

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 17 (1941-1942)
Heft: 3

Artikel: Weihnacht trotz allem
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1067038>

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](#)

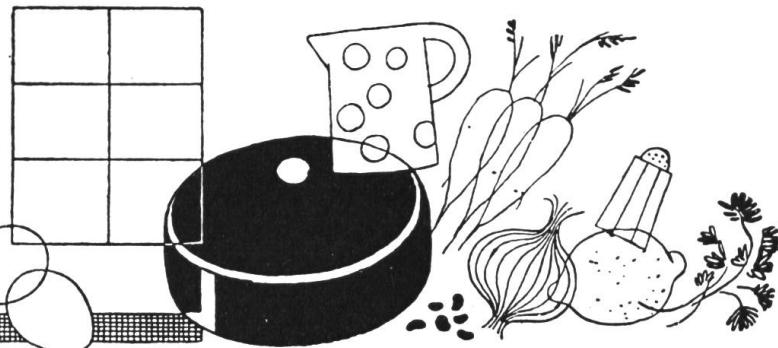
Terms of use

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: 18.02.2026

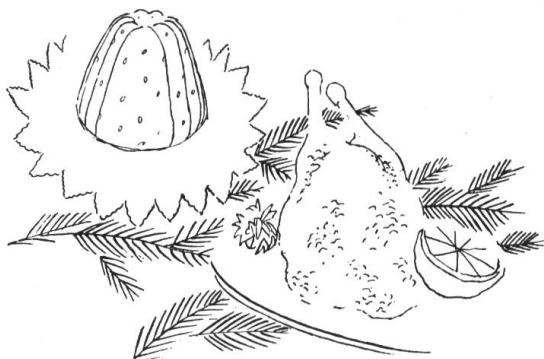
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Küchen Spiegel



Weihnacht trotz allem

Von Helen Guggenbühl



In einem kleinen, slowakischen Bauerndorf wird Hochzeit gefeiert. Bei diesem Anlass sehe ich die Redensart «die Tafel biegt sich unter der Last der Speisen» in plastischer Form verwirklicht. Immer wieder neue Fleischplatten werden in verschwenderischer Fülle aufgetragen. Der Wein fliesst in Strömen. «Das sind offenbar reiche Leute», sage ich zu meinem Begleiter. «Gar nicht», lautet die Antwort. «In diesem Dorf ist niemand

wohlhabend ausser dem Spezereihändler. Es herrscht aber in der Gegend die Sitte, auf eine Hochzeitsfeier jahrelang zu sparen, und es dauert wahrscheinlich Wochen, bis die Neuvermählten wieder ein Stück Fleisch zu sehen bekommen. Bei uns ist es so: An den grossen Festtagen des Lebens ist der Aermste reich und der Geizigste verschwenderisch.»

Diesen Grundsatz findet man nicht nur in der Slowakei. In den meisten Ländern ist es Tradition, die Feste viel üppiger zu feiern als in der Schweiz, trotzdem jene Länder zum grossen Teil ärmer sind. Es gab Zeiten, wo es auch bei uns anders war, wo man alles tat, um zu verhindern, dass sich das Leben stets einförmig auf der gleichen Linie bewegte. Man lebte im Alltag spartanisch, um die Feste desto grossartiger gestalten zu können.

Daran sollten wir denken, wenn wir uns heute die Frage stellen, wie wir dieses Jahr Weihnachten feiern sollen. Es besteht die grosse Gefahr, dass viele Frauen der kommenden Weihnachtsfeier in ihrer äusseren Form allzu sehr den Stempel einer Weihnacht in Kriegszeit geben. Das wäre falsch.

Heute steht im Mittelpunkt der Haushaltprobleme der Frau die Auseinandersetzung mit der Rationierung. Es ist eine Freude, zu sehen, wie geschickt sich die Frauen im allgemeinen dem Knapperwerden der Lebensmittel anpassen. Die Kunst ist: mager zu kochen und doch gut, sparen und doch genug zu essen geben.

