

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 18 (1942-1943)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Verborgene Schätze  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066739>

### **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>**



## FRAU UND HAUSHALT

### VERBORGENE SCHÄTZE

*Von Helen Guggenbühl*

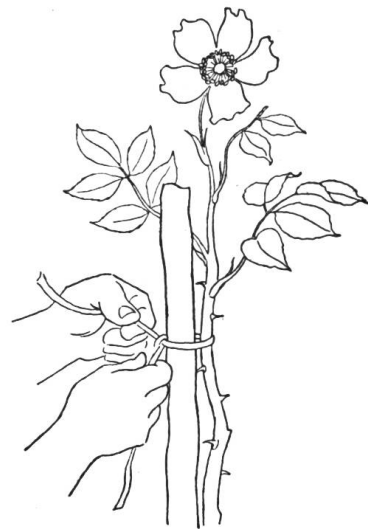
Herr X. geht jeden Morgen um die gleiche Zeit, aber nicht immer auf dem gleichen Wege, zur Arbeit. Es gibt zwei Varianten: die eine führt ihn geradeaus zur nächsten Tramhaltestelle; es ist ein nüchterner Gang durch eine gewöhnliche Umgebung. Öfters aber macht er einen kleinen Umweg. Hier erfreuen ihn die Apfelbäume auf der Wiese, das steile, verwilderte Straßenbord, der altmodische Garten mit der schönen Ulme und den Ligusterrabatten. Dieser Weg ist ihm ein lieber Spaziergang, jeder Schritt ein Genuß, jeder Blick eine Freude. Er wird nur an besondern Tagen gemacht. Es gehört eine heitere Stimmung dazu.

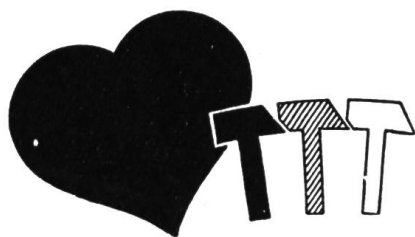
Herr X. hat noch andere Gewohnheiten, die zeigen, daß er in seinem bescheidenen Rahmen ein Lebenskünstler ist. Im frühen Frühling, in den ersten warmen Tagen verbringt er eine halbe Stunde seiner Mittagszeit auf einer sonnigen, geschützten Bank einer Anlage. Er raucht in der warmen Märzsonne seine Nachmittagszigarre und läßt sich durch

gelegentliche neugierige Blicke der Spaziergänger und der übrigen Bänkleinbenützer (es sind keine andern Zigarrauchernden Herren dabei) in seinem stillen Genuß nicht stören.

Was zeichnet den Lebenskünstler aus? Vor allem ist er imstande, auch das Anspruchslose nach seinem eigentlichen Wert zu genießen. Wirkliche Lebenskünstler sind selten, aber gewisse Anlagen dazu haben wir alle. Es lohnt sich, diese Anlagen zu entwickeln. Ihre Entfaltung eröffnet unversiegbare Quellen eines Reichtums, der nicht vom materiellen Besitz abhängt.

Es kommt nicht darauf an, was etwas kostet, sondern was man aus dem Gegebenen macht. Niemand versteht es besser, aus dem Geringsten die größte Freude zu schöpfen als Kinder: ein paar Bauklötze erschließen ihnen ein König-





## HERZKLOPFEN

Beklemmungen, Wallungen, Angstgefühle . . . . wenn das Herz nicht mehr richtig schafft, hapert's mit der Blutversorgung im ganzen Körper, und davon rühren so viele Altersbeschwerden her.

### MISTEL UND WEISSDORN

sind für ihre regulierende, beruhigende Wirkung auf Herz und Kreislauf seit altersher bekannt und daher zwei der wichtigsten Bestandteile im Arterosan. Ebenso wichtig ist aber der reinigende, verdauungsfördernde

### KNOBLAUCH UND SCHACHTELHALM

mit seiner regenerierenden Kieselsäure.

## Arterosan

*für Männer und Frauen  
über Vierzig*

In der durchgreifenden Behandlung liegt der Erfolg dieses 4-Pflanzen-Kurmittels.

