

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 18 (1942-1943)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Über das Fleischeinkauf während der Rationierung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066777>

#### 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:** 15.01.2026

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



## Über das Fleisch- einkaufen während der Rationierung

Von einem Metzger

### Viel Fleisch mit wenig Coupons

Wer möchte nicht mit seinen Fleischcoupons möglichst viel Fleisch bekommen! Doch lange nicht alle unsere Kunden wissen, wie sie mit den Coupons am günstigsten einkaufen können.

Da sind vor allem die Eingeweide sehr zu empfehlen, also: *Leber, Herz, Niere, Kutteln, Hirn und Gekröse*. Dieses Fleisch ist für wenig Coupons erhältlich und zudem sehr preiswert.

Warum wird so selten *Leber* verlangt? Wer den ausgeprägten Geschmack mildern will, ziehe sie vor dem Kochen schnell durch rohe Milch. Kalbsleber (und auch Kalbsniere) ist etwas teuer. Sie braucht 100 Coupons für 100 g. Rindsleber aber ist sehr vorteilhaft und beinahe so gut wie die teurere Kalbsleber.

Außerdem möchte ich sehr empfehlen, hin und wieder *Kutteln* zu kaufen. Für eine Familie von vier Personen braucht es 600 g Kutteln, das kostet Fr. 2.10 bis Fr. 2.40 und braucht 300 g Coupons. Man kann sie einmal auf Zürcher Art (mit Kümmi) zubereiten, ein andermal als Salat servieren. Kaufen wir hingegen für unsere vierköpfige Familie 1½ Pfund Rindfleisch mit Bein zum Braten, was reichlich bemessen ist, so kommen wir auf Fr. 3.60 bis 3.75, und 750 Coupons zu stehen.

Vorteilhaft ist auch *Kalbshaxe*. Sie wird wie Braten zubereitet und gibt ein sehr schmackhaftes Gericht. Trotzdem wird sie nur wenig verlangt. 100 g brauchen 50 Coupons. Für vier Personen reicht

**In traditioneller NAGO-Qualität**

mit lebenswichtigen Aufbaustoffen und den VITAMINEN B<sub>1</sub> und D

**NAGO MALTOR**

Vitamin-Gehalt unter ständiger staatlicher Kontrolle der Universität Basel.

**NAGO OLLEN**

ein Kilo. Um eine kräftige Gersten- oder Hafersuppe zu bekommen, wird ein *Kalbsfuß* darin gekocht. Nachher löst man das Fleisch von dem Knochen, schneidet es in schmale Streifen zu einem Salat, oder man

kocht es in einer Sauce wie Kalbskopf. Früher konnte man es auch in Omeletten- teig backen. Für vier Personen genügen zwei große Kalbsfüße, das kostet Fr. 1.40 und braucht nur 100 Coupons.

100 g Rindsniere	brauchen	25	Coupons	und kosten	50 Rp.
100 g Rindsleber	»	50	»	»	60 »
100 g Kalbsleber	»	100	»	»	80 »
100 g Rindsherz	»	50	»	»	35 »
100 g Kalbsherz	»	50	»	»	50—55 »
100 g Kalbslunge	»	25	»	»	45—50 »
100 g Kalbshirn	»	25	»	»	50 »

Zum Vergleich: 80 g Fleisch ohne Bein brauchen 100 Coupons.

Abwechslung in den Speisezettel bringt « *Vorgehacktes* » ohne Bein. Es läßt sich mit geriebenen Kartoffeln oder Brot strecken und als Hackbraten, als gehacktes Beefsteak oder als Beigabe zu einem Kartoffel- oder Eintopfgericht auf den Tisch bringen. 100 g « *Vorgehacktes* » brauchen 100 Coupons und kosten 60 Rp., gewöhnliches Gehacktes kostet 70 Rp. und braucht 125 Coupons. Welcher Unterschied besteht zwischen « *Vorgehacktem* » und Gehacktem? Das Vorrurteil, « *Vorgehacktes* » sei mindere Qualität, ist falsch. Beim « *Vorgehackten* » werden die Resten verwendet, die beim Auswägen von Braten usw. entstehen.