Haushaltungslehrerinnen und Haus-

frauen zeigen in Vorträgen oder Kursen, wie man eine knusperige Rösti oder schöne Pommes frites fast ohne Fett, Salat ohne Oel, Hackbeefsteak fast ohne Fleisch machen kann. Die Sparanregungen werden im eigenen Haushalt ausprobiert. Der feste Wille, aus dem, was da ist, das Beste zu machen, hilft die Schwierigkeiten überwinden.

Alles das heisst nun aber gar nicht, dass wir die zum Teil neu erworbenen Spargrundsätze auch an der Weihnacht durchführen müssen. Im Gegenteil. Wenn man pro Tag pro Person 25 g Fett zugeteilt bekommt, so ist das der statistische Durchschnitt und nicht sittliches Gebot. Wir sind eigener Herr und Meister, die Ration innerhalb des Monats zu verteilen, wie wir wollen.



Vor einem Jahr sah ich eine Ausstellung von Weihnachtsgebäck, das ohne Butter und Nidel und mit ganz wenig Eiern, also nach zeitgemässen Spar-Rezepten hergestellt war. Auf den langen Tischen lagen in reizender Aufmachung, in Körbchen und Schalen gruppiert, Schoko-

ladenherzli, Totenbeinli, Zimtsterne und alle die andern vertrauten Weihnachtsgutzli. Mit Befriedigung stellte man fest, dass sie so üppig und weihnachtlich aussahen wie je. Voller Zuversicht kaufte man sich am Ausgang für einen Franken einen Papiersack voll des Mustergebäckes.

Und dann zeigte es sich leider, dass die Gutzli, trotz ihrem prächtigen Aussehen, doch nicht ganz den geweckten Erwartungen entsprachen. Natürlich, denn die geschickteste Hausfrau kann nicht Buttergeschmack ohne Butter hervorzaubern!

Ist es nun besser, mit der kleinen Menge an Vorrat, die für die Weihnacht erspart werden kann, wenige, aber Gutzli in alter Qualität, oder mehr, aber solche nach den Spar-Rezepten herzustellen?

Das ganze Jahr hindurch sind wir glücklich und zufrieden mit Spar-Omeletten und mageren Hirseküchlein, mit Suppen ohne Fettaugen und Kartoffeltorten. Die Weihnacht aber ist unser schönstes Fest. Sie soll sich von allen übrigen Tagen und auch von den kleinen Festen des Jahres glanzvoll abheben.

Mein Vorschlag geht dahin, für einmal im Jahr, in Missachtung aller raffinierten Spar-Rezepte zum Althergebrachten zurückzukehren. Es werden diesmal leider wenig Gutzli sein, dafür aber ebenso gute wie schöne.

Dass sie wieder einmal wirklich gut sind, ist ausser zur Ehrung des Weihnachtsfestes noch aus einem andern Grund wichtig. Von Zeit zu Zeit auch in der Küche und selbst unter schwierigen Umständen etwas Gutes hervorzubringen, trägt dazu bei, dass der Sinn für Qualität trotz allem nicht ausstirbt.

Es ist nämlich heute, inmitten der zahllosen, unumgänglichen Sparmassnahmen nicht mehr immer möglich, das Prinzip der Qualität hochzuhalten. Beim alltäglichen Kochen liegt der einzige Ausweg in der Einfachheit des Gerichtes. Trockene ehrliche Schalenkartoffeln mit einem



Weihnachtsbücher 1941

Stück Käse dazu sind besser, als Kartoffeln an einer verwässerten Käsesauce. Ein unverfälschtes Stück gesottenes Fleisch mit in der gleichen Brühe gekochtem Gemüse ist würziger, als gekochtes Fleisch und Gemüse, malerisch in der Gratinform aufgemacht, mit einer Tomatensauce begossen und gratiniert. Das Vorspiegeln falscher Tatsachen ist beim Kochen, heute wie immer, so verwerflich wie auf andern Lebensgebieten.

Auch das Weihnachtssessen sollte zur Zeit bestimmt werden, und zwar gilt hier der gleiche Grundsatz: Keine Spar-Rezepte verwenden. Ein einziges Mal wieder zur Feier der Weihnacht das Essen so gut und so reichhaltig und so festlich wie sonst, so weit das noch möglich ist. Noch mehr am Fetttopf sparen einige Wochen vorher, und, wenn es sein muss, einige Wochen nachher, aber als Entgelt ein wirkliches Weihnachtssessen, das die Feier des Tages erhöht und alle erfreut, wie wahrscheinlich schon lange nicht mehr.

