

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 18 (1942-1943)
Heft: 1

Artikel: Haushalt-Glossen
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1066673>

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: 16.01.2026

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



Haushalt-Glossen

Von Helen Guggenbühl

Wenn mich manchmal Leserinnen fragen: « Machen Sie in Ihrer Haushaltung alles, was Sie in Ihrer Zeitschrift empfehlen? », so gebe ich die diplomatische Antwort: « Ich halte es in dieser Beziehung wie die Ärzte mit den Ratschlägen, die sie ihren Patienten erteilen. » Immerhin ist es keineswegs so, wie einmal eine Journalistin zu mir sagte: « Natürlich besorgen Sie selber gar keinen Haushalt, Sie schreiben darüber, und andere führen es aus. Das bringt unser Beruf mit sich. »

Als ich das Büchlein « Haushalten in der Kriegszeit » zusammenstellte, las ich viel über die Umstellung, die heute in der Haushaltung nötig ist. Das, worüber ich heute schreibe, betrifft aber nicht die Anregungen, die ich durch diese Lektüre bekam, sondern Beobachtungen, welche sich mir in den letzten Monaten beim Ausführen der praktischen Arbeiten im eigenen Haushalt aufdrängten.

Weniger putzen

Wegen großer beruflicher Beanspruchung

hatte ich weniger Zeit zur Verfügung als früher. So stand ich vor dem gleichen Problem, wie die vielen Frauen, die mit dem vermehrten Gemüseanbau zu tun haben. Wie läßt sich auf Kosten der Hausarbeit Zeit gewinnen?

Es gibt übereifrige Velobesitzer, die jeden Abend den hintersten Kotspritzer wegpoliieren. Andere opfern alle 14 Tage eine halbe Stunde fürs Putzen und fahren dabei nicht schlechter. Ähnlich steht es in der Wohnungsreinigung. Eine sorgfältige Zimmerpflege verlangt eine Unsumme von unproduktiver Arbeit. Sie ist kein Gebot.

Ich bin zum Ergebnis gekommen, daß die tägliche Besorgung der Zimmer ohne Nachteil sehr vereinfacht werden kann. Die Wohnung ist in der Hälfte der Zeit in Ordnung, wenn nur einmal in der Woche abgestaubt, nur nach dem tatsächlichen Bedürfnis und nicht nach einem angelernten Schema der Boden gekehrt und geflautmt oder gar geblocht wird. Die dabei unvermeidliche Staubschicht auf der Kommode ist weder ungesund noch Symbol eines ungeordneten Haushalts.

In ihrem begrenzten Bereich ist jede Frau ihr eigener Diktator. Weil die Zeittdauer, welche die einzelne Hausarbeit fordert, elastisch ist, kommt sehr viel darauf an, daß das Wichtige genau gemacht wird, während man beim Unwichtigen fünf gerade sein läßt. Das Putzen ist unwichtig. Also unbedingt weniger putzen! Zugleich eine vernünftige Reorganisation der Zeiteinteilung — und kostbare Stunden werden frei.

Bei der Entscheidung, «Viel oder wenig Zeitaufwand für eine bestimmte Arbeit?» spielt aber auch die persönliche Neigung eine Rolle. Ich kuche gern, habe aber kein Talent zum Nähen; also gebe ich mich mehr mit Kochen ab. Es ist nicht notwendig, in einem Haushalt alles gleich ausdauernd zu betreiben. Das ist ja gerade das Schöne: Unser Betrieb läuft nicht wie eine Maschine. Wenn es nur so im großen und ganzen klappt. Es macht nichts, einzelnes zu vernachlässigen.

Sparen, aber

Von morgens früh bis abends spät, beim Kartoffelschälen, beim Strümpfewaschen, beim Pulloverstricken, auf Schritt und Tritt begleitet uns die Mahnung: sparen, sparen! Wenig darf verbraucht werden, und gar nichts soll verloren gehen. Der Wille zum Sparen macht erfinderisch, und die guten Ratschläge schießen wie Pilze aus dem Boden. Bald sind wir wieder so weit, wie in der guten alten Zeit, wo es sparsame Frauen fertig brachten, in den Teil des Kleides, den die Schürze bedeckte, einen andern, billigeren Stoff einzusetzen (man sieht es ja doch nicht!), oder wo man beim Dunkelwerden schlafen ging, um Licht zu sparen.

