

Zeitschrift:	Schweizer Spiegel
Herausgeber:	Guggenbühl und Huber
Band:	36 (1960-1961)
Heft:	7
Artikel:	Mein Ess-Budget : Antworten auf unsere Rundfrage
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1074228

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](#)

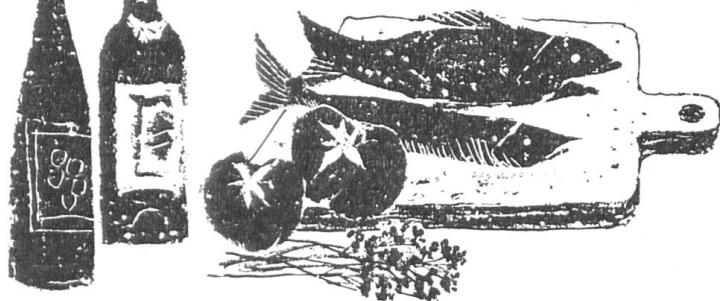
Terms of use

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: 17.01.2026

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

KÜCHEN-SPIEGEL



MEIN ESS-BUDGET

ANTWORTEN AUF UNSERE RUNDFRAGE

Wir haben, als wir unsere Leserinnen baten, sich über das Problem des Ess-Budgets zu äussern, gewusst, dass wir damit auf Interesse stossen würden.

Um nun nicht gar zu viele wertvolle Beiträge refusieren zu müssen, bringen wir die angenommenen Beiträge in vier Serien, verteilt auf vier Schweizer Spiegel Nummern. Zwei Mal solche Beiträge, die genau das Budget einhalten, das dritte Mal Äusserungen über die Rentabilität des eigenen Gemüse- und Obstanbaues, und zum Schluss detaillierte Beschreibungen und Ratschläge, wie und an was gespart werden kann.

Was uns beim Durchlesen der Antworten sofort auffiel, war die relativ wenig differierende tägliche Durchschnittsausgabe. Weitaus der grösste Teil der Antwortenden braucht zwischen Fr. 2.50 und Fr. 2.90 pro Tag und pro Person — im allgemeinen ist, je mehr Kinder, desto tiefer der Durchschnitt — begreiflicherweise!

Die Antwort auf die Frage, warum so wenig Leserinnen, die mehr als Fr. 3.— im Tag brauchen, schrieben, liegt auf der Hand. Es gibt zwei Kategorien Frauen, die mehr ausgeben: Die einen haben ein bedeutend höheres Haushaltungsgeld zur Verfügung. Die andern, die sparen sollten, wissen, dass sie zu viel brauchen, haben aber weder die Energie noch die

Geschicklichkeit, herauszufinden, an was das liegt. Beide können daher nicht mit genauen Zahlen aufwarten. Alle aber, die uns antworten, sind solche, die einfach das Bedürfnis haben, ihr Geld sinnvoll einzuteilen und auszugeben.

Wir hoffen, dass die Antworten auf unsere Rundfrage allen Leserinnen mit diesen gleichen Interessen viel Anregung bieten. H. G.

Fr. 1.10 – sechs Personen

Für unsere Familie von sechs Personen (wovon drei Kinder im vorschulpflichtigen Alter) stehen mir 200 Franken pro Monat zur Verfügung für Nahrungsmittel und Milchprodukte, das ist zirka ein Sechstel unseres Einkommens.

Es ist sehr schwer, mit einem so kleinen Betrag eine so große Familie richtig zu ernähren. Ich habe mir aber mit der Zeit eine Routine angeeignet, jeweils bis Ende Monat durchzukommen.

1. Ich kaufe alle unverderblichen Nahrungsmittel (Zucker, Mehl, Kaffee, Ovo, Fette, Gewürze, Teigwaren, Kartoffeln, Obst) und außerdem Waschmittel, Putzmittel und Toilettenartikel jeweils miteinander anfangs Monats ein und zwar so, daß es für dreißig Tage reicht. Dieser einmalige Großeinkauf pro Monat hat viele Vorteile:

Gute Nachricht für die junge Mutter:

Sie können
es leichter haben
und trotzdem
sparen —
mit Baby-Tela!



Neu!

*** Die Verpackung:**

Baby-Tela Windeln sind jetzt in einem hygienischen, soliden Plastiksack verpackt.

*** Die Ausrüstung:**

Die Zellstoff-Lagen sind jetzt randriert. Sie halten besser zusammen und lassen sich leichter zuschneiden.

*** Der Preis:**

Rolle für 70–80 Windeln nur **Fr. 3.75**. Eine wirklich besciedene Auslage, wenn Sie an alle Vorteile denken.

Baby*Tela

Verkauf durch
Apotheken,
Drogerien,
Fachgeschäfte,
Warenhäuser



- a) Mit dem restlichen Geld müssen nur noch Gemüse, Fleisch, Brot, Eier und Butter gekauft werden. Der Restbetrag wird durch dreißig geteilt, und so weiß man ganz genau, wieviel jeden Tag zur Verfügung steht, ohne daß noch alles mögliche mit einkalkuliert werden muß.
- b) Wenn man mit dem so eingeteilten Geld konsequent umgeht, braucht man Ende Monat nicht schlechter zu essen als am Anfang.
- c) Es erspart viel Arbeit, da die wenigen Dinge, die man täglich noch braucht, meist von den Kindern eingekauft werden können.
- d) Man kommt auch bei kleinem Budget nie in Verlegenheit; die Dinge, die man täglich braucht, sind immer vorhanden.
- e) Man kauft im großen ganzen auf diese Art vorteilhafter ein, und man lernt mit dem auszukommen, was vorhanden ist.

2. Bei einem so bescheidenen Eß-Budget ist natürlich Fleisch als Zugabe ein mehr als rarer Artikel. Um nun aber das Essen auf dem Tisch deswegen nicht ärmlicher erscheinen zu lassen, verwende ich doppelte Mühe auf das Anrichten der Speisen. Von Vorteil ist dabei eine große flache Platte, auf der zum Beispiel Kartoffeln und Gemüse zusammen nett angerichtet werden können.

3. Zur Abwechslung gibt es dann und wann «Tellerservice», das heißt ich richte jedem seinen Teller fertig her; das sieht lustig aus, jeder bekommt, was er braucht und es gibt keine Resten.

Das sind ein paar Vörteli, die ich im Laufe der Zeit zum Wohl meiner Lieben und mir selbst herausgefunden habe. Ganz sicher ist es gerade beim kleinen Eß-Budget wichtig, daß mit viel Liebe, Interesse und Phantasie gekocht wird. ***

Fr. 1.40 – fünf Personen

Unsere Familie: Eltern, drei vorschulpflichtige Kinder. Wohnort: Vorstadt. Beruf meines Mannes: Akademiker. Mein Haushaltsgeld: 350 Franken.