Die materiellen Einschränkungen, die uns das vergangene Jahr auferlegte, haben nämlich ihre gute Seite. Man ist bescheidener geworden, und kostet das Gute, das man sich selten leisten kann, in seinem ganzen Werte richtig aus. Es ist in

Ein ausgezeichnetes Frauenbuch

Ester Stahlberg

Mathilda Wredes Vermächtnis

Das Leben einer Helferin der Gefangenen

„... Die Saga von Mathilda Wrede, so wie man sich vorstellen könnte, dass Selma Lagerlöf die Aufgabe gefasst hätte, wenn sie diesen menschlich packenden Stoff behandelt hätte.“

Leinen Fr. 12.—, kart. Fr. 10.—

Ein Roman, von dem man sprechen wird

Ignazio Silone

Der Samen unterm Schnee

Aus dem Italienischen

von Werner Johannes Guggenheim

Ignazio Silone sieht die Menschen, so wie sie sind: Nicht verzerrt und nicht idealisiert. Sein neuer Roman ist ebenso erschütternd und packend wie „Brot und Wein“, dessen Fortsetzung es bildet.

Leinen ca. Fr. 11.—, kart. ca. Fr. 9.—

Interessante Biographie in Romanform

Richard Robert Wagner

Robert Owen

Lebensroman eines Menschengläubigen

Der Unternehmer mit sozialem Gewissen ist keine Erfindung unserer Zeit. Anfang des 19. Jahrhunderts hat der englische Baumwoll-Grossindustrielle Robert Owen sein Lebenswerk der Lösung des sozialen Problems gewidmet.

Leinen Fr. 8.50, kart. Fr. 6.50

Für den literarisch u. historisch Interessierten

Adolf Grabowsky

Dialoge um Alexander

Gestalt und Welt Alexanders des Grossen

In der reizvollen Form des Dialogs ersteht eine Zeit und eine Welt vor uns, ersteht die gewaltige Persönlichkeit Alexanders des Grossen, den sein nimmersattes Herz von Kontinent zu Kontinent trug.

Geb. Fr. 8.—, kart. Fr. 6.—

PUNKTFREIES WASCHEN

AUFLÄRUNG über **Quick** *Schnellwaschmittel*

Das „QUICK“-Waschbad darf nicht mit andern Waschmitteln, die auf Fettalkohol-sulfonat-Basis aufgebaut sind, verwechselt werden. QUICK ist aus dem Extrakt der Panamarinde hergestellt, deren Reinigungskraft gewöhnlicher Waschseife mindestens ebenbürtig ist. QUICK ist vollkommen unschädlich (alkalifrei), für heikelste Gewebe und delikteste Farben verwendbar und verhindert das Eingehen und Verfilzen von Wollsachen. Das QUICK-Bad verleiht den Stofffarben wieder den ursprünglichen Glanz. Verlangen Sie unsern Gratisprospekt über dieses erstklassige frei verkäufliche Waschmittel.



2 PANAX A.G. ZÜRICH



FR. SAUTER A.-G., BASEL

dieser Beziehung bald wieder so schön, wie in der guten alten Zeit, von der die Grossväter mit Stolz erzählen: Und wenn es einmal an einem besondern Tag etwas Butter aufs Brot gab, so war das ein Fest ohnegleichen. Solche Feste feiern wir auch heute. Es gibt wieder Höhepunkte des Essens nach langen mageren Wochen. Das ist schöner als die Gleichmässigkeit der guten Jahre, die abstumpft und eine gewisse, materialistische Gesinnung fördert.

* * *

Aber ist es nicht ein Unrecht, auch dieses Jahr, wie früher, die Familien-Weihnacht mit allen Aeusserlichkeiten zu begehen? Wäre statt dessen nicht die einfachste, stillste Feier angezeigt?

