

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel

**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber

**Band:** 19 (1943-1944)

**Heft:** 7

**Rubrik:** Was hat mich die Rationierung gelehrt? : Eine neue Rundfrage

### **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**

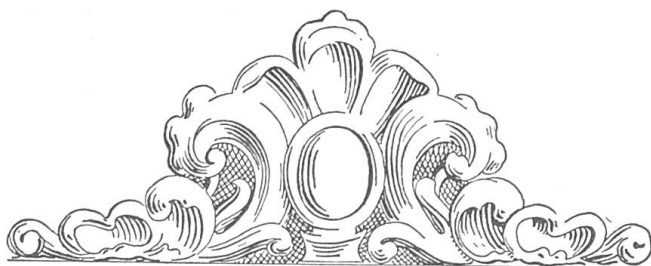
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>**



*der Name Astra*  
*altbekannt und altbewährt*  
*für erste Qualität*  
**ASTRA**

## Was hat mich die Rationierung gelehrt?

*Eine neue Rundfrage*

In den vergangenen vier Jahren gab es große Umstellungen beim Kochen. Sie lassen sich nach zwei Gesichtspunkten einteilen:

1. allgemeine,
2. spezielle.

### 1. ALLGEMEINES:

Wir haben uns in den grundsätzlichen Überlegungen der Zeit angepaßt. Zum Beispiel: Wie koche ich mit wenig Fleisch doch gut und nicht langweilig? Wie teile ich meine Vorräte ein? Worauf kommt es beim Sparen an? Wie stelle ich die Speisezettel um?

### 2. SPEZIELLES:

- a) frühere Gerichte zeitgemäß gekocht,
- b) neue Zubereitungsarten,
- c) erprobte Winke.

An offiziellen Ratschlägen, wie heute gekocht werden soll, fehlt es nicht.

In unserer Rundfrage fordern wir die Leserinnen des «Schweizer-Spiegels» auf, uns ihre persönlichen Erfahrungen beim Kochen mitzuteilen, damit sie andere Leserinnen mit den eigenen vergleichen und daraus lernen können. Vor allem sind Ihre neuen Grundsätze beim Kochen interessant, wie: meine Zeiteinteilung beim Kochen — über die Kräuter-Verwendung — was mich beim neuen Kochen freut usw.

Vielleicht schreiben Sie aber lieber Erfahrungen über einzelne Gerichte auf, wie sie Frau H. J. (im obenstehenden Aufsatz) anführt.

*Helen Guggenbühl,*  
 Redaktion des «Schweizer-Spiegels»,  
 Hirschengraben 20, Zürich.

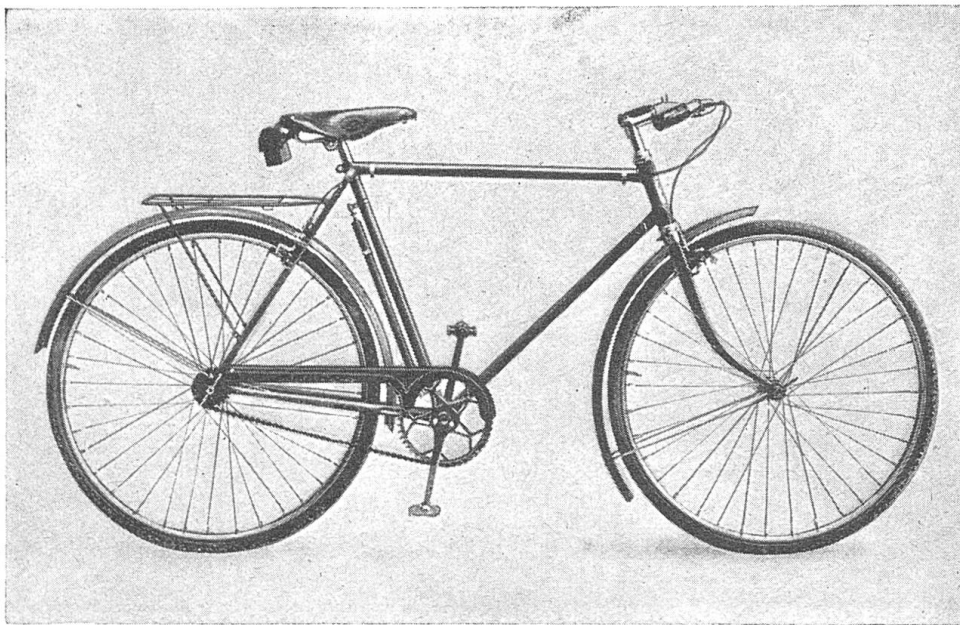
*Photographieren mit*



Fragen Sie Ihren Photohändler!

