Grundsatz, dass die Qualität mit dem Preise sinkt, wie es z. B. bei Lederwaren oder Uhren der Fall ist, beim Essen gar nicht stimmt. Eine Mahlzeit, die Fr. 1 pro Person kostet, braucht nicht weniger sättigend oder weniger gesund zu sein als eine zu Fr. 2, wenn die Hausfrau mit Überlegung kocht. Dazu gehört, dass sie unbedingt den Nährwert und die Zusammensetzung der verschiedenen Lebensmittel kennt und ständig Preisvergleiche anstellt.

Ich habe mich schon seit Jahren für Ernährungsfragen interessiert und die neuern Forschungsergebnisse verfolgt. Was mir einleuchtete, haben wir in der Praxis angewendet, und so hat sich unser Speisezettel mit der Zeit verändert. Unser Essen schmeckt uns immer gut, wir fühlen uns wohl dabei, und zu unserer grossen Befriedigung mussten wir uns trotz der Rationierung nicht umstellen. Wir haben das Gefühl, dass wir bodenständig leben, und das beglückt uns. Einzig die Ölration ist etwas knapp für unsern Bedarf; aber da kann man sich mit andern Fetten, Butter oder Rahm behelfen.

Wir beginnen den Tag nicht mit den herkömmlichen « Kafimöcke ». Zuerst gibt es Obst (frisches oder getrock-

netes), dann dunkles, selbstgebackenes Brot mit Butter, Honig oder Käse und Milch oder Haferbrei mit Milch. Auch das Mittagessen, unsere Hauptmahlzeit, wird mit Rohkost eingeleitet: je nach der Jahreszeit essen wir frische Beeren, frisches oder gedörrtes Obst, Rübli, Tomaten, Salat. Soweit wir das Gemüse nicht roh als Salat zubereitet geniessen, dünste ich es nur kurz mit wenig oder keinem Wasser, damit möglichst wenig Geschmackstoffe und Nährwerte verloren gehen. Dazu gibt es immer Kartoffeln. Nur am Sonntag koche ich Reis, damit ich weniger zu rüsten habe. Zum Schlusse haben wir noch eine Süßspeise. Zum Abendessen mache ich Birchermus, dazu gibt es Butterbrot und selbstgemachtes Joghurt. Manchmal gibt es auch Polenta und Salat statt Birchermus.

Durch die Verwendung von viel Kartoffeln nützen wir unserer Gesundheit, unserm Geldbeutel und unserm Vaterland. Wenn man nämlich Kartoffeln anbaut, bringt man mehr Nährwerte aus dem Boden heraus, als wenn man auf einer gleich grossen Fläche Getreide, Gemüse oder Gras anbaut. Der Anbau und Verbrauch von Kartoffeln ist immer rationell, in Kriegszeiten natürlich ganz besonders. Die Kartoffel enthält viel Stärke, ist also ein guter Kraftspender. Dabei ist sie aber dennoch wie die Gemüse basenüberschüssig — im Gegensatz zu den Getreidearten. Neben der Stärke enthält die Kartoffel noch etwas hochwertiges Eiweiss (Baustoff), dagegen nur sehr wenig Fett. Es ist folglich günstig, den Kartoffelgerichten Fett beizugeben (Rösti, Kartoffeln in der Schale mit Butter usw.).

Oft sagen mir Frauen, die mit wenig Geld haushalten müssen: « Mein Mann ist Schwerarbeiter, da kann er unmöglich nur von Kartoffeln leben wie Sie! Er braucht noch Fleisch, um richtig arbeiten zu können. » Das ist ein grosser Irrtum. Wenn eine Lokomotive schwer ziehen muss, gibt man ihr nicht mehr Eisen (Baustoff), sondern mehr Kohle (Brennstoff). Genau so ist es beim Men-

schen: Alle Menschen brauchen etwa gleichviel Eiweiss (Baustoff), um ihren Körper gebrauchsfähig zu erhalten, dagegen schwankt der Bedarf an Stärke oder Zucker (Brennstoffen-Kraftspendern) sehr stark je nach der Art der Arbeit. Daraus geht hervor, dass Schwerarbeiter, die viel Kartoffeln essen müssen, um Kraft zu bekommen, durch die grosse Portion Kartoffeln auch ziemlich viel Eiweiss zu sich nehmen. Bei Menschen mit sitzender Beschäftigung, die weniger Kartoffeln essen müssen und somit auch weniger Eiweiss zu sich nehmen, ist eine Eiweisszulage (Käse, Fleisch, Eier) eher angebracht.

Die Kartoffeln haben den grossen Vorteil, dass sie uns nicht verleiden. Sie lassen sich auf zahlreiche Arten zubereiten. Wir haben Freude daran wie am täglichen Brot.

Die einheimische Kartoffelernte wird dieses Jahr unsern Bedarf reichlich decken können. Dürfen wir uns da beklagen?

Gemüse und Obst sind notwendig. Da müssen wir uns von neuem glücklich schätzen, dass wir in einem Lande leben, das so viel Obst erzeugt und in dem so viel Gemüse wächst. Wir haben uns angewöhnt, im Sommer und Herbst einheimische Produkte zu verwenden und im Winter und Frühling ausländisches Obst und Gemüse einzuführen. Das konnten wir uns in Zeiten mit normalem Import und Export wohl leisten. Jetzt, da der Aussenhandel zum Teil unterbunden ist, müssen wir dafür sorgen, dass so viel Obst und Gemüse wie nur möglich eingemacht und gedörrt wird. Dafür wird jetzt überall Propaganda gemacht.

*Zucker* gehört zu den rationierten Lebensmitteln, deren Beschaffung der Schweiz gegenwärtig schwer fällt. Zucker ist jedoch für den Menschen unentbehrlich. Trotzdem habe ich in unserm Haushalt den weissen Zucker (Rüben-, Rohrzucker) fast ausgeschaltet. Wir essen Zucker, wo immer es angeht, in Form von Fruchtzucker, wie er sich im Frischobst, Süssmost, Obsthonig (Saftkonzentrat) darbietet, im Honig oder eingedickten Birnensaft statt Konfitüre, im Dörrobst und in zunehmendem Mass in dem so würzigen, reichhaltigen und vielseitig verwendbaren Obstmehl. Zum Backen verwende ich statt Zucker um so mehr Weinbeeren (Gugelhopf) oder Obstmehl (Guzli, Fruchtbrot, Kuchen aller Art). Ich brauche Obstmehl auch zur Herstellung guter Cremen: ich vermenge es einfach mit geschlagenem Rahm oder Vanille-Creme (ohne Zucker). Überdies hilft Obstmehl Birchermus versüssen und strecken.

Beim Sparen in der Küche handelt es sich hauptsächlich um Überlegen und folgerichtiges Handeln. Zum Glück erzeugen wir in der Schweiz viel lebensnotwendige Nahrungsmittel. Wir müssen uns nur darauf besinnen und uns in unsern Essgewohnheiten etwas umstellen. Der Ruf heisst nicht nur: « Zurück zur Einfachheit! » sondern auch noch: « Zurück zur bodenständigen Ernährung! »