Immer großes «Plangen» auf den Tag X. Und wenn ich dann freudevoll die großen Nötli in Händen halte, geht gleich ein großes Wechseln in kleineres Münz mit nachfolgendem Einteilen los:

25 Franken ins Couvert, um den Strom-Einzüger zu bezahlen. 20 Franken in einen weitern

Briefumschlag für die Putzfrau (alle 14 Tage einen Nachmittag lang). 10 Franken in ein Kässeli für das Hütemädchen (Acht- oder Neunktlaßmädchen hütet alle Mittwochnachmittage die Kinder und verschafft mir so einen freien Nachmittag). 20 Franken ins eigene Portemonnaie (Taschengeld). Es bleiben noch 275 Franken. Sobald als möglich tätige ich nun die andern Haushaltungseinkäufe: im Mercreielädeli, in der Drogerie (Waschmittel usw.), in der Apotheke und in der Papeterie. Das Fehlende habe ich mir im Laufe des vergangenen Monats auf einem Blöckli notiert. Coiffeur, Bekleidung, Reparaturen darf ich meinem Mann verrechnen.

Das was nun noch übrig bleibt, kann ich fürs Essen ausgeben. Es muß einfach langen. Es sind jedesmal 200 bis 230 Franken, also 16 bis 18 Prozent vom Einkommen.

Zuerst zahle ich die Milchrechnung (50 bis 60 Franken für Milch, Butter, Yoghurt und Rahm). Da möchte ich nicht sparen; es gibt reichlich Milch, und Butterersatz als Brotaufstrich kommt nie auf den Tisch. Dann halte ich auch gleich Nachschau im Küchenschränk. Alle aufgebrauchten Vorräte sollen wieder ersetzt werden: es gibt eine große Monatsbestellung im Spezereiladen (sie variiert zwischen 30 und 45 Franken). Die Lädelifrau schätzt meine regelmäßigen Bestellungen, und ich bin froh, daß alles ins Haus geliefert wird.

Ich halte mich dabei immer an die guten Qualitäten, kaufe vom bessern Tee, Frischeier- teigwaren (aber Hartgrieß-Spaghetti!), gutes Fett und Öl. Ich machte die Erfahrung, daß das bessere oft länger hinhält, besser ausgibt und mehr befriedigt im Geschmack. Zudem ist oft dessen Zusammensetzung und Ernährungswert besser.

Ich liebe es, einen reich assortierten Küchenschränk zu haben: diverse Teigwaren, etliche Sorten Fischkonserven, dreierlei Sorten Zucker und ebensoviele Sorten Öl, diverse Beutelsuppen, Gewürze, Mandeln und Haselnüsse, Weinbeeren und Korinthen und so weiter. Es ist eine Lust, in meinen Vorratsschränk hineinzugucken und regt meine Kochphantasie mächtig an. Vorräte zu haben kommt übrigens nicht teurer zu stehen; es wird nicht mehr konsumiert als sonst; und gerade Gewürze, Nüsse und Beeren werden oft nur in kleinsten Mengen gebraucht: als Garnitur oder als Tüpflein aufs i. (Mit Weinbeeren lassen sich lustige Gesichter auf den nicht sonderlich beliebten Brei

Im Beruf -
bei der Hausarbeit -
in der Freizeit -
im Freundeskreis -

immer verbreitet
die MILLA-FILTER
eine Atmosphäre
der Behaglichkeit.

MILLA-FILTER
Langformat *Ever Fresh* Packung

BRIEF KASTEN



gemäß erhöhte Reaktionsfähigkeit der Haut durch eine geeignete Vitalstoffzufuhr unterstützt werden. Seit uralten Zeiten gilt der Saft der Gurke als natürliches Schönheitsmittel von geheimnisvoller Kraft. Was früher Allgemeinwissen auf Grund jahrtausender Erfahrung war, wird heute durch die exakte wissenschaftliche Forschung bestätigt: Gurkensaft enthält tatsächlich eine Fülle von lebenspendenden Stoffen für die Haut. Darum ist im Frühling eine Umstellung auf die an Vitalstoffen überaus reiche

echte Biokosma-Gurkenmilch

so wirkungsvoll. Ihre Haut erfährt eine ungeahnte Neubebigung, denn Biokosma Gurkenmilch reinigt wundervoll, ohne die Haut zu belasten. Innert kürzester Zeit erhalten Sie eine frische, strahlende Gesichtshaut, die Ihnen bewundernde Blicke und begeisterte Komplimente einträgt.

Sie sparen Fr. 1.70

wenn Sie jetzt unsere neue Werbepackung mit einer Original Biokosma-Gurkenmilch und einer Tube Gurken-Nährcreme kaufen. In Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich.



der Kinder zaubern, Nußkerne auf Rüeblisalat sehen hübsch und Mohnsamen auf Apfelcreme geheimnisvoll aus, mit Kapern mache ich «Eierfrösche» in weißer Sauce und die Tube Mayonnaise wird zum Garnieren der belegten Brötchen verwendet.)

Nun verbleiben im Portemonnaie noch zirka 130 Franken. Mit diesem Geld muß ich gut haushalten, damit es bis zum neuen Zahltag langt. Saisongemüse, Salat und Früchte kaufe ich gern viel und ausgiebig; denn ich möchte nicht nur ein gutes, sondern auch ein gesundes Essen auf den Tisch stellen, und ich möchte nicht Batzen sparen, um sie nachher dem Apotheker für Pillen und Tränklein herzugeben. So leisten wir uns den «Luxus» und essen nach Neujahr bis weit in den Frühling fast jeden Tag Grapefruits als Vorspeise. (Suppe gibts meist nur als selbständiges Menu, als Suppenz'mittag oder als Suppenz'nacht. Auch Salat gibt es ein-, wenn nicht zweimal pro Tag. Im Sommer essen wir die frischen Beeren und Früchte lieber «nature» und lassen dafür das Sterilisieren bleiben. Im Herbst wiederum trinken wir viel billigen gesunden Süßmost, frisch ab Presse.

Arg beschnitten wird allein der Posten Fleisch. Wir haben uns in unsren bald acht Ehejahren erst einmal einen Braten und zweimal ein Suppenhuhn geleistet. Wenn es Fleisch gibt, dann Schweinsleberplätzli, geschnetzelte Nierli, Kuttelnsalat, viel Abwechslung mit Hackfleisch, Speckwürfeli, auch Fische, und nur so einmal im Monat, zur Feier des Zahltags, etwas «Rechtes» unter die Zähne: ein Kotelett oder ein Schweinsplätzli.

Was gar keinen Platz hat im Budget, das sind fertig gekaufte Backwaren. Um den Gelüsten von Mann und Kindern nach Süßem doch Rechnung zu tragen, backe ich oft Hefebäck (Streuselkuchen, Dampfnudeln, Savarin und auch Züpfen).

Was auch nur äußerst selten auf dem Menuplan erscheint, sind Konserven und, zu meinem Leidwesen, die tiefgefrorenen Gemüse (sie wären im Winter so schmackhaft und gesund!). Da das Gemüse bei uns aber nicht nur Beigabe, sondern Grundstock des Menus ist, langen die teuren Zwergpackungen nirgends hin. – Was aber die Konserven betrifft, so habe ich davon immer einen kleinen Vorrat im Keller zum Strecken des Menus bei unerwarteten Besuchen, für kranke Tage oder wenn mein Mann einmal selber kochen muß.

Gelegentliche Besucher laden wir meistens zum z'Nacht ein. Weil sie das Budget nicht allzusehr belasten dürfen, gibt es recht viel Fondue, was zwar nicht mehr besonders originell, aber äußerst praktisch und billig ist für einen Haushalt mit drei kleinen Kindern. Auch Fleisch- und Käsekräpfli mit Salaten sind beliebt und passen ins Budget.