Die Familie ist ein Hort der Tradition. Die Tradition des häuslichen Weihnachtsfestes darf nicht unterbrochen werden. Ausserdem brauchen wir uns an diesem Tage weder des guten Essens, noch der Weihnachtsgutzli zu schämen, denn beides sind Ausdrucksformen von uralten religiösen Symbolen, dazu da, uns das, was sie verkörpern, näher zu bringen.

Viel besser als durch ein Weglassen, wird die Weihnacht durch ein Hinzutun verinnerlicht. Die Weihnacht soll nicht erst am Heiligen Abend beginnen. Wer bis am 24. abends arbeitet und ohne Uebergang das Fest begeht, wird das unmöglich im richtigen Geist tun können. Das Feiern des Advents lenkt auf die religiöse Bedeutung des Festes hin, und birgt als Vorbereitungszeit die schönsten Möglichkeiten in sich. Der Advent sollte dieses Jahr wieder mehr gefeiert werden. Wir lesen die Weihnachtsgeschichte aus der Bibel vor. Sie ist für Kinder und Erwachsene die reinste Quelle des Weihnachtserlebnisses. Das Singen der schönen, alten Adventslieder vereinigt die Familie in vorweihnachtlicher Stimmung. Wie schön sind die langen Dezember-Sonntagabende, wenn weihnachtlicher Tannenduft durchs Zimmer zieht, oder wenn Adventskränze aufgehängt werden!

Sicher dürfen dieses Jahr auch Geschenke nicht fehlen. Und ganz besonders sollten die Kinder nicht leer ausgehen! Das Weihnachtsfest ist der Tag der Kinder. Durch ein Kind wurden die Sünden der Welt gesühnt. Das ist wohl der eigentliche Grund, warum die Eltern den Kindern an diesem Tage Gaben darbringen. Es sind Dankopfer, sichtbare Zeichen des Vorsatzes, an den Kindern zu vergelten, was ein Kind uns gebracht hat.

* * *

Wir werden uns also bei den Vorbereitungen für die Weihnacht vornehmen, alles, so weit wir dazu finanziell in der Lage sind, möglichst in der bisherigen Form durchzuführen, auch in dem Gebiet der Küche. Wenn nötig wird die Quantität, nicht aber die Qualität eingeschränkt.

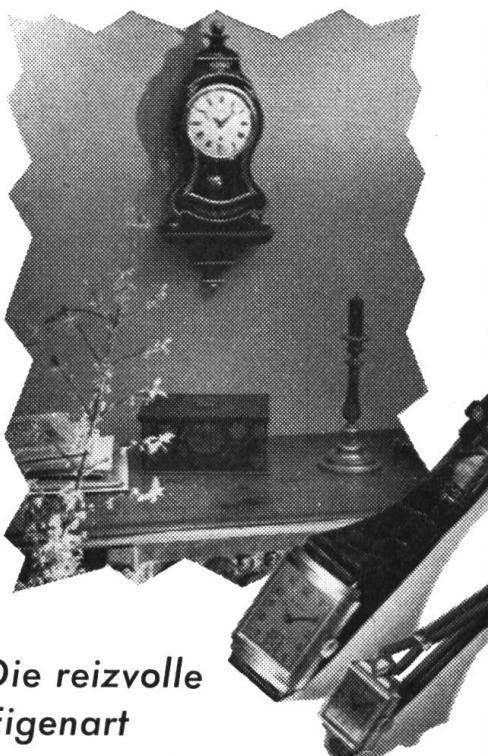
Und wenn vielleicht diesmal in mancher Familie weniger Geld für Geschenke ausgegeben werden kann, so ist das kein Unglück. Am allerwenigsten für die Kinder selber. Gotthelf sagt darüber in « Käthi, die Grossmutter », wo er die Weihnacht des armen Johannesli beschreibt:

«Freilich war die Bescherung, welche Johannesli zu hoffen hatte, nicht gross, nicht viele Kreuzer kostete sie; aber auf die Grösse, auf die Kostbarkeit kommt es nicht an, ob die Freude gross oder klein sei, sondern auf das Gemüt, welches sie empfängt. »

« Chlei Ding freut d'Ching », sagt das Sprichwort. Wohl denen, welche in ihren Kindern den Sinn bewahren, dass kleine Dinge sie freuen, wohl denen, welche in ihrem Herzen den Sinn bewahren, dass auch sie freut, was die Kinder freut; denn den Kindern gehört das Himmelreich, und wenn wir nicht wie sie werden, so haben wir nur ein Teil an der Welt, und die Welt ist eng, und der Sinn, der die Welt liebt, ist unersättlich und findet kein Genügen, und wo kein Genügen ist, da ist keine Freude. »

Illustrationen von Verena Constantin.

