

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 33 (1957-1958)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Häusliches Mosaik  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073475>

### **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>**

# FRAU UND HAUSHALT



## HÄUSLICHES

M	O
S	A
I	K

von Helen Guggenbühl

Wir kommen von einer Ferienreise nach Hause. Niemand steht daheim zum Empfang bereit, und das Nachhausekommen ist mit einem eigenartigen Gefühl verbunden: Statt daß uns wie üblich die Wärme der heimeligen Atmosphäre empfängt, strömt uns diesmal Kälte (geistige natürlich, denn die Ölheizung hat der freundliche Nachbar zeitig angestellt) entgegen. Wie wohltuend, daß sie etwas gemildert wird durch den schönen Blumenstrauß im Wohnzimmer, ein lieber Willkommensgruß der Nachbarin.

Da ein riesiger Berg von Zeitungen und Drucksachen, dort Briefe und Karten, denn die Post ließen wir uns während der kurzen Ferienwoche nicht nachsenden. Man schaut und geht herum, liest dies und jenes, aber vorerst eher teilnahmslos, denn die richtige Aufnahmefähigkeit fehlt noch. In der ersten halben Stunde, während wir uns an unsere Räume und die Räume sich an uns wieder anpassen, ist mir immer der Ausblick ins Freie, in den Garten, über die Stadt am liebsten. Dieser Blick erst gibt mir das wärmende Gefühl, wieder zu Hause zu sein. Warum dies soviel mehr als der Aufenthalt im Haus selber? Wohl weil draußen im Garten, in der Natur das Leben auch während

unserer Abwesenheit weiterging. Dieses wächst, jenes blüht, anderes verwelkt. Im Haus selber aber herrschte totaler Stillstand, ein Zustand wie wenn man den Atem anhält. Denn die Einrichtung allein, die bequemen Stühle in der Fensterecke, die alte Truhe, der Schiefertisch, verbreiten keine Gemütlichkeit, nein, es sind bloße Hilfsmittel, die versagen, sobald kein Leben im Haus ist.

Doch kaum ist nach einer Stunde der Koffer zur Hälfte ausgepackt und die entsprechende Unordnung vorhanden, so ist das Haus wieder der Spiegel unserer selbst, und wir fühlen uns wohl darin. Wie schön, wieder zu Hause zu sein!

\* \*  
\*

Ohne Begeisterung schlafen die besten Kräfte unseres Gemüts. Es ist ein Zunder in uns, der Funken will.» Den Spruch auf der Rückseite des Kalenderzettels, der Tag für Tag in den Papierkorb wandert, lese ich fast nie, und heute nur zufälligerweise. Doch siehe da, zwei Funken sogar wecken kurz darauf meine «besten Kräfte».

Am gleichen Vormittag am Telephon zweimal hintereinander auf eine Anfrage spontan eine positive Reaktion zu vernehmen, das ist tatsächlich aufmunternd. Zuerst ein Unterfangen, das ich schon seit Wochen vorhatte und zu dem ich mich nun endlich entschließe. «Wir könnten euch heute Abend besuchen, paßt es euch?» – «Ja, wir haben uns schon lange auf eueren Besuch gefreut, bitte kommt zum Nachtessen, möglichst früh.»

Dann, nach einiger Überlegung, und vor allem weil optimistisch gestimmt dank der freundlichen Einladung, telefoniere ich von neuem: «Könnten Sie einen Artikel schreiben über... das wäre sehr, sehr erwünscht... usw.?» – «Ja, ich werde es gerne tun, gerade jetzt habe ich Zeit und auch Lust dazu...»

Wie wunderbar, zum zweiten Mal, und trotz-



dem man vom Anderen etwas verlangt, kein Wort von Überlastung oder leider im Moment keine Zeit haben, das heißt lieber auf später, also ins Ungewisse hinaus verschieben. Wie oft erlebt man das Gegenteil. «Ach, ich glaube kaum, daß das jetzt möglich ist, ich habe gerade jetzt gar zuviel zu tun.» Solche Worte wirken auf uns wie dunkle Wolken, die am Horizont aufsteigen, ihn einengen und jede Unternehmungslust in uns lähmen.

Ziehen wir daraus die Lehre: sich selber immer wieder vorzunehmen, wenn irgend wie möglich (und natürlich nur dann, wenn es einen Sinn hat), auf Anliegen, die etwas von uns fordern, positiv reagieren, sich Zeit nehmen für die anderen, vielleicht selbst wenn es auf den ersten Blick unmöglich erscheint. Doppelt gibt, wer schnell gibt, doppelt Freude bereitet, wer rasch ja sagt.