Trotz des niederen Budgets kuche ich mit großer Begeisterung. Mit meinem vollgespickten, vielfältig assortierten Küchenschrank komme ich mir immer sehr reich vor. Ich muß mich aber fest zusammennehmen, bei hohem Stand im Geldbeutel nicht allzuviiele Herrlichkeiten einzukaufen. Es wäre theoretisch zwar sehr wohl möglich, mit Wochenmenuplänen ein wohl ausbalanciertes Gleichgewicht zu schaffen – aber das liegt mir nun einmal nicht, und zu dieser Methode greife ich nur, wenn zehn Franken wirklich noch für sechs Tage reichen sollten. Mein Mann ist zwar nicht kleinlich, und ich dürfte ihn natürlich – wie auch schon – um einen «Nachtragskredit» angehen, aber ich habe doch auch meinen Hausfrauenstolz: Es muß eben langen! ***

Fr. 1.50 – sechs Personen

Unsere Familie besteht aus Vater, Mutter und vier Kindern im Alter von ein bis acht Jahren. Wir besitzen einen Gemüse-, Obst- und Beerenkarten, der vom Juni bis Ende Jahr fast unsren ganzen Gemüse- und Obstbedarf deckt. Mit dem Haushaltungsgeld von 330 Franken kaufe ich außer den Eßwaren Waschpulver, Putzmittel, Toiletten-Artikel, Nähzutaten und bezahle Schuhreparaturen. Kleinigkeiten, wie zum Beispiel Glühbirnen, kommen auch noch dazu.

Anfangs Monat mache ich Groß-Einkauf. Alles, was mir im Laufe des verflossenen Monats ausgegangen ist, ersetze ich wieder, zum Beispiel 15 Büchsen Kondensmilch, sechs Kilo Mehl, vier Kilo Reis. Im nächsten Monat sind es vielleicht zehn Pakete Teigwaren, 15 Büchsen Tomatenpurée, 20 Pakete Waschpulver. Jeden Monat enthält die Liste anderes. Ein solcher Einkauf kostet zirka 90 Franken. Für die Milch bezahle ich monatlich 35 bis 40 Franken. 20 Franken lege ich in die Notreserve. Den Restbetrag von ungefähr 180 Franken teile ich durch 30, so ergibt das ungefähr sechs Franken pro Tag. Da die Ausgaben für den Sonntag oder für Einladungen sechs Fran-



Er weiß, was er verteidigt

Nicht umsonst haben Hunde aller Rassen Matzinger Hundeflocken so gerne. Das Tier, mit seinem unverdorbenen Instinkt, weiß eben, was ihm gut tut. Matzinger Hundeflocken aus drei Getreidesorten, Bierhefe und Weizenkeimen sind reich an wertvollen Aufbaustoffen, Mineralsalzen und Vitaminen und bilden eine ideale Grundlage für jede gesunde und natürliche Ernährung des Tieres.

Matzinger

Hundeflocken



sind absolut naturrein und schmecken so appetitlich, daß sie ohne weiteres in jeder gepflegten Küche zubereitet werden können.

GETREIDEFLOCKEN AG LENZBURG

vitaminreich und
salzarm





Eine Frühjahrskur mit Birkenelixier überwindet die Müdigkeit. Sie verstärkt die Ausscheidungen, entlastet den Körper von den Ablagerungen des täglichen Winterstoffwechsels und reinigt das Blut. Birkenelixier wird aus dem Extrakt von Birkenblättern hergestellt, die im vitalsten Wachstumsstadium gesammelt und dem Zitronensaft und Rohrzucker zugesetzt werden. Wer es vorzieht, sich zur Frühjahrsaufmunterung nur der reinen Pflanzensafte zu bedienen, wählt Weleda Birkenelixier, dessen Wirkung schnell eintritt und lange anhält.

Kleine Flasche Fr. 3.80 Kurflasche Fr. 9.15
Verlangen Sie die kostenlose Zusendung
der Weleda-Nachrichten.

WELEDA AG · ARLESHEIM

ken übersteigen, muß ich darauf achten, den Mehrbetrag an den Wochentag-Ausgaben einzusparen. Dies ist nur möglich, wenn ich zum voraus einen genauen Menuplan aufstelle und bei jedem Menu die Kosten für Fleisch, Eier, Käse, Salat, Brot und so weiter aufschreibe.

Damit die ganze Berechnung im Gleichgewicht bleibt, lasse ich mich nicht von Reklame und Gelüsten überrumpeln. Bei jedem Einkauf stelle ich mir die Frage: Ist das notwendig? Zum Beispiel: Muß ich unbedingt ein spezielles Fensterputzmittel kaufen? Kann ich nicht die Fenster vorwaschen und dem zweiten Wasser ein wenig Brennsprit beigeben, wie es meine Großmutter machte? Oder: Muß ich die Naturholz-Türen mit Möbelpolitur auffrischen? Kann ich nicht ebensogut flüssige Bodenwichte benützen, die nicht so teuer ist?

Zu gewissen Zeiten aber bin ich großzügig: An Geburtstagen, am ersten Schultag eines Kindes, wenn ein Kind aus den Ferien zurückkehrt, wenn ich mit meinem Manne ein Spät-Nachessen ohne Kinder genieße. Diese Großzügigkeit belastet die tägliche Ausgabe nur unmerklich, da ich ja vom Groß-Einkauf zehren kann.

Fr. 1.65 – sechs Personen

Wir haben vier Kinder zwischen drei und zehn Jahren. Das Geld, das ich durch das Selber-Pflanzen von Gemüse und Salat erspare, brauche ich für Zucker und Früchte zum Einmachen für den Winter.

Früher glaubte ich, in den unpersönlichen Mammut-Lebensmittelgeschäften mit Selbstbedienung besonders billig zu kaufen. Ich kam aber zur Einsicht, daß ich falsch gerechnet hatte; neben dringend Benötigtem kaufte ich allzu oft noch Überflüssiges. Als im Herbst 1956 die Weltlage kritisch wurde, kauften die Hausfrauen Fett, Öl, Reis und anderes mehr. Ich verfügte im Augenblick nicht über das nötige Geld, um mir einen Vorrat anzulegen. Als ich dann nach ein paar Tagen das Versäumte nachholen wollte, erhielt ich in meinem großen Geschäft keine einzige Flasche Öl. Seither kaufe ich monatlich einen Lebensmittelvorrat bei einem Detaillisten, und nehme den kleinen Mehrpreis gerne in Kauf. Anfangs Monat stelle ich in aller Ruhe und Überlegung eine Liste auf über das Verbrauchte, das ergänzt werden muß und bestelle alles miteinander.