Es scheint mir gut, in dem Sparstaumel, dem wir uns wohl oder übel immer mehr hingeben, dreierlei nicht zu vergessen:

1. Das Sparen sollte nicht mit blinder Konsequenz und nur nach den Regeln der Vernunft betrieben werden. Trotz allem hie und da etwas «Unvernunft» im Geldausgeben macht aus dem Sklaven einen König. Ein Bekannter von uns, der durch seine witzigen Aussprüche berühmt ist, sagte zu seiner Frau: «Weißt du, daß die Teuerung 43 % beträgt? Dabei beziehe ich immer noch den gleichen Lohn. Jetzt heißt es noch mehr sparen als früher. Deshalb habe ich mich entschlossen, nach dem nächsten Zahltag für Fr. 100.— beim Antiquar die Silberdose für dich zu kaufen, die du schon lange gern gehabt hättest.»

*Seide, Wolle,
Baumwolle,
Zellwolle*

Wir senden Ihnen gerne unsere
neuesten Muster. Neue Schnitte:
„Jardin des Modes“ und „Vogue“.

SEIDEN-GRIEDER
Spezialhaus für Stoffe und Modeartikel
Paradeplatz / Zürich / Tel. 3 27 50

GRIEDER & CIE.

Fortis

die gediegene ARMBANDUHR



Erhältlich in den Uhrengeschäften



Schweizer Verbandstofffabriken A.G. Flawil



Bodmer-Cheminées

ziehen überall gut.
Ausführung in
Keramik, Klinkern
Marmor, Natur-
stein

HAFNERARBEITEN, OFENREPARATUREN,
DAUERBRANDÖFEN

Neue und antike Kachelöfen

Gustav Bodmer & Cie.

Zürich, Holbeinstrasse 22

Telephon 21273

2. Wir wollen nicht vergessen, daß die Beschränkung, die der Sparzwang auferlegt, nicht ausschließlich von Übel sein muß.

Wenig, aber das Wenige soll uns Freude machen! Statt eines neuen Kleides langt es vielleicht nur zu einem neuen Gürtel, aber der ist aus Schweinsleder und hat eine alte, silberne Schnalle. Oder statt eines großen Geburtstagsgeschenkes gibt es ein kleineres, desto sorgfältiger ausgesucht. Seltene Genüsse, die sich bieten, werden ganz ausgekostet. « Une seule fleur, mais la plus belle! »

3. Andauerndes, geduldiges Sparen im Kleinen ist großartig; aber es ist gefährlich und führt gern zu Kleinlichkeit und zu einer Überschätzung des Wirtschaftlichen.

Gerade in Zeiten, wo das Sparen eine Notwendigkeit ist, muß man unbedingt ein Gegengewicht haben. Nirgends ist der Blumengarten wichtiger als beim armen Kleinbauern; zu keiner andern Zeit sind Kunstwerke, Gedichte, Musik, Bücher nötiger, als wenn man sparen muß. Die Empfänglichkeit für Schönheit ist das Tor zu einer andern Welt, die wir mindestens so notwendig haben, wie die, mit der wir uns ständig so sehr abplagen.

Gastfreundschaft in der Kriegszeit

Alles Sparen, Sorgen und Mühen der Frau geschieht im Interesse der Familie. Die Kinder sollen recht ernährt sein. Der Notvorrat muß erhalten bleiben. Die Familie muß im Winter eine warme Stube haben. Das ist aber kein Grund, heute die Gastfreundschaft zu vernachlässigen, im Gegenteil. Gerade dadurch, daß etwas mehr Überlegung als früher darüber notwendig ist, wie man Gäste verpflegen soll, ja, daß es oft sogar kleine Opfer braucht, tritt der Sinn der Gastfreundschaft noch deutlicher zutage.

Der äußere Rahmen der Geselligkeit ist einfacher geworden. Vielleicht wird der Inhalt gleichzeitig reicher. Ottilie Wildermuth stellt in ihren altmodischen,

aber keineswegs veralteten Erzählungen naturgetreu das Familienleben jenes Zeitschnittes des vergangenen Jahrhunderts dar, das arm an wirtschaftlichen Gütern war. Dennoch läßt die Schriftstellerin im bescheidensten Pfarrhaus stets Gäste ein- und ausziehen, und häufig vereinigt eine edle Geselligkeit, verschönt durch Musik oder Vorlesen, ihre Heldinnen und Helden.

