

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 18 (1942-1943)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Sie halten länger...  
**Autor:** M.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066683>

#### 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:** 15.02.2026

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

# Küchen Spiegel



## SIE HALTEN LÄNGER.....

Von M. B.

... als es auf den Tabellen steht, die Lebensmittel meine ich.

Wir sollen ja aufpassen, daß nichts zugrunde geht! Schandbar und auch strafbar wäre es heutigentags, wenn wir Lebensmittel oder andere notwendige Dinge verderben ließen. Aber, wenn wir Dinge dem Konsum zuführen vor lauter Angst, sie könnten verderben, lang ehe es wirklich notwendig ist, ist das nicht auch eine «gefehlte» Sache?

Es tauchen von Zeit zu Zeit Tabellen auf, bald da, bald dort, die uns Hausfrauen haargenau vorrechnen, wie lang zum Beispiel der Reis aufbewahrt werden kann, wie lang das Mehl oder gar das Kochsalz.

Gerade diese Woche bin ich in meiner Tageszeitung auf eine derartige Zusammenstellung mit schönen Kolonnen und einer sauberen Aufzählung der Dauer, der Art der Schädlinge und der Art der Bekämpfung und Rettung der teilweise verdorbenen Lebensmittel gestoßen. Von Haushaltungslehrerinnen wurde sie zusammengestellt und war gewiß eine gute

Arbeit — aber sie stimmte nicht ganz mit meiner eigenen praktischen Erfahrung überein. Alles, außer dem Salz und dem Zucker, hält nämlich länger als die Tabellen angeben.

Der Tabelle nach sollen Eigenkonserven nur zwei Jahre halten — und dabei habe ich schon sieben bis acht Jahre alte Früchte und Gemüse gegessen — ja sogar einmal einen Schweinspfeffer (sogar mit dem Mehl, fix-fertig sterilisiert!) der zwölf Jahre lang auf das Gegessenwerden gewartet hatte. Ich habe dieses Kunststück allerdings nicht selber fertig gebracht; aber mein Vertrauen in die Kunst des Einmachens ist dadurch ganz gewaltig gefestigt worden!

Der Reis, der doch bei guter Betreuung fast unbegrenzt haltbar ist, hat eine Frist von zwei Jährchen zugebilligt bekommen — da müßte man ihn ja sofort essen, wenn man die Marken einlöst, denn er ist sowieso schon lang unterwegs gewesen, wurde beim Grossisten eingelagert und dann noch beim Krämer — viel Zeit würde da, bei näherer Überlegung, nicht mehr bleiben.

Die armen Hülsenfrüchte haben auch eine gleiche Galgenfrist erhalten. Zwei Jahre, dann müssen sie gebraucht werden — ach du liebe Zeit, dann wäre es schlimm mit meinem und noch vieler Leute äußerstem Notvorrat bestellt, den Linsen und den weißen Bohnen und den Muserbsen. Und ich weiß doch so genau — aus eigener Erfahrung — daß diese nahrhaften Dörrgüter — immer richtige Pflege vorausgesetzt — mindestens fünf bis sechs Jahre sich tadellos halten! Das



Ein appetitliches Stilleben mit den beiden erstklassigen und darum heute doppelt wertvollen ASTRA-Produkten, ASTRA-Speisefett und ASTRA-Speiseöl.



**Pension Alexandra** Privat-Hotel  
Huttenstrasse 66  
am sonnigen Zürichberg. Das einfach  
gute Haus

Mehl soll nur sechs Monate gut bleiben? Diese Frist kann man gut verdoppeln — nur Maisgrieß und Grieß sind sehr heikel, aber auch sie bleiben mir gewöhnlich acht Monate sehr frisch.

Ich weiß nicht, was der Zweck einer derartigen Tabellierung ist. Will man dem Hamstern vorbeugen? Ist man überängstlich, oder glaubt man nicht, daß die Frauen sich heutigentags die Mühe nehmen, ihre Vorräte richtig zu pflegen? Es ist aber doch gerade jetzt, wo wir genau wissen, daß die schlimmste Zeit erst kommt, wichtig, ebenso sehr dafür zu sorgen, daß nichts zu früh gebraucht wird, wie daß nichts zugrunde geht! Was wir in diesen Sommermonaten ersparen könnten, das wird uns und unsren Angehörigen über den nächsten Winter hinaus zugute kommen!

Ich befürworte hier durchaus nicht das ängstliche Geizen und Warten, bis etwas halb ungenießbar ist, ehe man es herausgibt, wohl aber das vernünftige Sparen, das Sich-Einschränken und das Pflegen des Vorhandenen!