Erhältlich in Apotheken zu Fr. 4.50. Kurpackung Fr. 11.50



reich, eine Stoffpuppe kann ihnen das lebenswerteste Geschöpf auf Erden sein. Das ist für die Erwachsenen ein verlorenes Paradies; doch jedes Fenster, das sich später dazu öffnet, ist ein großer Gewinn.

Der Lebenskünstler setzt sich über Vorurteile hinweg. Wer gewohnheitsmäßig alle Möglichkeiten, die sich darbieten, nach einem übernommenen sozialen Schema einordnet, läßt sich sehr vieles entgehen. Ein verbreiteter Grundsatz ist: was nichts kostet, ist nichts wert. Deshalb wird so manches Vergnügen, das billig zu haben ist, viel zu wenig geschätzt. Im Sommer besteht zum Beispiel in Zürich die Möglichkeit, für 20 Rp. im See zu schwimmen. In Bern kann man sich in der Aare und in Basel im Rhein für wenig Geld das gleiche Vergnügen verschaffen. Es gibt viele idyllische Seen und Flüsse mit Badegelegenheiten. Es sind alles Vergnügen, für die man in andern Ländern ohne Bedenken einige Stunden Eisenbahnfahrt auf sich nehmen würde. Hier aber werden diese so naheliegenden, billigen Genüsse nur von ganz wenigen Kennern geschätzt. Ist denn das wirkliche Vergnügen proportional dem Eintrittspreis, der dafür zu entrichten ist?

Die Einstellung « Je teurer, desto besser » macht sich besonders bei der Einschätzung des Essens geltend. Das, was man ißt, wird nach dem Preise, statt nach dem Genuß, den es bietet, beurteilt. Escoffier sagte einmal: Wäre der Hering teuer, so würde er mindestens so begehrt sein wie die Forelle. Den billigen Hering aber kann keine feine Küche servieren.

Der Apfel ist zweifellos eine königliche Frucht. Er übertrifft in der Feinheit des Aromas die beste Orange. Weil es hier so viele Äpfel gibt, sind sie billig, billiger als Orangen oder Bananen. Man ißt Äpfel, weil sie da sind; aber wenige schätzen sie wirklich genug. Man weiß nicht einmal, daß sie in unserm Land in der vollkommensten Art gedeihen, und daß sogar das fruchtbare Kalifornien zwar viel schönere, aber keine auch nur annähernd so gute Exemplare hervorbringt.

Ein junges Mädchen, das bei Bekannten zum Nachtessen eingeladen war, kam ganz begeistert nach Hause zurück. Es erzählte von einem prächtigen Essen, von den reizenden Obsttellerchen, von einem wunderbaren Tee. Als man erfahren wollte, was es eigentlich zum Nachtessen gegeben hatte, stellte es sich heraus, daß das Menu sehr einfach gewesen war. Geschwellte Kartoffeln mit Kräutersauce, Löwenzahnsalat und zum Dessert ein Korb voll Äpfel und Nüsse. Das Besondere lag in der Art der Darbietung. Das Einfache war mit Liebe und Verständnis gekocht, schön angerichtet und schön auf den Tisch gestellt.

Warum wirkt manches einfache Essen ärmlich? Weil es ohne Gefühl für das Edle, das auch in der einfachsten Ware verborgen ist, zubereitet und aufgestellt wird. Wir wandten uns schon oft gegen jede falsche Aufmachung, gegen das Vortäuschen von Üppigkeit, gegen künstlich herausgeputzte Gerichte, die ihre Her-

kunft verleugnen. Aber auch in der Küche das Gute, gerade innerhalb des Einfachen, in einem ihm angepaßten Rahmen ganz zur Geltung zu bringen, ist eine dankbare Aufgabe in guten, eine außerordentlich wichtige in schlechten Zeiten. Man kann es bewußt tun. Geschieht es aber unbewußt, so liegt etwas Großartiges darin.