Ich glaube, im Vergleich zu solchen Schilderungen stehen wir mit unsren Bemühungen sehr bescheiden da.

Einige praktische Regeln für die Gastfreundschaft von heute:

Der Gastgeber verhält sich so, daß das peinliche Gefühl, man esse der Familie etwas weg, gar nicht aufkommen kann. Man behilft sich, wenn nötig, mit unrationierten Lebensmitteln und braucht keine langen Entschuldigungen für das, was nicht da ist.

Der Eindruck von Spärlichkeit verschwindet, wenn wenigstens etwas im Überfluß geboten wird. Zum Beispiel gibt es eine besonders gute Apfelsorte aus dem eigenen Garten oder ein spezielles Birnenbrot. Die Abgabe von Mahlzeiten-coupons ist selbstverständlich, auch bei scheinbarem Protest. Gäste, die mit einem Schlafsack zum Übernachten kommen, sind beliebt.

Vom neuen Kochen

Auf dem Gebiete der Küche ist die Umstellung am größten. Es zeigt sich dabei, daß die Rationierung sogar gewisse, bescheidene Vorteile hat.

Ich habe feststellen können, daß sich manche Forderungen des neuen Kochens erfreulicherweise als Arbeitsersparnis erweisen. So bleibt bei allen Zubereitungsarten, wo die Kartoffel in der Schale zubereitet und auch damit gegessen wird, wie bei neuen, geschwellten oder ganzgebratenen Kartoffeln, $\frac{3}{4}$ des Gehaltes an Vitamin C erhalten.

Die Erfahrung hat mir gezeigt, daß nicht nur gekochte oder gebratene ganze Kartoffeln, mit der Schale gegessen, gut sind, sondern daß auch Rösti, gebratene



Zahnweh?

Von Nervenschmerzen befreit Sie FORSALGIN in wenigen Minuten Eine Wohltat gegen jeden Schmerz

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

Forsalgin

mit dem antineuritischen Vitamin B¹

Laboratorium der Fofag Forsanose-Fabrik Volketswil-Zch.



Haarpflege

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

Zürich

TALACKER 11, ZÜRICH



Vaters Geheimnis . . .

ist seine Hausapotheke, die hütet er wie einen Schatz. Er kennt jedes Fläschchen und die Wirkung seines Inhalts. Was Vater aber besonders schätzt und bei Schnupfen, Kopfweh, Zahnschmerzen u. zur Linderung von Brandwunden und Rheuma hervorholt, ist

OLBAS

das bewährte Hausmittel

Schmackhafte Küche



mit MAGGI^s WÜRZE

Althaus



Trotz Arbeit gseht
me nüt. wil ich myni
Händ pflege mit

hamol

Im Hamolis-Extrakt
liegt die gute Wirkung

Dose .95, Tube 1.50 in Apotheken, Drogerien u. Coiffeurgeschäften

Kartoffelwürfel usw. sehr wohl aus ungeschälten (neuen sowie auch ältern) Kartoffeln gemacht werden können. Voraussetzung ist natürlich gründliche Reinigung der rohen Kartoffeln mit einer Bürste.

Das Nichtschälen erspart nicht nur Arbeit, sondern auch Abfall. Ist das Schälen von gekochten Kartoffeln in Ausnahmefällen nötig (Kartoffelstock, Kartoffelsalat), so soll möglichst dünn geschält werden, da sich unmittelbar nach der Schale Mineralsalze befinden. Rohe Kartoffeln zu schälen, wie es bis jetzt üblich war, ist ganz und gar unrationell. Deshalb mache ich heute sogar den Kartoffelstock aus mit der Schale im Dampf gekochten Kartoffeln. Sie werden in möglichst heißem Zustand geschält und noch warm durch die Kartoffelpresse getrieben. Dann kommt wie üblich Milch, Salz, Fett oder Butter hinzu. Tüchtig schlagen und sofort anrichten! Beim Kochen der Kartoffeln im Dampf ist das Salz völlig überflüssig.

Es gibt viele schöne Rezepte für geschälte Tomaten. Ich schäle die Tomaten nie. Damit erspare ich unnötigen Abfall und Zeit. An Stelle von Tomatensalat sind ganze, rohe Tomaten, die sich jeder im Teller selber zurecht schneidet und mit Salz bestreut, ebenso gut, und zudem geht kein Tropfen Saft verloren. Junge Gurken und Zucchetti werden ebenfalls sehr gut gewaschen und dann ungeschält in Scheiben geschnitten.