Es ergibt sich auf diese Weise folgende Abrechnung:

Wasch- und Putzmittel	Fr. 40.-
und Körperpflege	Fr. 80.-
Gekaufter Vorrat	Fr. 70.-
Butter, Milch	Fr. 190.-

Mein Monats-Haushaltsgeld: 340 Franken. Es bleiben mir also 150 Franken für die übrigen täglichen Ausgaben für das Essen. ***

Fr. 1.90 – sieben Personen

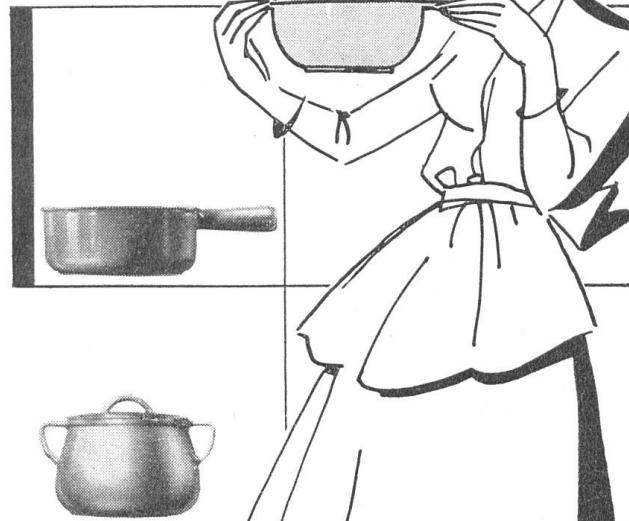
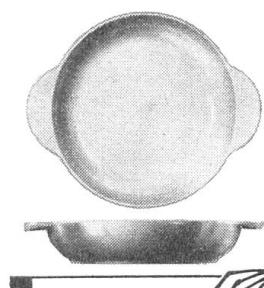
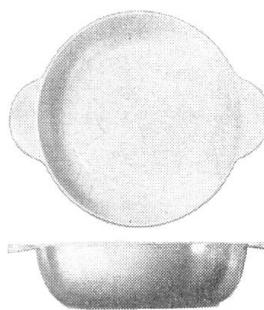
Unsere Tischgemeinschaft besteht aus vier Kindern im Alter von zwei bis acht Jahren, einer Haushalthilfe und uns Eltern. Ein bis zwei Mal pro Woche haben wir einen Gast. Wir wohnen in einem eigenen, älteren Einfamilienhaus mit größerem Garten in ländlicher Umgebung. Da wir schönes und ruhiges Wohnen sehr schätzen, auf kleinere Ausflüge (ein Auto besitzen wir nicht), gelegentliche Ferienwanderungen, kleine – nicht unbedingt notwendige – Anschaffungen (Vorhänge, Bücher und so weiter) und die Möglichkeit, bei Geschenken nicht sparen zu müssen, nicht verzichten wollen, müssen wir unser monatliches Eßbudget (übrigens auch das für die Kleider) ordentlich einschränken. Seit einigen Jahren führen wir ein genaues Haushaltungsbuch. Daraus sehe ich, daß wir im vergangenen Jahr für Lebensmittel ziemlich genau 400 Franken pro Monat als Mittelwert gebraucht haben. Dies entspricht ungefähr einem Viertel des Einkommens meines Mannes, während wir vergleichsweise für unser Haus zirka einen Drittelpaufwenden müssen.

Um es gleich vorwegzunehmen: Ich bin kein Typ, der aus einem inneren Bedürfnis heraus spart. Ja, es braucht manchmal Überwindung, aus dem reichhaltigen Angebot aller Arten Gemüse einen Kabiskopf herauszulesen! Doch könnte ich auch nicht behaupten, daß mich nur ein äußerer Zwang zum Sparen und Einteilen bringt. Überall da, wo Kinder mit am Tisch sitzen, hat das Sparen einen erzieherischen Sinn. Wie sollen Kinder zur Einfachheit und Zufriedenheit erzogen werden, wenn die Eltern nur das Teuerste und Beste auf dem Tisch haben wollen?

Ich muß gestehen, daß ich nur mit größtem Widerwillen einzelne Essen ausrechne. Ich versuche «gefühlsmäßig» richtig mit dem Geld



Neue Formen frohe Farben



Bereiten Sie sich selbst und andern Freude mit dem neuen, formschönen +GF+ Guss-email-Geschirr in den leuchtenden, frohen Farben. Es ist Koch- und Servicegeschirr zugleich, leicht zu reinigen, hygienisch und praktisch.

Erhältlich in allen guten Haushalt-Geschäften.

Georg Fischer Aktiengesellschaft

Schaffhausen

Hg 109/1

Alle ziehen TELA vor!

Besonders praktisch:
10 Stück
als Reserve
separat verpackt –
bleiben frisch
und sauber!



... die sammet- weichen Balsthaler Tüchlein

Anti-
bakteriell
bestrahlt

Bei Schnupfen: mit Eukalyptus
und Menthol imprägniert!



Jetzt
auch
farbig:
Rosa,
Gelb.

Die Mama ist begeistert, weil Tela-Tüchlein so sammetweich und trotzdem so ribbelfest sind. Für die Kinder sind Tela-Tüchlein besonders praktisch und hygienisch ... und der Papa schätzt vor allem, dass Tela-Tüchlein auch in feuchtem Zustand noch überaus reissfest sind.

Verlangen Sie das nächste Mal nicht einfach Papier-Taschentücher, sondern ausdrücklich Tela. Der angenehm luxuriöse «Textil-Griff» wird Sie verblüffen!

TEL
... eine Wohltat für empfindliche
und verschnupfte Näschen!

2 x 10 Stück in der praktischen
Sparpackung, weiß oder farbig
Fr. -.50. Mit Eukalyptus und
Menthol imprägniert Fr. -.60.
Überall erhältlich.



Tela-Zellstoff-
Tüchlein aus
Balsthal, als
einzig von A-Z in
der Schweiz herge-
stellt. Man merkt's
an der guten Qualität!

umzugehen. Man kann es darin zu einer guten Fertigkeit bringen. Das Haushaltungsbuch dient somit vor allem zur Nachkontrolle. Sehe ich am Ende eines Monats, daß ich zum Beispiel in der Rubrik Fleisch zuviel gebraucht habe, versuche ich im nächsten Monat, dort besser Maß zu halten. Auf diese Art komme ich mir nicht so eingeengt vor, und vor allem – ich brauche nie auszurechnen, auf wie viel Franken und Rappen mich meine Tischnachbarn zu stehen kommen!

Als goldene Regeln (aber nur ja keine sturen Prinzipien!) gelten: Wenig Fleisch, viele Kartoffelgerichte, der Saison entsprechendes Gemüse und die Früchte der Jahreszeit kaufen, keine Konserven, kein gekauftes Gebäck. Es lassen sich sehr gute und abwechslungsreiche Essen herstellen aus ganz einfachen Mitteln, wenn man genügend Arbeit, Phantasie und Liebe investiert. Auch darf man bei den Zutaten nicht zu knauserig sein, gerade beim preiswerten Kochen.

Kommt Besuch, so muten wir ihm bedenkenlos ein einfaches, gut gekochtes Nachtessen zu im Kreis der ganzen Familie; dafür runden wir dieses ab durch einen verspäteten Dessert mit Früchten, selbstgebackenen Kuchen oder Schinkengipfeli im Erwachsenenkreis.

Die Frage, ob es sich lohnt, einen eigenen Gemüsegarten zu bebauen, gehört meiner Meinung nach auch zum Thema Arbeitsinvestition. Würde man allen Gartenauslagen die Marktpreise der Gemüse aus eigener Ernte gegenüberstellen, so wäre die Bilanz bestimmt nicht erhebend, und addiert mit dem Ärger über jede Schnecke und die Katze, die das frisch gesäte Beet aufwühlt, könnte einem oft die Lust am Garten vergehen. Aber es ist einfach herrlich, wenn man eigenes Gemüse aus dem Garten holen kann, und seien es in der Woche viermal Stangenbohnen. Sparen kann man dazu insoweit, als man weniger einkaufen gehen muß und so weniger in Versuchung kommt, nicht unbedingt Nötiges zu kaufen.