\* \*  
\*

Electronic ranges available now (if you have around 2000 dollar) = Elektronische Kochherde sind jetzt erhältlich (wenn Sie gerade 2000 Dollar zur Verfügung haben).» So lese ich in der neuesten Ausgabe einer kanadischen Frauenzeitschrift. Und weiter steht geschrieben: «Die Speise ist innert wenigen Minuten gekocht, durch Hoch-Frequenz-Wellen und in fast jedem Material, ausgenommen Metall, also zum Beispiel in Kartonteller, in Töpferware oder in Glas.» Diese Notiz steht auf der ersten Seite, eingereiht in die Kolonne «Watch for . . . (Passen Sie auf . . .)».

Wie aufsehenerregend! Es könnte doch sein, daß eine solche Neuerung in wenigen Jahren unsere Küche, unsere ganze Kochkunst in ihren Bann zieht, verändert, auf den Kopf stellt.

Aber ich muß gestehen: im Grunde genommen läßt mich diese Verkündigung vollkommen kalt, denn

1. kann ich mir unter diesem Zukunftszauberherd überhaupt nichts vorstellen. Ich verstehe nicht wie er funktioniert, er ist für mich ein unmenschliches Gebilde, ein Fremdkörper in der Küche.

2. Verschwinden dann nicht die Speisen, die sich für die neue Art des Kochens nicht mehr eignen, unter anderem unsere liebe Rösti, samt ihrer sympathischen Bratpfanne? Müssen wir ganz und gar auf die 15 Minuten Backzeit verzichten, während deren Ablauf wir die Rösti

so gerne betreuen, wenden, riechen und probieren?

3. Und unser zuverlässiger Dampfkochtopf, in dem das Pot au feu oder die Geschwellten ausgezeichnet zubereitet werden – er soll beim alten Eisen landen? An seine Stelle käme dann ein langweiliger Kartonteller, und darauf plazierte das Rindsfedernstück, Markbein und Suppengemüse? Unmöglich!

4. Von den 2000 Dollar, oder welche Summe es dann wäre, gar nicht zu reden.

Ich bin zwar sonst ganz auf der Seite aller guten Neuerfindungen, besonders wenn sie den Haushalt betreffen. So habe ich mir letzthin, auf Empfehlung meiner Haushalthilfe, einen einfachen elektrischen Schwingbesen für Knöpfli- und anderen Teig erstanden. Aber: Elektronik in der Küche? Da gehe ich nicht mit (so glaube ich wenigstens heute noch).

\* \*  
\*

Die Widmungen im Album tragen Daten von 1789–1794. Das alte, kleine Buch ist in Schweinsleder gebunden, die Albumblätter sind zum Teil vergilbt, manche liegen lose im Stammbuch, und dennoch scheint mir jedes einzelne Blatt ein Juwel zu sein.

Auf der einen Seite steht die schriftliche Widmung, zuerst der Vers, dann die Unterschrift, welche öfters mit den Worten beginnt: *Simbolum, zum Andenken der Freundschaft*. Wie sorgfältig, ja oft sogar ästhetisch reizvoll, ist jeder einzelne Buchstabe geformt.

Natürlich im Zeitalter, da die so praktischen, aber die Handschrift leider nicht verfeinernden Kugelschreiber noch nicht vorhanden waren. Zu jeder Widmung gehört auf der gegenüberliegenden Seite eine Zeichnung. Sie füllt gewöhnlich ein ganzes Blatt aus. Ein mit Liebe, Geschick und selbstverständlich unendlichem Zeitaufwand errichtetes Denkmal der Freundschaft. Zwei der bemalten Blätter sehen sogar aus wie ein Gemälde des 18. Jahrhunderts in Kleinformat, liebevollste Detailarbeit, in der Ferne winzig kleine Hirtengestalten und Kühe, im Vordergrund prachtvolle Bäume, jedes Blatt sorgfältig aquarelliert.

