

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 18 (1942-1943)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Fett sparen und doch gut essen  
**Autor:** M.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066747>

### **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:** 04.04.2026

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



## Fett sparen und doch gut essen

Von M. B.

Bei uns im Bernbiet sagt man, wenn eine Sache ganz böse steht: « Jetzt geht aber Murten über! », oder gar wenn es zweifelt ist: « Aber jetzt isch Murten über! » Diese Redensart hat ihren Ursprung in den Burgunderkriegen. Während der Belagerung der Festung Murten fragten sich die Berner des Hinterlandes, der Stadt und der Landschaft tagtäglich bangen Herzens, ob Murten « über » gehen müsse, oder ob es sich noch halten könne, bis zum Entsatz. Denn von Murten hing das Schicksal der Stadt und der Landschaft Bern ab.

Es ist ein tröstlicher Gedanke in allen Lagen, daß man sich wohl fragen kann, ob Murten « über » sei, und sich dann immer wieder sagen darf: « Nei! Murte het! »

Beinahe wollte es scheinen, als ob Murten in Frage stehe, als innert zweier Monate die Fettration um ganze 200 g gekürzt und uns gar noch offen und ehrlich gesagt wurde, es werde sehr wahrscheinlich noch schlimmer kommen! Plötzlich war das Fett das Hauptgespräch der Frauen geworden. Jetzt gehe doch noch Murten « über », und die Herren in Bern

scheinen gar nicht zu wissen, wieviel Fett, ganz abgesehen von Anken und dem Salatöl, man im Monat dringend brauche! Die Rösti wäre schon ohnehin kaum mehr zum Schlucken, und wenn Durchzug in die Küche komme, so fliege sie aus der Pfanne wie Staub.

Bang ist auch mir geworden, als ich die Ankündigung weiterer Fettsparmaßnahmen las. Satt machen will man seine Familie doch bestimmt, und bei guter Gesundheit erhalten auch. Fehlt aber das Fett, dann ist das sehr, sehr schwierig.

Ich habe nun in den zwei vergangenen Monaten etwas mit meinen Angehörigen experimentiert; denn ich wollte herausfinden, wie wenig Fett der gesunde, arbeitende Mensch braucht, ohne daß er dabei Mangel leidet.

In unserer Familie haben alle gerne Butterschnitten, belegte Brötchen und ähnliches mehr. Daher brauchen wir unsere Brotration immer ganz auf. Butter zu sparen ist in diesem Falle besonders schwer. Zum Frühstück essen wir in der Regel nur am Sonntag Butter. Punktfreie und andere Konfitüre, etwas Käse oder auch ganz einfach das trockene Brot genügen uns an den übrigen Wochentagen. Besonders deshalb, weil der Herr des Hauses, der sehr streng arbeitet, aber keinen Zusatz bezieht (da sein Beruf nicht dazu berechtigt) zum Frühstück Hafer-, Hirse- oder den Rest einer andern Suppe bekommt.

Hie und da, wenn es die Brotration erlaubt, mache ich am Sonntagabend oder an einem warmen Sommerabend belegte Brote. Als Grundaufstrich verwende ich meistens in irgendeine gekaufte Salat-

sauce geraffelte Sellerie. Dieser Brotaufstrich ist sehr beliebt und paßt zu allen möglichen Belegen: geriebener Käse mit einer Tomatenscheibe darüber, roher Rübensalat, Quark mit Schnittlauch usw.

«Mit dem einzigen Deziliter Öl kann man fast keinen Salat mehr machen!» klagt manche Frau. Stolz sagt sie dazu noch, daß sie nie eine jener fettlosen Salatsaucen kaufen würde.

Ich selber habe mich schon lange zu diesen Saucen bekehrt. Weil es wichtig ist, daß wir so viel wie nur möglich rohe Gemüse verspeisen, müssen wir sie mit den Mitteln, die wir noch haben, «chüstig» machen. Wir dürfen auch nicht vergessen, daß sich in den meisten dieser kartenfreien Salatsaucen eine ordentliche Portion Milcheiweiß befindet. Das ist ein nicht zu verachtender Zusatz zu unserer täglichen Nahrung.

