

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 21 (1945-1946)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Es geht uns jeden Tag besser und besser  
**Autor:** M.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1069418>

### **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>**



**ES GEHT**  
**UNS JEDEN TAG**  
**BESSER UND**  
**BESSER**  
*Von M. B.*

« Ganz langsam lugger schnalle... », mahnt ein ehrenwerter « Doctore », der einem Lustspiel von Molière entstammen könnte, in einer der letzten Nummern des « Nebelspaltes » das eingeengte Hirtenbuebli väterlich. Ja, es ist dafür gesorgt worden, daß wir uns nur ganz langsam wieder an normalere Eßverhältnisse gewöhnen können — und es ist ganz gut so. Wenn wieder alles zu haben wäre, von einem Tage auf den andern — das würde einen Run auf die Geschäfte geben. Und angenommen, jedermann bekäme, was er

haben möchte, das würde Magenverstimmungen und Budgettragödien absetzen!

Was uns am meisten fehlte, die *Fettstoffe*, bekommen wir nun wieder, wenn auch noch nicht in normalen, so doch in fast verdoppelten Mengen. Als dies bekanntgegeben wurde, habe ich meine letzten Hemmungen fallen lassen und die allerletzte, noch aufgesparte Ölfflasche hervorgeholt und sogleich angefangen, etwas weniger geizig zu « schmützig ».

Und dieser Tage ließ ich einmal bei naßkaltem Wetter, als wir am Abend alle etwas mißgelaunt waren, die altbekannten Geschwellten auf neue Art paradieren. Nämlich: Während die Kartoffeln weich wurden, würfelte ich fetten Halsspeck klein, briet ihn sorgsam goldbraun, gab dazu viel kleingehackte Zwiebeln, goß alles zusammen mitsamt dem ausgebratenen Fett in eine Schüssel, in welcher ich vorher etwas saure Milch, fixfertige Salatsauce, Zitronensaft und Gewürztropfen verquirlt und mit gehacktem Grünzeug vermischt hatte. Jedes Familienglied konnte sich nun mit dieser Sauce, die schön fettig und würzig zugleich war, die Kartoffeln nach Belieben veredeln. Zuerst wollte es mir bange werden, ich hätte nicht genug gekocht, aber die Sättigung setzte früher ein als bei den fettarmen Saucen. Zugleich stieg die gute Laune bis fast zum Übermut! Da komme noch einer und doziere mir vor, es komme nicht darauf an, was man esse!

PUNKTFREI



K.E.A. 44

# heute Roche ich einen feinen Dessert: **HELVETIA- NOVO- PUDDING**

## Vorbeugen wäre besser gewesen . . .



Es ist auch jetzt nicht zu spät, aber wie oft könnte Kranksein vermieden werden, wenn man bei den ersten Anzeichen einer Erkältung, eines Schnupfens, eines Katarths mit OLBAS vorbeugen würde.

Ein paar Tropfen genügen meistens.

In allen Apotheken und Drogerien Fr. 2.50.

**OLBAS**  
Das bewährte Hausmittel

Nach meiner bisherigen Erfahrung mit den neuen Rationen ist es gut, wenn auch wir Hausfrauen «*langsam lugger schnallen*». Wenn wir von allem Anfang an zu großzügig dreinfahren, kann es vorkommen, daß unsere Familie gegen das Monatsende schmaler durch muß als früher. Es ist am einfachsten, wir verteilen die Rationen wochenweise. Dann wissen wir jederzeit, woran wir sind. Es kann auch gar nichts schaden, wenn wir schon von der Novemberration etwas beiseitelegen, um auf die Festtage hin besser dran zu sein; denn alle die Träume von sehend-werdenden blinden Coupons kann uns das KEA auf Weihnachten bestimmt nicht wahr werden lassen.

Es wird gut sein, wenn wir vorerst einen wöchentlichen «Fetttag» einschalten, einen Tag, an welchem wir bewußt bei allen Mahlzeiten reichlichere Fettkost verabreichen. Das allzu verschwenderische Dreinfahren verbieten ja auch die erhöhten Rationen von selber. Jede Familie wird auf ihre eigene Fassung selig werden wollen: die eine mit langersehten Apfelkuchlein, die andere mit einer solennen Rösti, eine dritte mit Spaghetti au gratin mit reichlichen Butterflöckchen drauf. Und daß auf diese Mahlzeit hin auch noch eine gute Tasse regelrichtigen Kaffee serviert werden kann, ist eine ganz besondere Freude.

Jetzt darf auch endlich der Notvorrat liquidiert werden. Wenn es die Armee wagt, ihre Konserven dem Konsum zuzuführen, dann dürfen auch wir Hausfrauen es wagen, unser geheimstes Schatzkämmerlein zu öffnen und nach und nach auf den Tisch zu geben, was dort noch den letzten, langen und kalten Winter überstand. Viel ist es sicherlich nicht mehr.