Finanziell interessanter erscheint mir das Einkochen von Früchten – vom Qualitätsunterschied nicht zu reden! Ist man darauf angewiesen, Früchte zu kaufen, so darf man nur nicht in den Hausfrauenstolz verfallen, jedes Jahr von jeder Sorte Konfitüre gleichviele Gläser auf dem Gestell haben zu wollen. Gibt es ein Jahr viel und billige Kirschen, kochen wir Kirschen ein und nicht teure Aprikosen. Zu einem Glas von der andern Sorte reicht es dann

immer noch. Sicher wäre ein Kessel Vierfrucht-Konfitüre für unsere Gesellschaft billiger und mit keiner Arbeit belastet, aber mich dünkt, daß man nicht schon bei der morgendlichen Konfitüre merken sollte, daß man sparen muß, so wenig wie bei allen andern Essen. Darin liegt eigentlich die Kunst des Sparens. ***

Fr. 2.00 – sieben Personen

Wir wohnen in einem Einfamilienhaus auf dem Land. Mein Mann gibt mir seinen Lohn immer pünktlich ab und ich kann über das Geld ganz frei verfügen. Er verlangt nicht einmal, daß ich ein Haushaltungsbuch führe.

Zu Beginn des Monats teile ich den Lohn ein: für das Essen lege ich 30 Prozent davon in ein Couvert, für die Steuern, Versicherungen und den Hauszins ebenfalls 30 Prozent und die restlichen 40 Prozent sind für die Kleider und sonstigen Ausgaben bestimmt. Besondere Ausgaben werden zuerst gemeinsam besprochen; so hatten wir noch nie große Geldnot, keine Differenzen und immer schön Ordnung.

Die 30 Prozent für das Essen brauchen wir folgendermaßen: 50 Prozent für Spezereien, Gemüse und Obst, 20 Prozent für Fleisch und 30 Prozent für Milch, Butter und Käse. Das Essen kommt unsere Familie pro Tag und Kopf auf zirka zwei Franken zu stehen. Bei besondern Anlässen, wie Taufe, Geburtstag und so weiter leisten wir uns ein extra gutes und reichliches Essen, das wir vor- oder nachher mit Sparen wieder ausgleichen. Ich versuche nach Möglichkeit, das Budget nicht zu überschreiten.

Wir haben einen großen Gemüse- und Beerenkarten, in dem alle mithelfen. Es lohnt sich, Gemüse (vor allem frühes) und Beeren zu pflanzen. Von den Beeren können wir sogar noch verkaufen, so daß wir zirka 75 Prozent der Gartenunkosten damit decken können. Bei dem Gemüse achten wir auf Arten, die mehr oder weniger gut geraten, wie Kabis, Blaukabis, Bohnen und vor allem viel Salat von allen Sorten. Nur schon um immer frischen Salat zu haben, lohnt sich ein Garten. Ich mache viel Konfitüre ein und gebe auch Bohnen und Obst in die Dörre. Den Kabis machen wir zu Sauerkraut, das im Winter jede Woche einmal auf den Tisch kommt und etwas Kabis wird auch noch für Salat eingelagert. Endiviensalat dekken wir im Garten mit Tüchern und Brettern zu, um ihn vor Kälte und Regen zu schützen,



Embru-Werke, Rüti ZH

PZM/b12 Wie macht man Butter?



- * * * * *
- * **Butter macht man:** *
- * 1. Nur aus reinem *
- * **Vollrahm** *
- * 2. Nur auf absolut *
- * **natürliche Weise** *
- * 3. Ohne Färbung! *
- * * * * *



Butter ist rein natürlich!

“SECRET de VÉNUS”*Huile pour le bain*

Parfums
WEIL
PARIS

Parfumerie
Schindler
Haus der Geschenke

Bahnhofstrasse 26 Zürich Telephon 25 19 55

**1960 – 30 Jahre
JUST-Berater!**

*JUST-Artikel für den Haushalt und JUST-
Produkte für die Körperpflege sind im Laufe
von 30 Jahren berühmt geworden. Das
Vertrauen von Millionen Hausfrauen hat
JUST zu einer einzig dastehenden Verkaufs-
organisation heranreifen lassen. Dafür
sagen wir heute allen unsren Kunden und
Kundinnen Dank.
Und wenn der JUST-Berater wieder an Ihre
Türe klopft, so lassen
Sie ihn ein-
treten; denn was JUST
bringt, ist gut.*

JUST  *Organisation*

Ulrich Jüstrich, Walzenhausen/AR
Fabrik für Haushaltbürsten und Produkte der Körperpflege

somit habe wir einen Salatvorrat bis Ende Januar.

Fr. 2.30 – vier Personen

Ich wurde in einer Familie großgezogen, in der das Prinzip hochgehalten wurde, am Essen dürfe nie und unter keinen Umständen gespart werden – an den Kleidern ja, und vor allem an den Vergnügungen. Dem Ehemann komme ein gutes, möglichst fleischreiches Essen zu, keinesfalls Resten; diese dürften höchstens von der Hausfrau und den Kindern im Versteckten vertilgt werden. Die Familie, in die ich hineingeriet, hielt ähnliche Ideale hoch – sogar noch kostspieligere.

Mit dem mir angeborenen Widerspruchsgenit beschloß ich als frischgebackene, von Haushaltkenntnissen unberührte Hausfrau genau das Gegenteil zu tun, nämlich nur ein Minimum des Lohnes in die Küche abzuzweigen, trotzdem wir beide viel für gutes Essen übrig haben. Tatsächlich gebe ich auch heute nach bald fünfzehnjähriger Ehe und mit zwei schulpflichtigen Kindern nur zirka fünfzehn Prozent des Einkommens für Lebensmittel aus. Dafür sind wir schlank wie in ledigen Zeiten und kämpfen nicht wie die meisten unserer Freunde gegen Embonpoint und zu hohen Blutdruck.

Wir haben jede Woche ein bis zwei Mal Gäste am Tisch, für die ich in meinem selber geschriebenen Kochbuch ständig Rezepte für herrliche, aber preisgünstige Plättli sammle. Die Kosten dafür rechne ich nur oberflächlich aus, denn Rechnen ist nicht mein Fach – ebensowenig wie das Führen eines Haushaltungsbuches. Nach dem Zahltag werden Spezereien für den ganzen Monat eingekauft, und der Rest des Haushaltungsgeldes in 30 bis 31 Tage eingeteilt. Das klappt beinahe tadellos. Trotzdem gibt es Ende Monats immer etwas bescheideneres Gerichte, denen ich dann durch raffinierte Zubereitung zu Glamour verhelfe. Das braucht natürlich Zeit und hauptsächlich Phantasie.

Ich spare vor allem am teuren Fleisch – ich habe zum Beispiel noch nie einen Braten gekauft! Dafür fehlen in meiner Speisekammer nie raffinierte Zutaten wie Mango-Chutney, Soja, Oliven, Kochwein und Madère. Was lässt sich damit aus ordinären Cervelats und biederem Fleischkäse machen! Billig sind auch die verschiedenen, jetzt so modernen fernöstlichen Gerichte, wenn man sich einmal zum Kauf der zahlreichen Zutaten durchgerungen hat.