Mit der etwas größern Milchration öffnet sich uns eine neue, verborgene Fettquelle; denn Milch enthält Nidel, und aus dem Nidel macht man Butter. Ich verwende dazu nicht die «Haut» der gekochten Milch, sondern rahme regelmäßig die rohe Milch ab. (Es gibt spezielle Schüsseln mit einer Ausgußvorrichtung, die das Abrahmen sehr erleichtern und viel ergiebiger machen.)

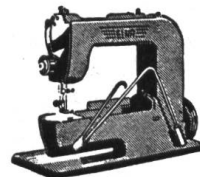
Beim Fleischeinkauf sagt heute manche Kundin, die früher stets über zuviel Fett an Koteletten oder am Bratenstück reklamierte und die nie und nimmer sich Schinken mit einem großen weißen, appetitlichen Speckrand aufbinden ließ: «Aber gället, ehlei feiß, we dr's heit!» Wir tun gut daran, wenn wir das kostbare Fett vom Fleisch abschneiden, für sich allein ausbraten und zum Notvorrat geben; denn wir müssen unbedingt trotz der verkürzten Fettration auch heute noch etwas einsparen für schlimmere Tage.

Zum Glück kam die Einschränkung auf den Sommer. Wer nicht gerade sehr streng auf dem Land oder in der Industrie arbeitet, braucht jetzt von Natur aus weniger Fettstoffe und weniger schwere



## Die dicksten Mantelstoffe . . .

und die größten und schwersten Stücke näht die ELNA mit Leichtigkeit. Diese ausschließlich in der Schweiz, von der TAVARO S. A., Genf, hergestellte NÄHMASCHINE ist bei aller Eleganz äußerst solid und robust. Wer dieses Meisterwerk schweizerischer Präzisionsmechanik sieht, der versteht, daß allein in der Schweiz im letzten Jahr über 10 000 ELNA verkauft wurden. Einige Vorteile: der freie Arm, tragbar, elektrisch, radiostörfrei und nicht mehr Strom verbrauchend als eine mittelstarke Glühbirne! Dazu: die augenschonende, grüne Farbe; das eingebaute Licht; der schöne Koffer, der sich rasch in einen Arbeitstisch umwandeln läßt . . . kurz: auch Sie sollten sich die ELNA in Ihrem Heim oder bei der nächsten Verkaufsstelle vorführen lassen. 5 Jahre Garantie!



**ELNA**

*sie näht . . . sie stopft . . . sie stickt*

TAVARO-VERTRETUNG AG.

Basel	Gerbergasse 20	Tel. 37960
Bern	Casinoplatz 2	Tel. 30333
Biel	Ernst Schüler-Straße 2	Tel. 3814
Genf	Rue du Mont-Blanc 11	Tel. 27040
Lausanne	Place St-François 12 bis	Tel. 36561
Lugano	Via Nassa 5	Tel. 23115
Luzern	Pilatusstraße 11	Tel. 28788
St. Gallen	Bahnhofstraße 11	Tel. 31621
Sierre	Avenue du Marché	Tel. 51069
Zürich	Börsenstraße 18	Tel. 58755



*Im Juni nach*

**ZÜRICH**

*zu den*

**THEATER  
FESTSPIELEN**

29. Mai bis 22. Juni 1943

Berühmte Gäste der führenden  
Bühnen Europas

Auskunft durch das offizielle Verkehrsbureau Zürich  
Hauptbahnhofgebäude      Telefon: 5 67 00



**Fabrik in Basel**

Nahrung als im Winter. Deshalb müssen wir darauf achten, daß nicht etwa jetzt schon leichtsinnigerweise die drei Liter schwer ersparten Öles angebraucht werden, oder das Kilo Fett, das bis dahin in der Kühle des Vorratschranks geschlummert hat. Oder, wenn es aufgebraucht werden muß, weil die Zeit dafür da ist, dann soll unbedingt ein Teil der neuen Ration als Ersatz eingelagert werden.