Leider gibt es nur über Ostern *Gitzifleisch*. Es braucht nur halb soviel Coupons, als das Gewicht in Gramm beträgt. *Schaffleisch* hingegen hat es das ganze Jahr hindurch. Beide, Schaf- und Gitzifleisch, sind aber ziemlich teuer, das Kilo

kostet Fr. 6 bis Fr. 7, je nach dem Stück, also ungefähr gleichviel wie Schweine- und Kalbfleisch.



### *Mehr Siedfleisch*

Früher wurde ängstlich darauf geschaut, daß ja möglichst wenig Fett am Fleisch hange. Heute jedoch ist fettes Fleisch

Trumpf. Heute, wo solche Stücke rar sind, da das Schlachtvieh, das wir bekommen, magerer ist! Im allgemeinen aber hat sich die Qualität des Fleisches nur wenig verändert, und wir können unsere Kunden fast ebensogut bedienen wie früher.

Für Siedfleisch ist besonders Brustkernspitz zu empfehlen, da dieses Stück ziemlich fett ist. Fettreiche Stücke kommen bis zu 40 Rp. per Kilo billiger zu stehen als die andern. Für Brustkernspitz verlange ich Fr. 4.40 per Kilo, für ein weniger fettes Stück Fr. 4.80.

Heute wird weniger Siedfleisch verlangt als früher. Der Hauptgrund liegt wohl in der Gasknappheit: man will vor allem Fleisch, das möglichst rasch gekocht ist. Da wir Metzger aber schließlich nicht nur Plätzli und Koteletten zu verkaufen haben, schiene es mir richtig, wenn jede Frau im Interesse der Allgemeinheit einmal in der Woche Siedfleisch kaufen würde.

Wo ist der Mann, der ein gutes Pot-au-feu nicht schätzt? Gesottenes bietet auch gewisse Vorteile: es braucht kein Fett zum Anbraten. Außerdem läßt sich in der Bouillon das Gemüse sehr schmackhaft zubereiten. Siedfleisch darf aber ja nicht windelweich gekocht werden. Am besten ist es, beim Einkaufen den Metzger zu fragen, wie lange das betreffende Stück auf dem Feuer sein muß, denn die Kochzeit ist je nach dem Stück und der Qualität verschieden.

Kuhfleisch kommt 40—60 Rp. billiger zu stehen als Rindfleisch, braucht aber eine etwas längere Kochzeit, da es zäher ist. Als gute Stücke empfehle ich dieselben wie beim Rindfleisch.

Für Braten kommt vor allem Hohlrücken in Frage, der fast so gut ist wie Roastbeef. Auch ein Sauerbraten aus Kuhfleisch ist ausgezeichnet; die zähen Fasern des Fleisches werden in der Beize schön mürbe.

Da heute fast jeden Tag eine Suppe auf den Tisch kommt, werden wieder mehr Knochen für Suppeneinlage verlangt. 100 g

Knochen brauchen 10 Coupons. Knochen machen jede Suppe auch ohne Fleischzugabe kräftig und fettreich. Sie können einige Male in der Suppe gekocht werden, da sie immer noch etwas Fett enthalten. Und nachher? Eigentlich sollte heute jede Schweizerin wissen, daß man keine Knochen mehr wegwerfen darf, sondern sie der Seifenindustrie zugute kommen lassen muß. Trotzdem gibt es immer noch Fälle, wo Knochen aus Bequemlichkeit fortgeworfen oder verbrannt werden. Das sollte nicht mehr vorkommen.

### *Ergiebiges Fleisch durch richtige Zubereitung*

Beim Einkaufen von Bratenstücken ist darauf zu achten, daß man gut marmoriertes, das heißt mit Fett durchzogenes Fleisch bekommt. Ganz besonders ist das beim Rindfleisch wichtig. Etwas schwieriger wird es sein, fettes Kalbfleisch zu bekommen. Ich möchte empfehlen, wenn möglich stets die beste Qualität — lieber weniger an Gewicht — zu wählen, denn diese ist viel ausgiebiger als billige Stücke. Fleisch von guter Qualität geht beim Kochen auf, solches von geringerer fällt zusammen.