Der Garten liefert uns im Sommer verschiedene Leckerbissen wie Zuckermais, Spargeln und Beeren, die anspruchslos daherwachsen, das Menu aber enorm bereichern. Schönes Anrichten kostet übrigens gar nichts und ist beim billigen Kochen sehr wichtig. Daneben gibt es viele Kleinigkeiten, die aus einfachen Gerichten Delikatessen machen, so eine gebratene Apfelscheibe auf dem Leberplätzli, eine gescheiberte Banane im Endiviensalat (ohne Essig), gemahlene spanische Nüßli auf dem Lauch-Gratin, gebratene Brot- und Speckwürfeli auf der Erbssuppe und so weiter.

So gelte ich, trotzdem ich pro Person nur siebzig Franken monatlich fürs Essen ausgebe, als sehr gute Köchin, und wir können uns für unsere verschiedenen Hobbies entsprechend mehr vom Lohn abzweigen. * * *

Fr. 2.40 – fünf Personen

Für Nahrungsmittel brauche ich monatlich 360 Franken, das heißt 20 Prozent des Einkommens meines Mannes. Davon gehen für Milch und Butter 60 Franken zum voraus ab. Pro Tag bleiben mir somit 10 Franken zur Verfügung. An einem Tag brauche ich etwas mehr, am anderen etwas weniger. Jeden Montag werfe ich einen Blick in die Haushaltstasse und sehe nach, wie sie steht. Sind zum Beispiel am 15. noch 180 Franken drin, so lässt sich während der zweiten Monatshälfte etwas großzügiger kochen als während der ersten. Die Vorräte an Öl, Zucker, Reis und so weiter ersetze ich laufend. Für das Einkellern im Herbst (Obst und Kartoffeln) bekomme ich einen zusätzlichen Betrag. Unsere Getränke sind: Milch, heiße und kalte Kräutertees, selbstgemachten Orangensirup, hie und da Süßmost.

Unser Essen ist einfach, jedoch reichlich und gesund. Während der Woche nur Schwarz- und Vollkornbrot, täglich Salat oder Gemüse mit Kartoffeln, Teigwaren oder Reis. Jeden Tag eine kleine Portion Fleisch (Leber, Fleischkäse, Gehacktes, Siedfleisch). Teures Fleisch wie Schnitzel, Koteletten, Braten, Huhn, Fisch gibt es sonntags, wenn Besuch da ist, oder an anderen festlichen Tagen. Die Fruchtschale ist im Winter mit Äpfeln und Orangen, im Sommer mit Saisonfrüchten gefüllt. Davon darf sich jedes nehmen was es will. Ich schaue darauf, jede Frucht und jedes Gemüse zu seiner Zeit, also wenn es am besten und billigsten ist,



Der Spezialist ist leistungsfähiger!

Ich verkaufe weder Barometer noch Thermometer noch Feldstecher — ich mache nur eines: Augenoptik! Ich passe Brillen an!



Sihlstrasse 38, beim Scala-Kino, Zürich

Ich wünsche mir nur Sigg-Geschirr!



SIGG

FSP 3

Die Spanne unseres Haushalt- und Kochgeschirrsortimentes reicht vom Teesieb bis zum Dampfkochtopf.

**Aktiengesellschaft Sigg
Frauenfeld
Aluminium- und
Metallwarenfabrik**



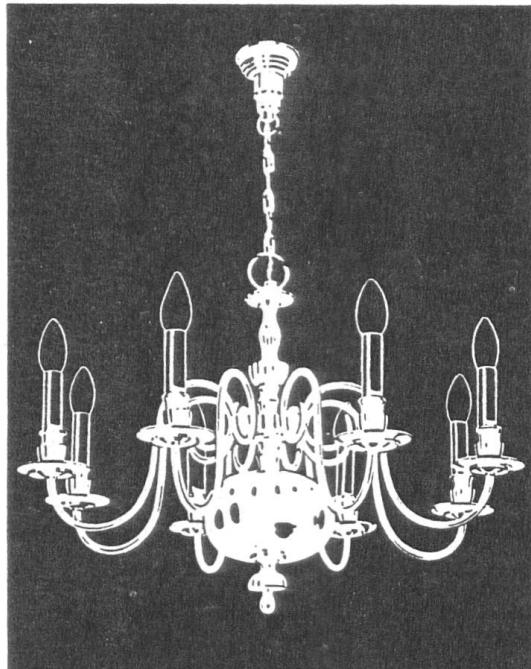
Im Restaurant ein ernster Mann sich fast zu nichts entschliessen kann — da kommt ihm die Erleuchtung:

**was i wett,
isch**



Das aus naturreinem Cassis-Saft hergestellte Tafelgetränk «Cassinette» ist durch seinen hohen Gehalt an Vitamin C besonders wertvoll.

OVA | Gesellschaft für OVA-Produkte,
Affoltern am Albis, Tel. 051/99 60 33



BAG TURGI

zu kaufen. Dann nehme ich auch einiges von unserem Nachbarn, einem Gemüsegärtner, zum Einmachen und Tiefgefrieren (in einem gemieteten Kühlfach).

Ein gewöhnliches Mittagessen kommt bei uns pro Person auf Fr. .80 bis Fr. 1.20. Ein Besuchs- oder Festmenu auf Fr. 2.20 bis Franken 2.50.

Wir wohnen in einem neuen Einfamilienhaus, haben neben dem Zier- einen kleinen Gemüsegarten. Meiner Ausrechnung nach lohnt es sich nicht, eigenes Gemüse zu ziehen; Setzlinge, Dünger und Schädlingsbekämpfungsmittel wiegen den Ertrag leider voll auf. Jedoch möchte ich unsere Gemüseecke nicht missen: die Kinder helfen gerne beim Setzen, Gießen und Jäten mit, lernen die Pflanzen kennen und freuen sich beim abendlichen Gartenrundgang mit meinem Mann und mir über jeden Fortschritt der Tomatenstöcke, des Salats, der Bohnen.

Wegen des Sparens am falschen Ort möchte ich noch ein Beispiel anführen. Eine Bekannte von uns gibt bedeutend weniger Lebensmittelgeld aus als ich, sie macht selten Fleisch. Ihr Mann aber braucht ziemlich viel Taschengeld, da er sich oft auswärts eine Zwischenverpflegung leistet. Mit diesem zusätzlichen Betrag könnte die Frau für die ganze Familie etwas reicher kochen, was dann auch ihr und den Kindern zu gut käme.

Fr. 3.00 – sechs Personen

Am letzten Tag des Monats, wenn mein lieber Mann mir 770 Franken für die Ausgaben des folgenden Monats in die Hand drückt, beschleicht mich immer eine leise Wehmut: Wie schnell ist doch eine so große Summe für unsere sechsköpfige Familie ausgegeben! Es kommt mir immer vor, als müßte ich sie behüten wie Stecknadeln, oder Briefklammern auf dem Teppich vor dem Sog des Staubsaugers!

