

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 20 (1944-1945)  
**Heft:** 8

**Rubrik:** Kochen mit wenig Gas : Rundfrage über erste Erfahrungen mit der Gasrationierung

### **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:** 02.04.2026

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



## KOCHEN MIT WENIG GAS

*Rundfrage über erste Erfahrungen mit der Gasrationierung*

An guten Ratschlägen, wie man mit wenig Gas am rationellsten kocht, wie man trotz des Gasmangels seine Familie recht ernähren kann, fehlt es nicht. Gaswerke, hauswirtschaftliche Beratungsstellen und Haushaltungslehrerinnen geben sich alle Mühe, den Frauen mit Rat und Tat beizustehen.

Bei unserer neuen Rundfrage handelt es sich darum, daß sich die Leserinnen des «Schweizer Spiegels» darüber äußern, welche der vielen Möglichkeiten sich in ihrer Haushaltung bewährt haben und welche nicht. Es interessieren uns aber nicht nur konkrete Angaben über praktische Winke, wie man mit wenig Gas den größten Heizeffekt erreicht, son-

dern ebenso sehr, wie der Haushaltbetrieb als Ganzes den neuen Umständen in der Küche angepaßt wurde, und vor allem, wie sich die Frau und die Familie zu dieser Umstellung verhalten. Schreiben Sie erfreuliche und unerfreuliche Erfahrungen auf. Ihre Aufzeichnungen können vielleicht dazu beitragen, andern Leserinnen des «Schweizer Spiegels» über eigene Schwierigkeiten hinwegzuhelfen.

Schicken Sie uns Ihren Beitrag bis 15. Mai. Angenommene Beiträge werden honoriert.

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

*Richtig schreiben lernen* durch die billigen  
und unübertrefflich praktischen

### **Rechtschreibbüchlein**

für Schweizer Schulen. Von Karl Führer. Mit alphabetischem Griffregister. **In Tausenden von Schulen seit Jahren eingeführt.** Preise: I. Heft (3.—5. Schuljahr) 55 Rp. II. Heft (5.—9. Schuljahr) 70 Rp.

### **Schweizer Rechtschreibbuch**

für Sekundar-, Real-, Bezirks- und Kantonsschulen und Privat. Broschiert Fr. 2.—.

**Verlag Buchdruckerei Böhler & Co., Bern** Tel. 27733, Postcheck III 286