Damit ein Stück Fleisch gut ausgibt, darf es weder zu stark gekocht noch zu stark gebraten werden. Wie oft geht durch unrichtige Zubereitung ein Teil des Fleisches verloren! Da hat man zum Beispiel ein teures Stück Schweinsbraten erstanden. Bereiten Sie den Braten sorgfältig und fachgemäß zu, so haben Sie etwas für Ihr Geld und für Ihre Coupons. Beachten Sie folgendes: Erst wenn das Fett in der Pfanne sehr heiß ist, gibt man das Fleisch hinein. Nun braten Sie es auf allen Seiten schön an, aber ja nicht zu stark, lieber zu wenig als zuviel. Es soll keine dicke, braune Kruste bekommen. Dann löschen Sie ab, aber nur mit wenig und ganz heißem Wasser, denn das saftige Bratenstück darf in seiner Sauce nicht kochen wie Siedfleisch in der Suppe.

# Aesthetik des Duftes

Eine englische Anstandsregel lautet:  
nur Pferde schwitzen, Herren transpirieren, Damen aber sind ganz selten einmal „leicht erhitzt“!  
Auch für Sie sei diese Regel maßgebend.

Bringen Sie Ihre Freunde nicht in Verlegenheit, es Ihnen sagen zu müssen. Prüfen Sie selbst, ob Ihr Körper jenen angenehm frischen, persönlichen Duft ausatmet, der weitaus bezaubernder wirkt als das kostbarste französische Parfum. Pflegen Sie Ihre Haut mit Sansudor-Benzoe-Schaum. Dieser ist das wirksamste Mittel gegen unerwünschten Körpergeruch und dessen unliebsame Begleiterscheinungen. Einige Tropfen Sansudor, auf den nassen Schwamm geträufelt, genügen schon, beim Frottieren einen milden Schaum zu erzeugen, der dann durch Tiefenwirkung die Transpiration aufs vorteilhafteste reguliert.

Sansudor, regelmäßig benutzt, schenkt Ihnen bleibendes körperliches Wohlbehagen und damit jene beruhigende Sicherheit, die Ihnen Geselligkeit erst zur wahren Freude werden läßt.

NOVAVITA A.-G., ZÜRICH 2

Originalflasche Fr. 2.25, I. K. S 11466

**SANSUDOR** Benzoe  
**SCHAUM**



## Lösung von Seite 10 «Kennen wir unsere Heimat?»

1. Laubfrosch.
2. Sonnentau.
3. Tausendfüßler.

## Bratwürste — so gut wie früher

Wenn heute zerplatzte, unansehnliche Bratwürste auf den Tisch kommen, seufzt die Köchin entschuldigend: «Ach, alles ist heute schlechter geworden, auch die Bratwürste sind nicht mehr gleich wie früher!» Nein, das ist nicht wahr. Unsere Bratwürste werden stets in der gleichen Qualität hergestellt. Es befindet sich kein einziges Gramm Streckmittel darin. Bei richtiger Behandlung springen die Würste so wenig wie früher. Drei Punkte sind beim Braten zu beachten:

1. Die Bratwürste vor dem Braten einige Minuten in kalte Milch legen.
2. Darauf achten, daß das Fett nicht zu heiß ist, wenn die Würste in die Pfanne kommen.
3. Während des Bratens nicht zudecken.

Springen die Würste trotz diesen Vorsichtsmaßnahmen, so ist das noch lange kein Beweis, daß die Würste an sich weniger gut sind. Wird nämlich das Fleisch kurz nach dem Schlachten verarbeitet, so springt die Wurst eher, als wenn es einige Tage vorher gelagert wurde.

«Die Bratwürste sind so klein geworden!» jammern meine Kundinnen manchmal. Kleiner sind sie nicht geworden, aber vor der Rationierung hatten wir Würste von zweierlei Gewicht, während wir heute nur noch die kleineren, solche à 100 Gramm herstellen. Kalbs- und Schweinsbratwürste brauchen je 75 Coupons, doch kostet die Schweinsbratwurst 5 Rp. mehr, also 70 Rp. das Stück.

Ich weiß, daß sehr viele Leute glauben, alle Würste enthalten heute Streckmittel. Ganz zu Unrecht! Einzig dem altbekannten Servelat wird 5 Prozent Sojamehl beigemischt, damit er eine einigermaßen anständige Größe beibehalten kann. Da man aber für das Gewicht des Sojamehls keine Coupons abgeben muß, und der Nährwert der Würste nicht beeinträchtigt wird, wollen wir zufrieden sein, daß wir für 50 Coupons immerhin eine Wurst von ursprünglich 100 Gramm (durch das Räuchern und Kochen vermin-

dert sich das Gewicht um 10 Gramm) erhalten.