Diese Summe zerfällt in drei Teile: Fr. 440.– sind für Essensausgaben bestimmt, Fr. 300.– für Haushaltungsausgaben wie Strom, Gas, eine Versicherungsprämie von Fr. 25.– monatlich, Krankenkassenbeiträge, Schuh- und Veloreparaturen, Coiffeur, Reinigungsmittel, Zeitungsabonnemente, Vereinsbeiträge, Klavierstunden, Strümpfe und Unterwäsche, Finken und Turnschuhe, Wohltätigkeit, Geschenke für Geburtstage und Geburten, Blumen für

Todesfälle und Mitbringsel bei Einladungen, Medikamente und hygienische Artikel, Stoffe und Zutaten etwa für selbstgenähte Blusen, Jupes, Gehhosen usw., Wolle für Pullovers und Socken, Schneiderinnenlohn für die Anfertigung von Kleidern (größere Kleideranschaffungen übernimmt mein Mann), Löhne für die Bügelfrau (alle 14 Tage zwei Stunden) und die Putzfrau (zwei Stunden pro Woche); die verbleibenden 30 Franken sind als Taschengeld für mich bestimmt. Von den beiden Söhnen, die auswärts studieren, ist der eine nur von Samstagmittag bis Montagmorgen zu Hause, der andere schläft daheim und ist an fünf Mittagessen pro Woche abwesend; ständige und regelmäßige «Pensionäre» sind wir Eltern mit zwei Töchtern im Alter von neun und fünfzehn Jahren, acht Wellensittiche und eine Katze. Wenn während der Ferien alle Kinder daheim sind, erhöht mein Mann die monatliche Summe um 60 Franken. Die Nahrungsmittelausgaben betragen zirka einen Fünftel unseres Gesamteinkommens.

Wir bewohnen ein Einfamilienhaus mit großem Garten in der Nähe einer Kantonshauptstadt. Zwei Drittel unseres Gartens bestehen aus Spielrasen, Ziersträuchern, Obstbäumen und Blumengruppen, ungefähr einen Drittel haben wir mit Beeren, wenigen Gemüsen, viel Salaten und Kräutern bepflanzt. Dabei ist es vor allem die Freude am Umgang mit der Erde, dem Samen und den keimenden und wachsenden Pflanzen und der Anschauungsunterricht, der uns und unseren Kindern daraus erwächst, die uns zur Anpflanzung bewegen, nie ein Liebäugeln mit einer eventuellen Rendite, die wir von Anfang an in Zweifel gezogen haben! Außerdem bebauen wir unseren Gemüse- und Nutzgarten nach den Anregungen, die Rudolf Steiner für die biologisch-dynamische Wirtschaftsweise den Landwirten seinerzeit gegeben hat und haben so die Gewissheit, gesunde und von keinerlei chemischen Mitteln in ihrem Wachstum getriebene Gemüse und Salate auf dem Tisch zu haben.

Um dem erwähnten, von allen Hausfrauen so gefürchteten Sog zu steuern, teile ich meine 440 Franken wie folgt ein: In den ersten Tagen des Monats bezahle ich die Rechnungen für Fleisch und Milchprodukte des vergangenen Monats. Der Anteil des Metzgers beträgt ungefähr ein Siebentel, derjenige des Milchmannes zirka ein Fünftel der gesamten Nahrungsmittelsumme. Wenn diese bezahlt und die

A32



POLYCOLOR



... und plötzlich
war ihr Haar
bezaubernd schön

Eine Waschtönung mit POLYCOLOR Creme-Shampoo-Pastell hat die natürliche Schönheit Ihres Haares wirkungsvoll betont. — Auch Sie können diese Tönung mühelos selbst machen. Sie ist so einfach wie die gewohnte Kopfwäsche:

Ob Sie den Naturton Ihres Haares auffrischen oder modisch nuancieren wollen: Nach einer Waschtönung mit POLYCOLOR Creme-Shampoo-Pastell wirkt Ihr Haar stets natürlich und bezaubernd. Auch eine leichte Ergräzung wird vorteilhaft abgedeckt.

- Haar vorwaschen
- Creme auftragen
- einwirken lassen
- gut ausspülen

Das Make-up



für jedes Haar!
Fr. 2.25

Ist Ihr Haar aber mittel oder stark ergraut, bzw. weiss, und es soll wieder seine Naturfarbe haben, verwenden Sie die POLYCOLOR-CREME-HAARFARBE und zur Aufhellung dunklen Haares nur die BLONDIERCREME
Fr. 3.30.



**Zur Verlobung
oder zur Hochzeit ein:**

DUROmatic

Mit welcher Begeisterung wird jede Braut dieses Geschenk entgegennehmen! Sie wird sich vorstellen, wie sie dereinst als junge Hausfrau nicht mehr so lange in der Küche stehen muss, weil der DUROmatic alles in einem Fünftel der üblichen Kochzeit wundervoll garkocht.

Durch die extrem kurze Kochzeit werden die Vitamine, die Aroma- und wertvollen Nährstoffe nicht zerstört. An Zuverlässigkeit, Sicherheit, Hygiene und Einfachheit in der Handhabung ist der DUROmatic noch von keinem Dampfkocher übertroffen worden, weder im Inland noch im Ausland.

DUROmatic ist darum nicht nur der bestechend schönen Form wegen der meistgekaufte Schweizer Dampfkochtopf.

Er ist in rostfreiem Stahl und in stahlharter Leichtmetall-Legierung in verschiedenen Größen erhältlich.

**Heinrich Kuhn
Metallwarenfabrik AG. Rikon / Tösstal**

Mubastand Nr. 6076 in Halle 18

hauptsächlichsten Vorräte wieder ergänzt sind, verbleiben mir noch etwa 60 Franken pro Woche. Daß von dieser letzten Einheit beinahe mehr als die Hälfte an den Wochenenden verbraucht wird, wenn zwei kräftige und mit allerlei aufgestauten Gelüsten heimkehrende Buben sich wie hungrige Wölfe an den Familientisch setzen, und allein schon unsere Vollzähligkeit ein Grund zum Festen ist, wird allen verständlich sein! Es heißt dann die Woche hindurch um so erforderlicher sein mit dem Ausdenken von billigen und doch vollwertigen Mahlzeiten. Das gleiche Problem stellt sich auch, wenn das Budget wegen Gästen aus dem Gleichgewicht gekommen ist.

Dreimal pro Woche gibt es kein Fleisch, denn wenn auch der Metzger erst am Monatsletzten seine Rechnung schickt, darf doch die dafür budgetierte Summe nicht überschritten werden, soll es sich nicht im nächsten Monat bitter rächen! An diesen fleischlosen Tagen essen wir viel Salate, Früchte und etwa ein Saucengemüse mit Bratkartoffeln, oder unsere beliebte Maisrösti mit viel Zwiebeln und Käse, Haferflockenspinatküchlein oder Früchte-, Käse-, Grieß- und Zwiebelkuchen zum Mittagessen. Eine währschaften Suppe als Hauptgericht kommt, obwohl wir sonst keine großen Suppesser sind, einmal pro Woche auf den Tisch. Unser Abendessen besteht oft aus Joghurt mit Früchten oder Birchermus als Vorspeise und einem kleinen Nachgericht aus Resten oder Gschwellten, Rösti und hin und wieder einem Linsen-, Reis-, Mais- oder Hirsengericht.