## Es gibt wieder Meerfische

Zuerst waren sie noch zu teuer, dann wurden die Sendungen reichhaltiger, und

vor allem, die Ware langte rascher und frischer an, und die Preise konnten gesenkt werden. Jetzt sind die Meerfische zu Preisen zu haben, die teilweise unter den Fleischpreisen liegen, und damit ist auch dem bescheidenen Haushalt die Möglichkeit gegeben, sich hie und da wieder ein Fischgericht zu gestatten. Wir haben in den letzten Jahren die Kunst des Fischzubereitens etwas verlernt; es wird uns allen von Nutzen sein, die betreffenden Seiten des Kochbuches nachzulesen. Was uns, die wir mit dem Gas kochen müssen, am meisten freut, ist wohl der Umstand, daß alle Fischarten eine kurze Kochzeit haben.

Die Fischsaucen müssen pikant sein. Und der Weißwein ist ein nicht zu verachtender Helfer dabei, neben den verschiedenen Kräutern, dem Senf, und — dem Zitronensaft. Ich gehe soweit, zu behaupten, daß eine Zufuhr von Meerfischen ohne die der Zitronen nur eine halbe Freude wäre.

\* \* \*

Ja, wir erleben es endlich, nach sechs Jahren, daß die Türen langsam aufgehen, daß wir endlich den Gürtel «ganz langsam lugger schnallen» dürfen. Wir wollen nicht vergessen, daß unser Gürtel auch ganz langsam enger geschnallt wurde, daß wir nach und nach von einer Einschränkung zur andern wanderten, und daß es uns dabei ja immer noch hundertmal besser ging als etlichen unserer alten Freunde, die aus einem relativen Wohlsein heraus eines schönen Morgens in Besetzung, Ausplünderung und jahrelang andauernde Not gerissen wurden. Darum haben wir durchaus keinen Grund, nun unzufrieden zu sein, wenn es ihnen heute mit der Lebensmittelversorgung etwas leichter geht als uns; wenn nun sie zuerst dran kommen, nicht wir.

# Rheuma?

**Alcacyl bekämpft den Schmerz  
ohne Schaden für den Magen  
ohne Schaden für das Herz**

## Alcacyl

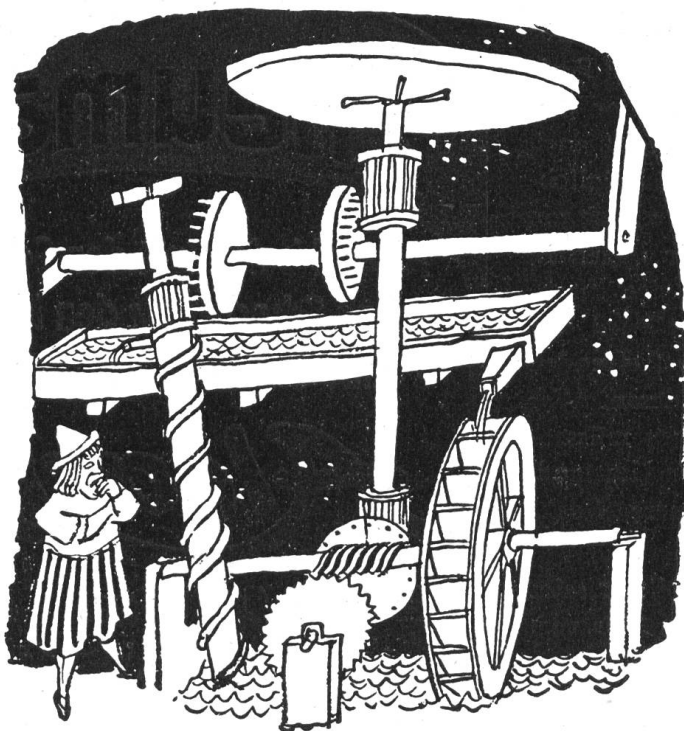
**In allen Apotheken.**

**Dr. A. Wander A.G.**



VINDEX - Kompressen zur raschen Wundheilung  
FLAWA-STANDARD - Verbandwatte wieder in saugkräftiger,  
schneeweißer Vorkriegsqualität.

FLAWA SCHWEIZER VERBANDSTOFFFABRIKEN FLAWIL



## DAS PERPETUUM MOBILE

DAS PERPETUUM MOBILE, die Konstruktion einer Maschine, welche, einmal in Bewegung gesetzt, ewig läuft, ist ein unlösbares Problem. Ebenso unmöglich scheint es, die Vorteile des Kleinbetriebes mit jenen des Großbetriebes zu vereinigen. Der Kleinbetrieb hat im Detailhandel unbestreitbare Vorteile, soweit der Verkauf in Frage kommt. Aber wie soll der Kleinhändler im Einkauf mit den kapitalkräftigen und beziehungsreichen Großbetrieben in Konkurrenz treten?

Für den Lebensmitteldetailhandel wurde dieses scheinbar unlösbare Problem gelöst, und zwar durch die USEGO (Union Schweizerische Einkaufs-Gesellschaft Olten). Die USEGO ermöglicht den ihr angeschlossenen unabhängigen kleinen Spezereihändlern zu Stadt und Land, so günstig einzukaufen wie irgendein Großbetrieb. Sie versetzt den kleinen Detaillisten in die Lage, ohne seine Selbständigkeit aufzugeben, in Preis, Qualität und guter Bedienung Schritt zu halten. Daher die Leistungsfähigkeit auch des kleinen Ladens.



Gute Ware billig