### *Beim Einkaufen Coupons abgezählt bereit halten!*

Glauben Sie, unsere Kunden seien heute bescheidener geworden? Davon ist leider keine Rede. Die wenigsten Leute geben sich ohne weiteres mit dem zufrieden, was gerade da ist. Der Verkauf wird auch dadurch sehr erschwert, daß viele Leute zu uns in den Läden kommen, ohne vorher zu überlegen, was sie eigentlich wollen. Gerne beraten wir die Käuferin über die Auswahl eines geeigneten Stückes, aber ob es Voressen oder Gehacktes sein soll und wieviel Coupons sie dafür ausgeben will, das muß schließlich die Kundin selber wissen. Mühsam ist es auch, wenn der Kunde seine Märkli erst beim Bezahlen abzählt. Das lange Warten während den Stoßzeiten würde sich bedeutend verkürzen, wenn sich jeder einzelne die Mühe nähme, Geld und Coupons einigermaßen in Bereitschaft zu halten.

Der größte Betrieb herrscht bei uns kurz vor dem Verfall der Coupons, also zwischen dem 1. und 5. des Monats. Ursache dafür ist wohl, daß viele Leute im letzten Moment Coupons geschenkt bekommen. Wenige Kundinnen überlegen sich im voraus, wie sie ihre gesamte Fleischration gleichmäßig über den ganzen Monat verteilen können. So geschieht es nicht selten, daß eine Haushaltung gegen Ende des Monats kein Fleisch mehr zu beziehen hat. Ich kenne aber auch andere, die es vorziehen, nur selten, aber dann genügend Fleisch zu haben.

Obwohl wir nun schon lange genug mit Fleischmärkli umzugehen haben, wird die Tatsache, daß in allen Tageszeitungen die jeweilige Freigabe für Fleischcoupons bekanntgemacht wird, von den Frauen viel zu wenig beachtet. Daneben gibt es Kunden, die sich aus lauter Bequemlichkeit gar nicht darum bekümmern. Wie wäre es sonst möglich, daß ich an einem einzigen Vormittag mindestens zwanzig-

### *Steiler Anstieg*

der Magen- und Darmerkrankungen in den Monaten des Hochsommers und Herbstbeginns!

Und warum?

Weil unreifes Obst, kalte Getränke und Eis im erhitzen Körper eine Schockwirkung ausüben, die zu Magen- und Darmstörungen führen kann.

Bei Magen- und Darmstörungen aber bewährt sich immer und immer wieder Elchina. Es enthält den kostbaren Extrakt aus Chinarrinde, der dem Magen auf hilft und die Verdauung regelt, und den Phosphor, wichtiger Aufbaustoff für Nerven, Knochen und Blut. Achten Sie besonders in den heutigen Zeiten auf Verdauungsstörungen und holen Sie sich bei Zeiten neue Widerstands- und Abwehrkraft durch Elchina.

ELCHINA nach Dr. med. Scarpatetti und Dr. Hausmann



Originalflaschen zu Fr. 3.75 u.  
6.25. In allen Apotheken.



**Marga**

**spart Schuhe**

**ist immer noch  
so gut wie früher**



54

mal gefragt werde: « Wieviel bekomme ich für VI? » Oder: « Was gilt der Buchstabe N? » Diese Nachlässigkeit erschwert es uns, schnell und gut zu bedienen.

### Allerlei Kunden

Kurz vor der Rationierung gingen unzählige direkte und telephonische Bestellungen ein: « Bitte, ein Schinken », oder « fünf große Salami », oder « sechs Dauerwürste » — übermäßige Bestellungen, die wir natürlich nicht annehmen konnten. Wir suchten die Kunden mit weniger zu befriedigen. Eine Dame, die ebenfalls zu den Vorsorglichen gehörte, hatte keine Bedenken, die gelieferte Ware — als die Rationierung später eintrat, als sie es erwartet hatte — nach zwei Tagen wieder zurückzuschicken mit der Bemerkung: « Ich brauche nichts, das Fleisch ist ja nicht rationiert worden. »

Es vergeht fast kein Tag, ohne daß nicht einige Kunden sich anschicken, den Laden zu verlassen, ohne bezahlt zu haben. Warum? Vor lauter Couponsabzählen vergißt man das Geld.