Ein solches Album hat etwas unendlich Rührendes. Abende lang zeichnete ein Laie mit Hingebung an seinem Albumblatt. Und heute? Abend für Abend für so etwas hergeben? «Ach, ich hätte keine Zeit, ich wäre zu

gerade jetzt:

FÜR HAUS UND SPORT  
**NIVEA  
CREME**  
ZUR HAUTPFLEGE

kleine Dose . . . . . Fr. .75 +L.  
grosse Dose . . . . . Fr. 1.45 +L.  
vorteilhafte Haushalt-Dose Fr. 3.60 +L.

Pilot AG

müde, und zeichnen könnte ich ohnehin nicht gut genug.» Schon einem Freund von Hand ausführlich Briefe zu schreiben, fällt uns schwer, telefonieren ist so viel bequemer.

Solche Alben waren damals keine Seltenheit. Gibt es wohl auch heute etwas, das noch nach 170 Jahren, vor allem seines Gefühlgehaltes wegen, mit Bewunderung bestaunt wird? Etwas, das auch seiner Bescheidenheit nach jenen Albumblättern entspricht und wie ein Symbol des Gefühlslebens dieser Zeit anmutet? Vielleicht, aber ich kann mir nicht vorstellen, was es sein könnte.

\* \*  
\*

Hin und wieder werde ich von Leserinnen gebeten, im Schweizer Spiegel konkrete Ratschläge über häusliche Arbeiten zu bringen, wie das früher öfters der Fall war. Warum geschieht das heute nicht mehr, oder nur noch selten?

Unter anderem deshalb, weil das Schweizerische Institut für Hauswirtschaft (SIH) in Zürich, das sich glücklicherweise immer mehr entfaltet, diese Aufgabe in seinen Publikationen auf beste Art und Weise übernommen hat. Was in anderen Ländern schon lange bestand (ich besuchte zum Beispiel in den USA vor 30 Jahren ähnliche Institute), ist nun auch in der Schweiz Wirklichkeit geworden.

Das SIH erfüllt eine für die Schweizerhausfrau ausserordentlich wichtige Aufgabe. Es prüft neue Maschinen und Apparate auf ihren Gebrauchswert, gibt Merkblätter und Broschüren mit Instruktionen über häusliche Arbeiten, Waschen, Bodenreinigung, Bügeln usw. heraus. Seit nun sogar die «Gesellschaft zur Förderung des SIH», die aus ungefähr 70 Mitgliedern, welche fast alle aus Handel und Industrie stammen, besteht, kann sie ihren Aufgabenkreis immer mehr erweitern. Das wird direkt oder indirekt jeder Schweizerhausfrau zugute kommen.

Übrigens sind heute auch den Maschinen und den neuen Textilprodukten eine Gebrauchsanweisung, Ratschläge für das Waschen usw. beigefügt, so daß allgemein gehaltene Ratschläge in einer Zeitschrift weniger notwendig sind. Und da es zudem für die Hausfrauen nicht nur viele technische Probleme, sondern ganz andere Gebiete, also Probleme gibt, welche das SIH nicht behandelt, fehlt es auch heute in



unserer Rubrik keineswegs an Stoff – im Gegenteil!

\* \*  
\*

Kleine Kinder sind immer wieder faszinierend, nicht weil sie anders sind als wir Erwachsene, sondern weil sie gleich sind, ihr Wesen aber deutlicher offenbaren.

Zwei meiner sieben Enkelkinder, andert-halb- und dreieinhalbjährig, kommen für zwei Tage zu mir. Das kleinere redet noch nicht, aber ist schon voller Verständnis für alles, was sein eigenes Persönchen betrifft. Als ich es am Vormittag, zusammen mit dem Schwesterchen, in Empfang nehme, sitzt es im kleinen Sportwagen. Sofort streckt es mir strahlend lächelnd das Händchen entgegen: «Du gibst mir doch immer zuerst etwas Gutes zum Essen – wo hast du die Banane? Was, du hast heute nichts für mich!» Diese unausgesprochenen Worte lese ich seinen Augen ab, prompt verschwindet das Händchen wieder, enttäuscht, gelangweilt schaut Marion weg.

So ist die menschliche Natur, nur befolgen wir Erwachsene bestimmte Höflichkeitsregeln, wir verbergen momentane Enttäuschungen und begrüßen trotz allem auch den, der uns enttäuscht, möglichst freundlich. Zudem hat uns das Leben zur Genüge gelehrt, daß unsere Ansprüche nicht regelmäßig nach Erwarten erfüllt werden. Marion ist noch nicht soweit.