Es steht fest, daß es für den, der gern Fleisch ißt, keinen Ersatz dafür gibt. Deshalb unterläßt man es besser, einem Gericht die Aufgabe zuzuschreiben, das Fleisch zu ersetzen. Statt dessen verwendet man alle Mühe darauf, reelle fleischlose Mahlzeiten herzustellen. Dabei bewähren sich die Kräuter ganz ausgezeichnet.

Seitdem ich ein Kräutergärtlein mit zehn verschiedenen Kräutern habe, macht es mir Freude, sie in den verschiedensten Kombinationen für mancherlei Gerichte zu verwenden. Wichtig beim Benützen der Kräuter ist: Man schneidet sie sehr fein und gibt sie in der gleichen Mahl-

zeit nur in einem Gericht (eine Ausnahme macht der Schnittlauch). In der Regel soll der Geschmack eines einzelnen Krautes vorherrschen. Nie darf an zwei aufeinander folgenden Tagen die gleiche Sorte bevorzugt werden. Die folgende Kräuter-Tomatensauce für Teigwaren ist ausgezeichnet: Zwiebeln, Lauch und verschiedene Kräuter, wie Salbei, Estragon, Liebstöckel, werden fein gehackt und mit 1—2 geraffelten Rüben und einer geraffelten Selleriewurzel in Öl gedünstet. Man gibt 1—2 Löffel Mehl dazu, mischt gut durcheinander und löscht mit Wasser ab. Zuletzt kleine Stücke geschnittener Tomaten oder Tomatenpüree, einen Rosmarinstengel und Salz beifügen und die Sauce, die dicklich sein muß, 30—40 Min. kochen. Sie wird noch ausgeprägter im Geschmack, wenn eines der Kräuter, sehr fein gehackt, unmittelbar vor dem Anrichten dazu kommt. Pfeffer nach Belieben.

Die Suppe wird heute wieder zu Ehren gezogen. Sie gibt der Hauptmahlzeit den würzigen Anfang. Sie ist billig und wärmt. Als wir letzten Winter regelmäßig in einem eiskalten Zimmer aben, wurde die Suppe ganz unentbehrlich. Der Anblick der Dampfwolken, die dem Suppentopf entsteigen, und die heiße Suppe selbst ersetzen im Winter den warmen Ofen im Eßzimmer.

In der jetzigen Zeit sollte man sich bei der Zubereitung der Suppe nicht nach dem Ideal der Hotelsuppe richten, sondern sich die währschafte Bauernsuppe zum Vorbild nehmen. Die besten Suppenzutaten sind fast das ganze Jahr hindurch billig erhältlich, nämlich alle Arten Gemüse. Als Grundsubstanz braucht es für eine gute Suppe Zwiebeln, Lauch und Sellerie. Ich stelle aus den verschiedensten Gemüseabfällen (alles, was nicht verdorben ist, ist brauchbar), eine Brühe her oder binde die Abfälle zu einem Büschelchen zusammen und koche sie in der Suppe mit.

Wenn möglich, werden Saucen oder andere Resten verwendet. Hierauf entscheidet man sich je nach den Umständen



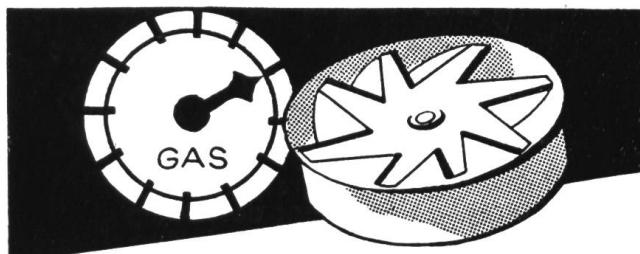
**Das THERMA-Heizkissen
gehört in jedes Haus!**

Eine Wohltat für kalte Tage, eine Wohltat für den strengen Winter. Besonders, wenn Holz und Kohle knapp sind! Herrlich so ein Wärmespender für Füße, Brust oder Rücken in der schlecht geheizten Stube und im kalten Bett.

Weitgehende Regulierbarkeit, rasches Erwärmen, sparsamer Stromverbrauch sind typische THERMA-Vorteile.