Sehr häufig lassen unsere lieben Käufer auch ihre Rationierungsetuis bei uns liegen. Manchmal enthalten sie die ganze Monatsration. Ist das Etui mit dem Namen versehen, so können wir es dem Eigentümer zurückgeben. Aber sonst? Ich habe ständig einige gefüllte Rationierungsetuis im Depot liegen. Oft werden sie abgeholt, oft aber auch nicht. Ich möchte deshalb allen denen, die zerstreut oder vergeblich sind, anraten, nie die ganze Monatsration mit sich zu nehmen, sondern nur das, was sie im Augenblick benötigen.

Es gibt Kunden, die eine gewisse Großzügigkeit an den Tag legen. Sie finden, der Metzger müsse es mit den Coupons nicht so genau nehmen und betonen, daß sie natürlich sehr gern « ein paar Gramm » mehr bezahlen, wenn sie dafür keine Coupons geben müssen. Darauf gehe ich nicht ein, denn was dem einen recht ist, ist dem andern billig. Wie anders war es früher, als auf die Frage, ob es nichts

mache, wenn es etwas mehr sei, meistens kurz und bündig erklärt wurde: « Bitte, schneiden Sie das Vorige weg. » Allerdings gibt es daneben auch andere Kunden, die unter keinen Umständen auch nur ein Gramm mehr wollen, als ihnen wirklich gehört. Diese Leute haben den Sinn der Rationierung erfaßt.

Illustration von Fred Stauffer

### Lösung der Denksportaufgabe von Seite 34

Laut Speditionsanzeige waren die Kennzeichen B O 890 auf den Fässern schabloniert. Alle geschlossenen Buchstaben und Zahlen sind — wenn mit Schablone gemalt — aber durchbrochen, was bei den gefälschten Fässern nicht der Fall war. Die Originalfässer waren wie folgt gezeichnet :

**B O 890**

### «Welschlandreise» von Seite 15

1. — Bonjour, Monsieur . . . Veuillez me couper les cheveux et faites-moi un shampooing, s'il vous plaît.
2. — Merci, je me rase moi-même . . . D'ailleurs, je ne compte pas sortir ce soir.
3. — La nuque bien dégagée, n'est-ce pas? Avec une coupe régulière, en dégradé.
4. — Pas la peine, merci! Je ne désire pas de friction.
5. — Inutile d'employer l'appareil . . . Par cette chaleur! Trente degrés à l'ombre me suffisent.
6. — Pardon! Je porte la raie à gauche . . . Mais il faudrait la rectifier . . . Relevez aussi cette mèche qui me tombe sur l'oreille.
7. — Je regrette, Monsieur. Ni lotion, ni savonnette, ni lames de rasoir . . . Inutile d'insister! Je n'ai besoin de rien, j'ai tout ce qu'il me faut.



**Werde ich mich mit dieser Klinge gut rasieren?**

Sie werden es erst nach dem Rasieren wissen. Entweder ist Ihr Gesicht dann frisch und sauber oder die Haut brennt und schmerzt Sie.

Nur der Gebrauch eines **Allegro**-Schleif- und Abziehapparates gestattet Ihnen, mit Bestimmtheit im voraus zu sagen, daß das Rasieren glatt und schmerzlos vonstatten geht. Befreien Sie sich also von dieser täglichen Sorge und schaffen Sie sich einen **Allegro** an.

In allen einschlägigen Geschäften erhältlich. Preise: Fr. 7.—, 12.—, 15.— Streichriemen für Rasiermesser Fr. 5.—

Prospekte gratis durch  
**INDUSTRIE AG. ALLEGRO**  
Emmenbrücke 59 (Luzern)



**Haarpflege**

Wichtig bei der Haarpflege sind die für Sie geeigneten Präparate. Ein grosses Assortiment bewährter in- und ausländischer Haarpflegermittel stehen Ihnen bei uns zur Verfügung. Durch langjährige Erfahrung bin ich in der Lage, für Sie das richtige zu wählen.

*Zdins*

TALACKER 11, ZÜRICH