Ein Landjäger ist gewiß eine gewöhnliche Wurst. Ich habe aber einmal erlebt, wie sie sich in eine Kostbarkeit verwandelte. Es war im Atelier eines Malers. Zum Abendessen gab es Brot, Landjäger und Most. Zuerst wurde die Wurst von dem Gastgeber langsam und kunstgerecht geschält, dann auf einem Holzteller mit einem scharfen Messer in Rädchen geschnitten, und zwar schief zur Wurst, so daß große regelmäßige Scheiben entstanden. Durch die verständnisvolle, ja beinahe ehrfürchtige Art des Schneidens schien alles Gewöhnliche von der Wurst abzufallen, und es bereitete



*Büchsen  
bitte zurück*

Soldatenpflicht — Hausfrauenpflicht! Jedermann hat Opfer zu bringen, Pflichten zu übernehmen. Zu den Pflichten jeder Hausfrau gehört es heute, die Konservenbüchsen sofort nach dem Leeren zu reinigen und zur Wiederverwertung zurückzugeben, damit die Vorrathaltung an Fleisch-, Gemüse- und Früchtekonserven nicht gekürzt werden muß. Jede Büchse ist **unersetzbar**, keine darf verloren gehen! Jedes Lebensmittelgeschäft vergütet:

für  $\frac{1}{4}$  Büchsen 5 Rp.,  
für  $\frac{1}{2}$  Büchsen 3 Rp.

**Conservenfabrik Lenzburg**



Dazu COS, das desodorierende Monatskosmetikum

**FLAWA** Schweizer Verbandstoffabriken A.G. Flawil



## Ein Kopf zum platzen!

Sticht's, hämmert's, brummt's? Da wirkt FORSALGIN. Beruhigend, schmerzstillend bei Kopfweg und Neuralgie.

6 Tabl. Fr. 1.20, 12 Tabl. Fr. 2.-  
20 Tabl. Fr. 3.-. In Apotheken

# Forsalgin

mit dem antineuritischen **Vitamin B<sup>1</sup>**

Laboratorium der Fofag, Forsanose-Fabrik, Volketswil-Zh.

## INSTITUT LÉMANIA

Beherrschung der franz. Sprache. Aneignung kaufmännischer Kenntnisse. Vorteilhafte Pauschalpreise für individuelle Programme. Ferienkurse. Maturität.

## LAUSANNE

eine wahre Freude, sie zu essen. So weckt ein Künstler oft schon allein durch die Art, wie er etwas zur Hand nimmt, das Wunderbare, das im anspruchslosesten Gegenstand verborgen ist. Das wirkt sich manchmal in seiner ganzen Umgebung aus. Wie er zum Beispiel sein Werkzeug anordnet, oder wie er nur einen Stuhl zum Fenster rückt, scheint im geringen ein Dienst am Schönen zu sein.

Ein anderes Mal verlebte ich einige Tage bei Bekannten. Der Vater, der in seinem ganzen Gebaren etwas Ländliches hatte, verteilte bei jeder Mahlzeit persönlich das Brot. Mit einer bedächtigen, fast religiösen Geste schnitt er Stück um Stück ab, und gab jedem, was ihm zukam. Mit Würde und Ernst führte er die Handreichungen des Brotverteils durch, so daß sich von allem, was sonst am Tische geschah, stets deutlich das eine abhob: die Heiligkeit des täglichen Brotes.

In einer Familie, die in ihrem Garten einige Birnbäume mit besonders edlen Sorten besitzt, wird jeweils das Reifestadium jeder Art mit Spannung erwartet. Ist der Zeitpunkt da, so kommen an dem vorher bestimmten Abend einige Prachtsexemplare auf den Tisch. Jedes erhält von jeder Birne einen Schnitz und gibt sein Urteil ab. Die Qualität der Früchte wird ausgiebig besprochen und der Ertrag des Baumes mit dem früherer Jahre verglichen. Das Ganze spielt sich mit der umständlichen Wichtigkeit irgendeines andern besondern Familienereignisses ab.

So gibt es tausenderlei Arten, wie man beim Essen das Einfache erhöhen und scheinbar alltäglichen Handlungen einen besondern Glanz verleihen kann. Alles ist recht, das dazu beiträgt, Sinn und Bedeutung, die auch hinter scheinbaren Nichtigkeiten verborgen liegen, ins richtige Licht zu rücken. Alles ist recht, was die Freude am Essen größer macht.