Catriona, die ältere Schwester, freut sich, daß es bei Tisch vor dem Essen beten darf. Nun betet es:

*«Ängeli, Ängeli Zytli  
weck mi moorn bizytli  
nüd so früe und nüd so spaat,  
grad wänns Glöggli achi schlaat.»*

Wir schauen einander an. Es denkt: «Gelt, ich kann schon gut beten.» Ich denke: «Ja, gewiß. Es ist allerdings kein Tischgebet, aber auf die Worte kommt es bei einem Gebet nicht an.»

«Grad wänns Glöggli achi schlaat?» Das wäre auch mein Wunsch, aber leider, leider erfüllt ihn das Engelein nicht. Lange vor sieben Uhr geht am folgenden Morgen die Türe unseres Schlafzimmers auf und die Kleine stürmt herein: «Ich han Hunger, wo sind d'Chlaidli vom Bääbi?, usw.»

Etwas vom Schönsten ist es, Kindern Geschichten zu erzählen, besonders am Abend



# INCA

der moderne  
Sofortkaffee  
hat den echten  
Kaffee-  
geschmack!



Ein Produkt der Thomi + Franck AG, Basel

Thomi + Franck haben selbstverständlich das Neueste, Beste und Präziseste eingerichtet, das heute an Spezialanlagen zur Herstellung von volllöslichem Kaffee überhaupt gebaut werden kann. Kein Wunder, dass es gelang, INCA eine ganz erstklassige Qualität zu geben.



bevor sie einschlafen. Immer wieder fällt es mir dabei auf, wie der Glaube an das Unsichtbare, der irgendwie das große göttliche Geheimnis in sich schließt, schon im Kind verankert ist. Am liebsten nimmt es deshalb jene Erzählungen auf, die Kunde geben von diesem Geheimnis. Das ist der Grund, warum den Kindern Märchen und andere unwahrscheinliche Erzählungen besonders gut gefallen. Je mehr man der kindlichen Fantasie entgegenkommt und je wunderbarer es klingt, um so tiefer schlägt es Wurzeln im kindlichen Gemüt. Es gibt keine dankbareren Zuhörer als kleine Kinder.

\* \*  
\*

Es ist gut, am Sonntag möglichst frühzeitig zum Gottesdienst zu gehen. Wenn man auf dem Hinweg pressiert, so kann die besinnliche Stimmung nicht schon unterwegs Fuß fassen.

Die Luft ist bereits voll Glockentöne. Unsere neue Kirche hat einen (heute zur Mode gewordenen) allein dastehenden, mit der Kirche nur durch einen schmalen Quergang verbundenen Turm, in welchem die fünf Glocken, alle sichtbar, offen und übereinander ange-

bracht sind. Es ist für mich jedesmal ein kleines Erlebnis, auf dem Gang zur Kirche die Glocken nicht nur läuten zu hören, sondern sie in ihrer Bewegung zu sehen. Um so eindringlicher scheinen sie zu mahnen: Kommt in die Kirche. Und wenn man dann im großen, hellen Raum sitzt und nach den Glocken die Orgel ertönt, so wird man noch mehr gerufen zur inneren Einkehr, man wird offen für Eindrücke, für die man sonst allzu oft verschlossen ist.

\* \*  
\*

Es kommt nicht so sehr darauf an, in welcher Kochschule ein junges Mädchen kochen lernt. Der eigentliche Kochlehrer ist später einmal der eigene Mann. Von ihm hängt alles ab: Viel Fleisch oder vegetarisch, fette oder magere Küche, italienische oder französische Art. Der Stil der Kleidung einer Frau ist vielleicht zu fünf Zehntel, der Stil ihrer Küche aber zu neun Zehntel das Werk ihres Mannes. Welche Frau, die ihren Mann lieb hat, bestreitet das?

Die Kenntnisse aus dem Elternhaus oder der Kochschule bilden ja nur das Fundament. Erst die Spezialplättli, die der Gatte wünscht, das Nierchen an der Weinsauce und die guten

1

Unübertroffen  
in Güte  
und Farbauswahl

*Mettler*

Qualitäts-Nähfaden

E. METTLER-MÜLLER AG,  
RORSCHACH

Müslichüechli, geben dem Tisch den individuellen Anstrich. Diese Spezialwünsche machen, daß ich anders koche als Frau Braun, und Frau Braun anders als Frau Kern, auch wenn wir dazumal alle drei dieselbe Kochschule besucht haben.