LA MARQUE DE CLASSE / LA MARQUE DE CLASSE / LA MARQUE DE CLASSE



Die reizvolle Eigenart

der Neuenburger Pendule
ZENITH unterstützt Sie in
dem Bestreben, Ihrem Heim
eine geschmackvolle, per-
sönliche Note zu geben.



Das Vertrauen unserer Kundschaft
überträgt sich auf die Pendule
ZENITH, ein Beweis für die Prä-
zision und Formschönheit unserer
Schöpfungen.

Unsere offiz. Vertreter werden
Ihnen gerne näh. Auskunft erteilen.

ZENITH
LA MARQUE DE CLASSE

CLASSE / LA MARQUE DE CLASSE / LA MARQUE DE

WISSEN UND WOLLEN

als Sicherung von mehr Krebsbehandlungs-
erfolg in schwerster Zeit in der Familie. Infor-
mation verschlossen gegen Einsendung des
Portos der Arbeitsgesellschaft Energie.

Dr. med. O. Schär, Bellerivestrasse 19, Zürich



M

Mit einem einzigen Griff verwandelt sich der Koffer in einen grossen Arbeitstisch, der das Nähen grosser Stücke besonders erleichtert.

Die ELNA besitzt als einzige Maschine den „freien Arm“, der das Stopfen der Strümpfe ohne irgend einen Spezialapparat ermöglicht.

Die tragbare elektrische Nähmaschine in ihrem soliden, mühelos transportierbaren Koffer. Alle notwendigen Zubehörteile haben ihren festen Platz.

Ein königliches Geschenk!

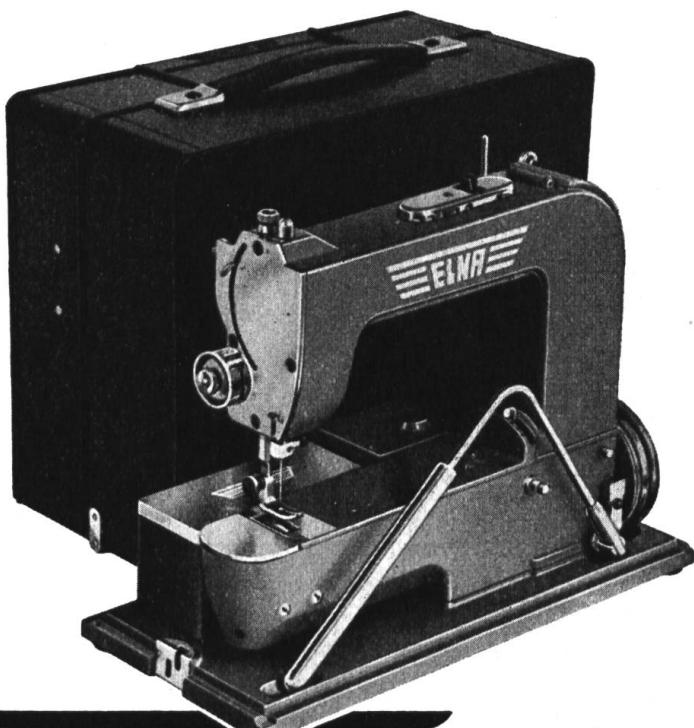
Ein königliches Geschenk in ihrer ästhetischen Schönheit — ein praktisches Geschenk mit ihren einzigartigen Vorzügen:

- Geringes Gewicht
- Freier Arm
- Grösste Solidität
- Einfachste Bedienung
- Eingebautes Licht

Die tragbare elektrische Nähmaschine ELNA ist ein Präzisionsprodukt aus den Werkstätten der

TAVARO S. A. GENÈVE

Verlangen Sie einen Prospekt



ELNA