

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Spiegel
<b>Herausgeber:</b>	Guggenbühl und Huber
<b>Band:</b>	19 (1943-1944)
<b>Heft:</b>	8
<b>Rubrik:</b>	Eine neue Rundfrage : was hat mich die Rationierung gelehrt?

#### **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:** 19.02.2026

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

# *Eine neue Rundfrage*

## **Was hat mich die Rationierung gelehrt?**

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 kochte 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 Kräuterwendung — was mich beim neuen Kochen freut usw.

Vielleicht schreiben Sie aber lieber Erfahrungen über einzelne Gerichte auf. Schicken Sie uns Ihre Beiträge bis am 10. Mai, angenommene werden honoriert.

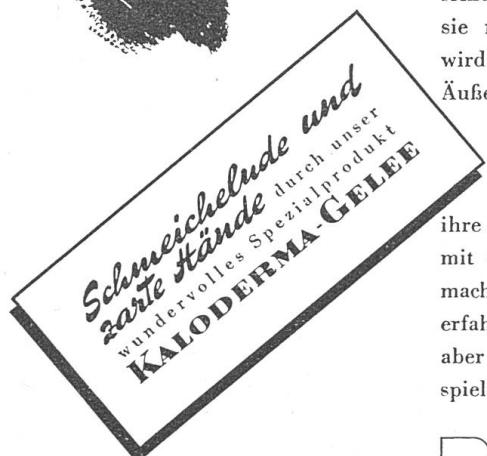
*Helen Guggenbühl,  
Redaktion des « Schweizer-Spiegels »,  
Hirschengraben 20, Zürich.*

**Gegen Motten**  
*nichts wie*

**TRIX**

---

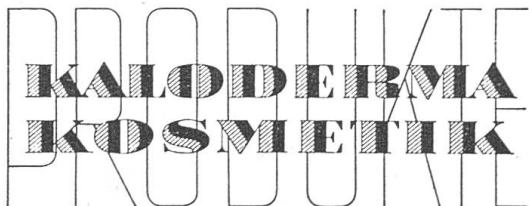
  
*Streudosen zu Fr. 1.85 u. 2.45 Gebrauchsanweisung auf der Packung*



Reinigungscreme ..... Fr. 1.50 - 3.00  
Gesichtswasser ..... Fr. 3.00  
Aktivcreme ..... Fr. 2.00 - 3.50  
Tagescreme ..... Fr. 2.00 - 3.50.

*Der schönste Teint wird noch zarter und reiner  
ABER SELBST EINE VERNACHLÄSSIGTE HAUT BLÜHT AUF*

Am augenfälligsten ist natürlich die Veränderung, die mit einer bisher vernachlässigten oder nicht mit den richtigen Mitteln gepflegten Haut vor sich geht, wenn sie mit Kaloderma-Kosmetik-Präparaten gepflegt wird. Aber auch die Frau, die bisher nichts an ihrem Äußeren auszusetzen hatte, wird erstaunt sein, wie sie ihren Teint noch zarter und durchsichtiger und ihre Haut noch straffer und elastischer machen. Jede Frau, die auf ihr Aussehen und ihre Jugend hält, ist es sich schuldig, einen Versuch mit diesen wundervollen modernen Präparaten zu machen. Sie wird dann verstehen, warum kosmetisch erfahrene Frauen diese einfach zu handhabenden, aber ungewöhnlich wirksamen Produkte viel kostspieligeren und komplizierteren Methoden vorziehen.



IHRE HAUT VERLANGT SIE UM JUNG ZU BLEIBEN

K A L O D E R M A A. G. B A S E L  
Laboratorien Basel Waldenburger Straße 1