Wenn unsere Küche auf diese Weise auf den Gatten zugeschnitten ist, wird er viele Jahre hindurch restlos zufrieden sein. Und trotzdem wird vielleicht in unserem Haushalt einmal eine Krise kommen. Oder stehen wir schon mitten drin? Ich meine jetzt nicht die Krise in der Ehe, sondern die in der Küche, die aber bestimmt mit der ersten auch etwas zu tun hat. Worin liegt es nur, daß der Mann, daß die Familie plötzlich nicht mehr recht essen mag? Daß der Appetit an andern Orten auffallend größer ist als zu Hause? Dabei ist doch alles genau wie früher, das Nierli erscheint regelmäßig einmal in der Woche, die Müslichüechli in der Saison mindestens alle acht bis zehn Tage. Doch sogar die Spezialplatten scheinen ihren Reiz verloren zu haben. Warum nur? Weil im Laufe der Jahre unser Stil erstarrt ist. Er ist zum System geworden, das wir uns aus Bequemlichkeit geschaffen haben. Und das ist langweilig, wie alle Systeme. Es besteht kein Reiz der Überraschung mehr, die Menüs sind monoton geworden.

Zwar gibt es überall Männer – sie betrachten sich selbst fälschlicherweise als Idealisten – die, ohne zu merken was sie essen, immer mit allem, was auf den Tisch kommt, zufrieden sind. Bei andern hingegen spielt das Essen eine gewisse Rolle im Leben, und wenn sich bei ihnen der Augenblick einstellt, in dem sie mit der althergebrachten Küche nicht mehr zufrieden sind, so ist diese Erscheinung ebenso wichtig zu nehmen wie Unzufriedenheit auf

irgend einem Gebiet. Eine Frau, die sich aufs gute Essen versteht, kann zwar «schlecht essen» ohne daß es ihrer Lebensfreude Abbruch tut, aber die Erfahrung zeigt, daß es einem im Essen feinfühligem Mann beinahe seelischen Schmerz bereitet, wenn seinen Bedürfnissen nicht richtig entsprochen wird. Man darf deshalb die chronische Appetitlosigkeit des Gatten ja nicht auf die leichte Schulter nehmen.

Gewiß, ewig lebt der Zwiespalt im Menschen. Er liebt einerseits das alte Gewohnte und verspürt andererseits den Hang zum Neuen. Die Kunst des Lebens besteht darin, zwischen diesen beiden Tendenzen geschickt zu balancieren, und darin beruht auch die Kunst der guten Haushaltsführung. In unserem Falle ist das Heilmittel: Abwechslung! Abwechslung muß in die Küche hinein, damit sie wieder Freude bereitet. Es gibt zwei Wege. Entweder man sucht nach neuen Rezepten und belebt den Tisch durch völlig neue Speisen. Oder man geht noch gründlicher vor, indem man zum Beispiel die Hauptmahlzeit auf den Abend verlegt und zu Mittag vor allem Obst, Salatplättli, oder einfache Eierspeisen serviert. Doch auch die Hauptmahlzeit kann umgestaltet werden; Salat als Vorspeise und ein Eintopfergericht als *pièce de résistance*. Man kann auch an wenigstens zwei Wochentagen immer das gleiche Menü auftischen, was Kinder besonders lieben.

Selbstverständlich soll dies alles nicht plötzlich von einem Tag auf den andern vor sich gehen. Man macht es allmählich, unauffällig, damit kein Widerstand wach wird. Natürlich ist die vollständige Umwandlung des Kochens für die Frau außerordentlich zeitraubend und unbequem, doch der Erfolg wird alle Mühe überreichlich entschädigen.