Verlangen Sie bei Ihrem Werk oder bei Ihrem Elektro-Installateur im eigenen Interesse nur die altbewährte Marke

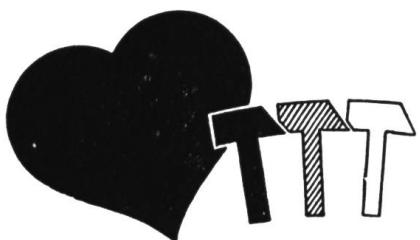
Therma
HEIZKISSEN
Viel Wärme für wenig Geld!
Ausstellungsräume:
BERN, Monbijoustr. 47, ZÜRICH, Hofwiesenstr. 141
LAUSANNE, 13, Rue Pichard



Selbst bei kleinsten Gaszuteilung muss man nicht auf das Dörren verzichten. Die winzige Sparflamme eines Gasherdes genügt vollkommen, um den DÖRREX im Betrieb zu halten. Beim Elektroherd wird Kontakt 1 schwach eingeschaltet. Mit dem DÖRREX spart man Gas und Strom.



Erhältlich in Geschäften für Haushaltungsartikel
U. HUBER-KELLER, SULZ-WINTERTHUR



HERZKLOPFEN

Beklemmungen, Wallungen, Angstgefühle . . . wenn das Herz nicht mehr richtig schafft, hapert's mit der Blutversorgung im ganzen Körper, und davon röhren 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

AMBROSIA
Das feinste Speiseoel

für ein vorherrschendes Gemüse oder für eine Suppeneinlage und während der Zubereitung, je nach der Eingebung, bereichert man die Suppe mit dem, was man gerade hat. Sie wird auf diese Weise viel besser, als wenn man sich streng an ein Rezept hält. Jede gute Suppe und ganz besonders die, welche Gemüse enthält, braucht Zeit zur Zubereitung.

Die Suppe soll konzentriert sein; wenn nötig verzichtet man auf die Möglichkeit eines zweiten Tellers pro Person; vor dem Anrichten wird sorgfältig probiert und die Suppe jeden Tag anders gewürzt: Milch, Käse, Muskat, Haushaltspindel, Suppenwürze, ein einzelnes Kraut (Thymian oder Estragon). Unmittelbar vor dem Servieren kommt fein geschnittener Schnittlauch dazu und wenn möglich etwas fein geraffeltes rohes Gemüse.

Gas und Elektrisch müssen gespart werden. Auch dieser Zwang hat seine Lichtseite. Unsere Mütter hielten kurzes Kochen der Speisen für ungesund. Wir traten schon lange für das kurze Kochen ein, aber Traditionen halten fest. Heute probiert man in jeder Küche notgedrungen kürzere Kochzeiten aus.

* *

Die langen Jahre der Prosperität führten oft dazu, daß der Mann und die Kinder alle die Bequemlichkeiten, welche die Familie ihnen bot, als selbstverständlich betrachteten. Das hat sich geändert.

*«Sind wir alle aufgestanden
Von dem Tisch und von der Bank
Wollen dir von Herzen danken
Für empfangne Speis und Trank»*

heißt ein Lied, das früher an manchen Orten von Gesellen und Kindern nach dem Essen regelmäßig gesungen wurde. Eine ähnliche Geisteshaltung, welche die Arbeit der Mutter nicht als selbstverständlich hinnimmt, zeigt sich heute wieder. Das macht die Arbeit der Frau, trotzdem sie schwerer geworden ist, schöner.



Frau Müller macht es einfacher... sie verwendet für ihre grosse Wäsche nur noch COSMOS, das neue Schuler-Waschpulver, welches ein Enthärten des Wassers überflüssig macht. Das ist nämlich der Unterschied gegenüber anderen Waschmitteln: die in COSMOS enthaltenen natürlichen Öle und Fette kommen beim Waschen restlos zur Geltung, weil sie sich nicht mit dem Kalk des harten Wassers verbinden. Dieser Vorzug bietet alle Garantie für rationelle Ausnutzung des letzten Grammes des vorzüglichen COSMOS, das zudem nur 20 Einheiten pro Paket braucht. Garant. unschädlich.



Cosmos

*Kein Kriegs- und kein Ersatz-
Produkt, sondern ein vollwer-
tiges Waschpulver.*

Nur 20 Einheiten 95 Cts.

S E I F E N F A B R I K S C H U L E R K R E U Z L I N G E N