*Endspurt im*

# WETTBEWERB für die



*Dieses schöne Velo als Geschenk  
oder ein erstklassiger Photoapparat im Werte von 300 Franken*

winken auf Ostern jedem Knaben und Mädchen, das sich an  
unserem Wettbewerb zur Sammlung neuer Abonnenten beteiligt.

## Wie meldet man sich an?

Ihr schreibt uns einfach (an den «Schweizer-Spiegel», Hirschengraben 20, Zürich) eine Postkarte, daß Ihr bei dem Wettbewerb mitmachen wollt. Dann erhaltet Ihr unentgeltlich das nötige Werbematerial zugeschickt, einige Probenummern, Prospekte und Bestellkarten.

## Wie wirbt man?

Natürlich nicht in fremden Häusern, sondern bei *Bekannten und Verwandten*. Wendet Euch an Eure Großeltern, Eure Onkels und Tanten, an

die Freunde Eurer Eltern, an Eure Nachbarn. Erzählt Ihnen, was für eine schöne

# Jungen

Zeitschrift der «Schweizer-Spiegel» ist und ermuntert sie, denselben zu abonnieren.

## Wer erhält das Velo oder den Photoapparat?

Jener Knabe oder jenes Mädchen, das uns bis zum **5. April** die meisten Bestellungen vermittelt, erhält den ersten Preis. (Nach Wahl ein Velo oder einen Photoapparat.) 4× $\frac{1}{4}$ jähriges Abonnement gilt bei der Zahlung als ein ganzjähriges Abonnement, ebenso zwei halbjährige. Wer am meisten ganzjährige Abonnements vermittelt, dem winkt der Preis.

## Trostpreise für die Nichtgewinner

Ihr müßt nicht denken: «Ich werde doch nicht jener sein, der am meisten Abonnenten wirbt, also hat es für mich keinen Sinn, überhaupt zu beginnen.» *Unter allen jenen Teilnehmern*, die nicht den ersten Preis gewinnen, auch *wenn sie nur ein einziges ganzjähriges Abonnement gemacht haben*,

wird außerdem nochmals ein Velo oder ein Photoapparat ausgelost.

## Weitere Trostpreise

Aber das ist noch nicht alles. Außerdem erhalten jeder Knabe und jedes Mädchen, die überhaupt mitmachen, für jedes Abonnement, das sie einschicken, einen schönen Trostpreis: *Einen Preis bekommt Ihr also auf alle Fälle*. Wenn Ihr noch etwas wissen wollt, so fragt uns ungeniert. Wartet nicht auf morgen, schickt die Postkarte gleich jetzt!

An die Teilnehmer!

Verbessert Euer Resultat!  
Wer weiß, vielleicht gibt  
eingewonnenes Abonnement  
mehr den Ausschlag.

Wer noch nicht mitmacht,  
entschließe sich schnell:  
wenn Du nur ein Abonne-  
ment wirbst und uns zur  
Zeit einschickst, nimmst  
Du an der Verlosung teil.

**Schweizer  
Spiegel**

VERLAG AG. ZÜRICH  
HIRSCHENGRABen 20





## Magenbeschwerden

Bei schlechter Verdauung, Appetitlosigkeit, Blähungen, Aufstoßen, Magenkrämpfen, Durchfall, Uebelkeit, Erbrechen, kurzum bei Magen- und Darmbeschwerden hilft der

## Zellerbalsam

ein seit 80 Jahren bewährtes Naturpräparat, bestehend aus balsamischen Essenzen, ätherischen Substanzen und Medizinalpflanzen-Extrakten. Der «Zellerbalsam» desinfiziert die Verdauungswege, fördert die Verdauung und bessert das Allgemeinbefinden.

**Der Zellerbalsam hilft auch Ihnen ! Drum : schnäll en Chnopf is Nastuch und Zellerbalsam nid vergässe !**



Flaschen à Fr. —.90, 1.80, 3.50, 5.50 und 10.—.  
Erhältlich in Apotheken und in den meisten Kantonen auch in Drogerien.

Ein Qualitätspräparat von:

**Max Zeller Söhne, Romanshorn**

Apotheke und Fabrik pharmazeutischer Präparate, gegründet 1863