Es ist ja so einfach: Jeden Monat einmal, immer wenn die neuen Lebensmittel eingekauft werden, wird alles nachgesehen. Der Reis und die Hülsenfrüchte werden bewegt, sie werden in die große Teigschüssel, die man jetzt sowieso nicht mehr braucht, herausgeschüttet, und die Büchse wird mit einem sauberen Tuch ausgerieben. Dann schüttet man alles wieder zurück, Deckel zu, Teigschüssel ausreiben, nächste Büchse leeren, und so weiter. Die neugekauften Vorräte kommen zuhinterst, das älteste in die Küche — oder auch noch nicht, je nach der Jahreszeit und dem Sparprogramm — und das ist die ganze Arbeit.

Nein, doch noch nicht!

« Wir bekommen jetzt alle zwei Monate einen Liter Öl, sonst keinerlei Fett oder Butter oder Margarine. Pro Woche 130 g Fleisch, Kaffee fast keinen, die Milch wird auch wieder rar — ich bin froh, daß das Konsulat für die Kleinen Trockenmilch abgab — wir Schweizer sind

noch gut daran, eure Pakete und jetzt noch die Hilfe durch das Konsulat ... Wir fragten den Arzt wegen der Impfung gegen den Flecktyphus, aber er riet ab, denn für unterernährte Menschen wäre sie eher gefährlich ... »

Wer derartige Briefe von nahen Verwandten bekommt, der schließt nicht einfach seinen Schrank und ist zufrieden, der dankt dazu auch noch so recht von Herzensgrund, daß es uns hier noch so gut geht. Mußte ich schon je mit den uneingelösten Lebensmittelkarten nach Hause gehen, weil wohl das Papier und das Geld, aber die Ware « nicht vorhanden » ist, die dann im Schleichhandel zu unerhörten Preisen « schwarz » geliefert wird? Sterben in meiner nächsten Umgebung Menschen an Seuchen, weil einfach keine Reinlichkeit mehr möglich ist? Müssen die Mütter hier sich von ihren Kindern trennen, damit sie nicht verhungern?

Es ist in den letzten Monaten etwas Mode geworden, über die enger werdende Rationierung zu klagen. Sehr zu Unrecht, meine ich, denn wenn man auch gar keinen Notvorrat hatte, als der Krieg ausbrach — so wie ich und noch viele andere auch — konnte man sich durch Einteilen und Selbstzucht doch noch einen anlegen, somit waren die Portionen noch immer etwas mehr als genügend. Wie sie im nächsten Winter sein werden, das weiß der Himmel. Aber eins ist sicher, sie werden auch dann noch nicht den Tiefstand, wie er in andern Ländern herrscht, schon jetzt herrscht, erreichen. Und unsere Reserven werden dann erst so wirklich zur Geltung kommen.

Darum müssen wir jetzt, solang es noch geht, dafür sorgen, daß sie dann noch vorhanden sein werden.

Sie halten länger, wirklich viel länger, wenn wir sie mit Sorgfalt und dankbaren Herzens betreuen!

A black and white illustration of a woman sitting at a desk, looking down at a piece of fabric she is holding. She is wearing a dark dress and a light-colored blouse. On the desk in front of her is a typewriter. To the right of the woman, there is a large amount of text in a stylized font:

*Seide, Wolle,  
Baumwolle,  
Zellwolle*

Below this text is a smaller block of text:

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

At the bottom left of the illustration, there is a small rectangular box containing the text:

SEIDEN-GRIEDER

Below this box, in a smaller font, is the text:

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

In the bottom right corner of the illustration, the text "GRIEDER & CIE" is written.

A black and white illustration of a woman wearing a dark beret and a light-colored dress, smiling over a large barrel filled with apples. A speech bubble originates from her mouth, containing the following text:

*Es Gsichtli  
wie en Öpfel,  
d'Händ  
nie ruuch,  
nie rissig*

Below the woman and the barrel, the word "hamol" is written in a large, bold, sans-serif font. To the left of "hamol", the word "dank" is written above a stylized leaf graphic. At the very bottom of the illustration, there is a horizontal bar containing the following text:

Im Hamolis-Extrakt liegt die gute Wirkung  
Dose - .95, Tube 1.50 in Apotheken, Drogerien u. Coiffeurgeschäften



## USEGO

ist ein Begriff und verkörpert den Selbsterhaltungswillen der Spezereihändler.

Das Zeichen USEGO ist zugleich Ausweis für die Mitgliedschaft des Händlers bei der leistungsfähigen, mittelständischen Groß-Einkaufsorganisation **und Garantiemarke, auf die Sie vertrauen dürfen.** USEGO-Geschäfte sind keine Filialgeschäfte, sondern selbständige Kleinbetriebe, die sich zur Einhaltung gemeinsamer Grundsätze zusammengeschlossen haben. USEGO vereinigt 4000 Spezereihändler und verschafft ihnen die Leistungsfähigkeit von Großbetrieben.

Einkäufe 1941: 114,7 Millionen Franken.