\* \* \*

Es gibt einige Sparmaßnahmen, die es erleichtern, zu erspartem Fett zu kommen. Ich habe herausgefunden: anbraten soll man immer in der gleichen Pfanne, und zwar nicht in einer allzu großen, falls die Familie nicht sehr groß ist. In diese Pfanne kommt nie Wasser, auch braucht sie nicht extra ausgeputzt zu werden. Dünne Fleischstücke wenn möglich in einer andern Pfanne anbraten. Sie werden nur mit Öl bepinselt und à la minute bei starker Hitze zubereitet. So springt kein Fett auf die Herdplatte.

Omeletten backe ich keine mehr! Rösti machen wir nur noch einmal in der Woche, dann aber allerdings keine trockene, sondern solche mit etwas Speckwürfeli und Zwiebeln.

Teigwaren ziehe ich aus dem Wasser und serviere sie mit einer Sauce. Die Saucen brauchen weniger Fett als das « Bräteln » der Speisen. Aber nicht immer die gleiche Sauce servieren! Auch die beste Tomatensauce verleidet auf die Länge. Gut sind grüne Saucen mit vielerlei Kräutern; eine Zwiebelsauce (das Passieren nicht vergessen, falls man die Zwiebeln nicht vorher so fein verwiegt hat, daß sie ganz verkochen), Käsesaucen; hie und da eine Vinaigrette. So bringen wir Abwechslung, ohne daß der Geldbeutel besonders belastet wird. Alle diese Saucen passen natürlich auch zu den Kartoffeln und machen sie weniger alltäglich. Statt Mehl verwende ich häufig Kartoffelmehl, wie es die feine Hotelküche schon lange macht.

Eine Gemüsebouillon, in der ein Markknochen mitkochte, hat Fettaguen

und ist appetitlich und gesund. Das Gemüse dazu muß aber sehr grob geschnitten werden. Kartoffeln, weiße Böhnli und andere Herrlichkeiten, die sich in einer gewöhnlichen Gemüsesuppe oder in einer Minestra gut machen, verwende man nicht dazu. Die Gemüse essen wir gewöhnlich als Hauptgang, zusammen mit separat gekochten Kartoffeln, zu denen ich ein Gübchen Salatsauce oder, wenn es jemand wünscht, etwas Senf gebe.

Mehl röste ich nur noch selten in Fett; auf ganz schwachem Feuer oder bei Ausnützung der Bratofenhitze läßt es sich ganz gut trocken bräunen und so auf Vorrat halten.

Bei Mahlzeiten, die Milch, Käse, Hafer oder Fleisch enthalten, kann ich Gemüse und Kartoffeln ganz gut sehr fettarm zubereiten.

Salzwasserkartoffeln erscheinen bei uns nie mehr auf dem Tisch, statt dessen häufig die kräftigen Schalenkartoffeln.

Die Monats-Fettration muß unbedingt in wöchentliche Rationen aufgeteilt werden. Zu Beginn jeden Monats aber soll ein kleiner Teil schon von allem Anfang an weggenommen werden. Mit dem Fett ist es nämlich ganz genau wie mit dem Geld: was nicht sofort auf die Seite kommt, das wird verbraucht.

\* \* \*

Und nun kommt das Allerwichtigste! Nicht alle Tage vom Fett reden, nicht über den Mangel am Gewohnten sprechen, besonders nicht am Tisch! Das Wissen um einen Mangel erzeugt nämlich unfehlbar eine unheimliche Gier nach dem, was versagt ist. Und Gier macht hungrig, hungrig aus Einbildung. Dieser Hunger aber ist nicht der « beste Koch ».

Am englischen Radio kommen gute Ratschläge und Rezepte für Hausfrauen unter der Rubrik « Küchenfront ». Auch wir stehen an der Küchenfront. Bei uns geht es um das Durchhalten, um das An-unserm-Platze-Dafürsorgen, daß Murten nicht « über » muß.

**Sodbrennen?**

**Saures Aufstossen  
nach dem Essen?**

**Beginnen Sie  
die bewährte Kur mit**

**ALUCOL**

*Dr. A. Wander A.G. Bern*



**Yala**

Federleicht und zärtlich umschmeigt YALA-Tricotwäsche Ihre Figur. Daß diese Kunstseidenwäsche solid u. praktisch ist und stets dem modischen Geschmack entspricht, macht sie so beliebt.

Fabrikanten:  
JAKOB LAIB & CO.,  
AMRISWIL