Das Freimachen des Guten und Schönen aus dem Gewöhnlichen heraus ist in vielen Fällen nur durch ein Loslösen von der Konvention möglich. Die Vorurteile

der Konvention engen das Leben ein. Sie verhindern sehr oft, Wertvolles dort zu sehen und zu genießen, wo es ist. Es gehört ein wenig Mut dazu, mit den gesellschaftlichen Vorurteilen zu brechen. Man muß sich z. B. getrauen, seine Mittagspause anders zu verbringen, als es üblich ist. Man muß es wagen, seine Ferien anders als seine Bekannten durchzuführen. Wie viele Möglichkeiten gibt es für ebenso reizvolle wie billige Ferientage, allerdings abseits von der abgefahrenen Heerstraße konventioneller Ferienreisender. Warum nicht einmal Ferien im Mittelland verbringen, in einem Dorfe der Ostschweiz zum Beispiel, schön, preiswert und ruhig. Auch veraltete, ganz unmoderne Ferienorte sind manchmal schön. Ich kenne an einem unserer Seen ein « Bad », das seit langem nirgends mehr offiziell als Kurort bekannt ist. Es blieb während der letzten dreißig Jahre unberührt von jedem Fremdenindustrie-Rummel und hat deshalb einen ganz überraschenden Charme bewahrt. Ein schönes, altes Haus, das im Innern einen Hof mit Wiesen und Bäumen einschließt, wo die zum Essen gedeckten Tische stehen. Eine Wiese mit Liegestühlen reicht hinunter bis zum See, und die Gäste bekommen eine ländliche, gute Küche und im Sommer die besten Fische des Sees.

Es gab viele Touristen, die, als sie Nordafrika zur Zeit, als dieses Land noch im Frieden lebte, bereisten, ihren Kaffee selbstverständlich ausschließlich in ihrem europäisch geführten Hotel zu sich nah-

men, statt im arabischen Lokal, das sich etwas schmutzig präsentierte. Sie versuchten nie einen Cous-Cous, wie ihn die Einheimischen herstellen, und nie auf arabische Art gebackene Fische oder frisch gewonnene Palmenmilch. Das alles war ihnen zu mühsam, weil außerhalb der ihnen vertrauten Konvention und Gewohnheiten. Damit verpaßten sie aber gerade die Gelegenheiten, die dazu beigetragen hätten, ihnen den Charakter des Landes zu erschließen.

In jeder Stadt gelten bestimmte Wohnquartiere als gut, andere als schlecht, z. B. viele Straßen der Altstadt. Nur der Vorurteilslose erkennt den Zauber mancher im üblichen Urteil verpönten Straße, oder die Schönheit eines ihrer alten Häuser.

\* \* \*

Pestalozzi hatte die wunderbare Gabe, in jedem Menschen, auch in dem verwahrlosten, durch alles Abstoßende hindurch das Gute zu erkennen. Deshalb war er imstande, alle zu lieben. So wie es Pestalozzi mit den Menschen ging, geht es auf einer andern Ebene dem Lebenskünstler mit den Dingen, die ihn umgeben. Wer aber wünschte nicht, wenn auch nur in bescheidenem Maße, ein Lebenskünstler zu sein?

« Der Garten des Lebens ist lieblich und schön », heißt es in einem Gedicht von Gaudenz von Salis. Er ist es auch heute noch für den, der den Weg zu ihm findet.

## BLUEMEN US EUSEREM GARTE

*Eine Auswahl von zürichdeutschen Gedichten*

HERAUSGEGEBEN VON ADOLF GUGGENBUHL UND KARL HAFNER

*Geschenkausgabe mit einer Lithographie von Hermann Huber. Gebunden Fr. 7.80*

Aus über 4000 Gedichten in Zürcher Mundart wurde die vorliegende Auswahl getroffen. Sie umfaßt einen Zeitraum

Lesen Sie diese Gedichte im Kreis Ihrer Familie vor

von 150 Jahren. Es geht von diesem bunten Strauß, in dem sich nichts Verwelktes findet, ein Duft der Heimat und der Jugendzeit aus, der ans Herz greift. Es ist ein Hausbuch im schönsten Sinne. Auch dem Liebhaber und Kenner des Dialektes wird die Sammlung freudige Entdeckungen bringen.

**SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG — ZÜRICH**