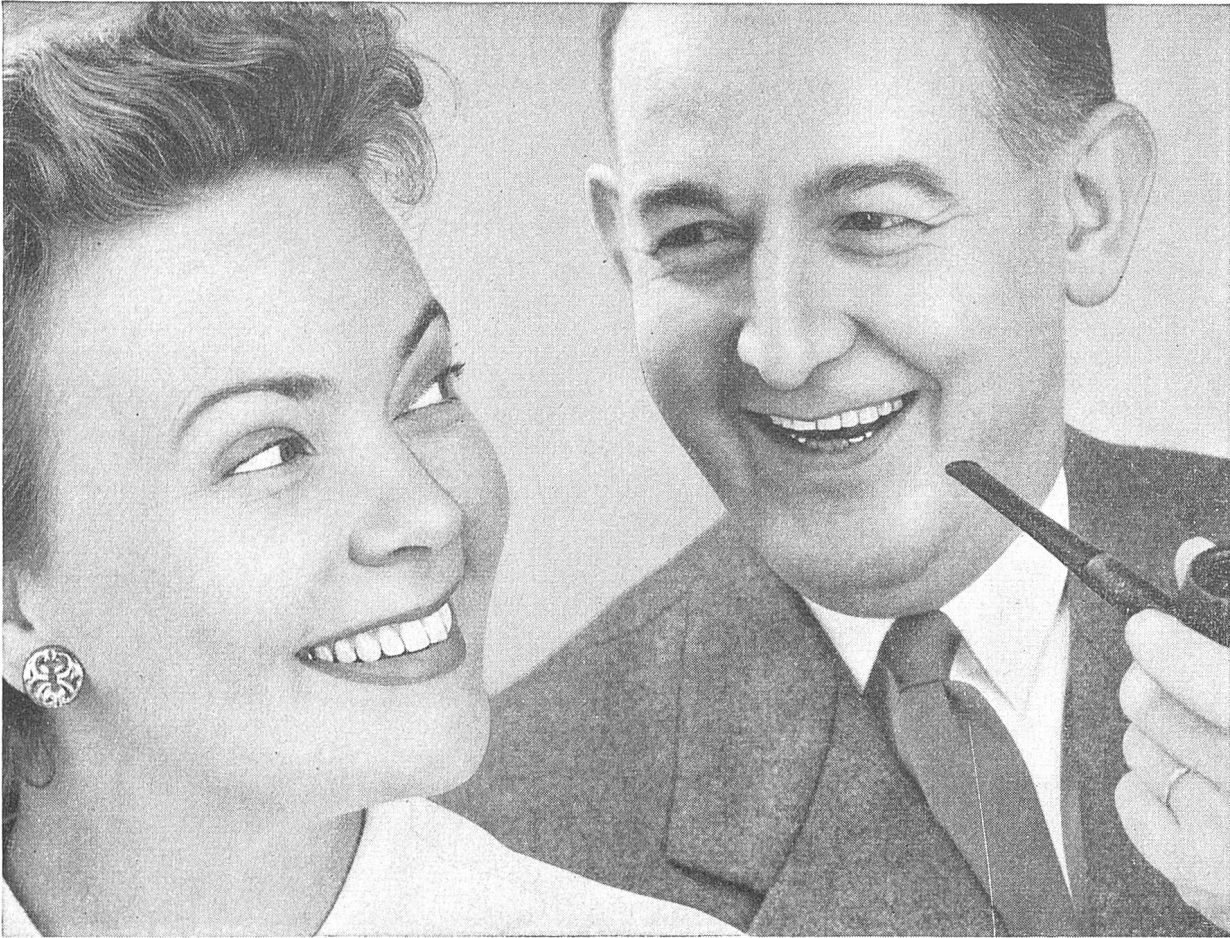
HELEN GUGGENBÜHL

## Wie führe ich meinen Haushalt

3. Auflage. Gebunden Fr. 12.75

Dieses Buch ist das Ergebnis einer 30jährigen Erfahrung einmal in der eigenen Haushaltung mit Kindern, dann als Redaktorin des praktischen Teils des «Schweizer Spiegels». Die Verfasserin zeigt in anregender Weise und an vielen Beispielen, worauf es beim Haushalten ankommt und warum die Arbeit der Hausfrau schön und interessant ist. Ein ideales Geschenk für Verlobte, Neuvermählte sowie für erfahrene Hausfrauen.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG, Zürich 1



## Punkto Ehemann...

In jedem Ehemann steckt ein Feinschmecker. Er sagt nicht viel über das Essen, aber seine Laune sagt alles. Darum: Kochen Sie mit Liebe und reiner Butter. Dann ist er der liebste Mann und Sie können von ihm alles haben. Denn es geht nichts über das sanfte Aroma und den zarten Schmelz der Butterküche. Zudem ist Butter so vollwertig, so gesund. Gerade wer rechnet, verwendet deshalb viel Butter, denn man muß auch für die Gesundheit und die gute Laune rechnen. Wenn man an alles denkt, muß man wirklich sagen:

## Nimm Butter - es lohnt sich\*



- \* Genuss
- \* Gesundheit
- \* Gute Laune