Eine besondere Stellung nimmt in unserer Familie die bescheidene, billige Servelat ein. Weil wir sie in besonders guter Qualität von unserem Metzger erhalten können, und sie auf Familienausflügen und in den Ferien schon in verschiedenen Höhenlagen und Breitengraden von uns am offenen Feuer gebraten wurde, wobei auch das kleinste Kind im Alter von drei Jahren eine ganze Wurst für sich allein haben durfte, hat sich im Laufe der Zeit ein Nimbus um sie gelegt. So gibt es am letzten Tag des Monats zum Abendessen nach einer Joghurtspeise immer Milchkaffee, Bauernbrot und – Zahltagsservelats! Besonders als die Kinder noch klein waren, war dies für sie ein richtiges Fest. Zu unserer und unserer Nachbarn größter Belustigung hat einmal eines unserer Töchterchen den heimkehrenden Vater im Garten mit dem Ruf begrüßt: «Vati, pressier, es gyt Servelats!»



Wie Sie vorteilhaft zu einer schönen, guten und preiswerten Wäscheaussteuer kommen, erfahren Sie durch eine der nebenstehenden Adressen . . .

Modische und zeitlos-schöne Leinenwaren finden Sie in sehr grosser Auswahl in unseren Filialen . . .

Leinenweberei
Langenthal AG

Langenthal, Tel. 063 22681
Basel, Gerbergasse 26
Bern, Marktgasse 6
Zürich, Strehlgasse 29
Genève, Confédération 24
Lausanne, Rue de Bourg 8



**Hermes-Baby,
die kleine Maschine mit der grossen
Leistung**

Über 1 Million begeisterter Besitzer in aller Welt möchten sich von dieser idealen Privatschreibmaschine nicht mehr trennen. Sie eignet sich wie keine zweite für Ferien, Reise, Weekend und Heimgebrauch. Elegant, robust und leicht (nur 3,6 kg!) mit den Ausrüstungs- und Leistungsmerkmalen einer grösseren Maschine. Ein Meisterwerk schweizerischer Präzisionsmechanik.

Fr. 265.-
mit Luxusköfferchen Fr. 305.-

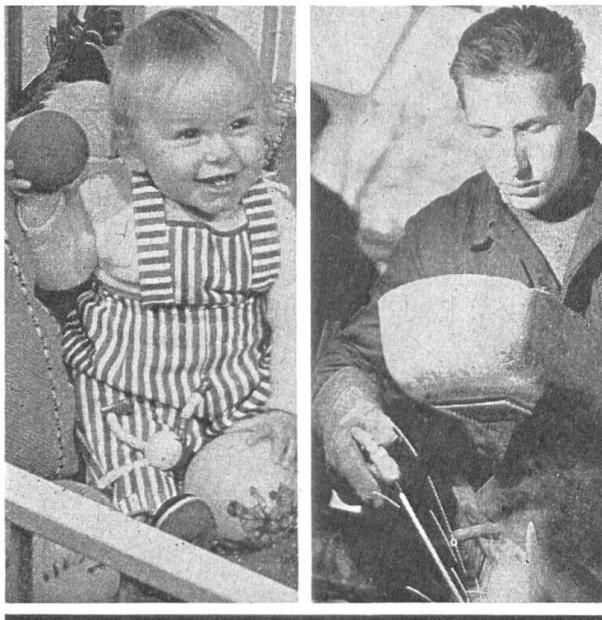
HERMES *Baby*

Hermag

Hermes-Schreibmaschinen AG,
Waisenhausstr. 2, Zürich 1, Generalvertretung
für die deutschsprachige Schweiz

*sie beide brauchen
warum?*

Paidoflor



Aktive „Darmpolizei“ hilft Ihre Verdauung regulieren!

PAIDOFLOR enthält lebensfähige Zellen von *Lb. acidophilus*. Diese Kulturen spielen eine überaus wichtige Rolle bei der Wiederherstellung und Aufrechterhaltung einer gesunden Darmflora. Als einziges Präparat dieser Art weist PAIDOFLOR die für deren Fortpflanzung benötigten Nähr- und Wuchsstoffe auf. Ob Sie an Verstopfung leiden, an Durchfall, Aufstossen, Entzündungen, Appetitlosigkeit oder an Darmstörungen jeglicher Art — ob Ihre Leiden chronisch seien oder akut: PAIDOFLOR stellt den naturgewollten Zustand Ihrer Verdauungsorgane auf schonende Weise wieder her. PAIDOFLOR ist kein Reizmittel, sondern ein Naturprodukt! Daher hilft PAIDOFLOR Säuglingen wie Erwachsenen auf gleich zuverlässige Weise (Pfl/d/1). PAIDOFLOR erhalten Sie in Apotheken und Drogerien in Hülsen zu 20 Tabletten.



Paidofabrik Dütschler & Co., St. Gallen

Fr. 3.50 – zwei Personen

Wir Hausfrauen lassen uns von tausend Gelüsten locken, und halten dabei die Franken und Batzen zu wenig fest in den Händen. So schnell ist etwas «Glustiges» gekauft. Wie lohnt es sich aber, der Versuchung zu widerstehen!

Mein Budgetplan, der schon vielfach bewährte, ist folgender: Vom Monatseinkommen verwende ich 27,5 Prozent als Haushaltungsgeld, das sind für zwei Personen 220 Franken. Dieses Geld brauche ich nur für Eßwaren, alles andere wie Waschmittel, Apotheke, Hygiene und so weiter zahle ich separat. So ergibt sich pro Person eine Tagesausgabe von Fr. 3.50. Allerdings muß diese Summe auch ausreichen, wenn wir Gäste haben; man spart eben vorher oder schränkt sich nachher ein wenig ein. Im ersten Augenblick erschreckt Sie wohl ein so kleiner Betrag, und Sie erwarten sicher, daß wir beide Vegetarier und Verzichter auf jeglichen kulinarischen Genuss seien. Mein Mann ist aber wohlbelebt und ich bin auch kein Skelett. Dies nur zum Trost, falls Sie dazukommen, meinem Vorschlag Folge zu leisten.

Ich mache mir in einer freien Stunde (ich bin eine jungverheiratete berufstätige Frau) einen Menuplan für die kommende Woche. In diesem Plan sind alle Mittag- und Abendessen der nächsten sieben Tage festgelegt. Ich orientiere mich, welche Gemüse und Früchte momentan am günstigsten sind, und sehe darauf, immer abwechslungsreiche Menus auf den Tisch zu bringen. Ein Abendessen und ein ganzer Tag in der Woche sind bei uns fleischlos. Dann gibt es zum Beispiel hart gekochte Eier an einer Tomatensauce mit Kartoffelstock und Salat, Apfelwähre, Pilzpastetli, Grießbrei mit Apfelschnitzli, Bircher Müesli, Käseauflauf, Omelettes, eine Käseplatte oder was es sonst noch an solch schmackhaften Gerichten gibt, die aber dem Budget dennoch zuträglich sind.

Sie seufzen nun: «Ich habe keine Zeit für solche Menupläne». O doch! Denn: Jammern Sie lieber alle Tage zwei Mal: «Was soll ich nur kochen», oder studieren Sie lieber nur jede Woche einmal eine Stunde? Sammeln Sie zum Beispiel die Seite mit den Kochrezepten im «Schweizer Spiegel», und bald haben Sie die schönste Rezeptsammlung und viele Ideen beisammen!

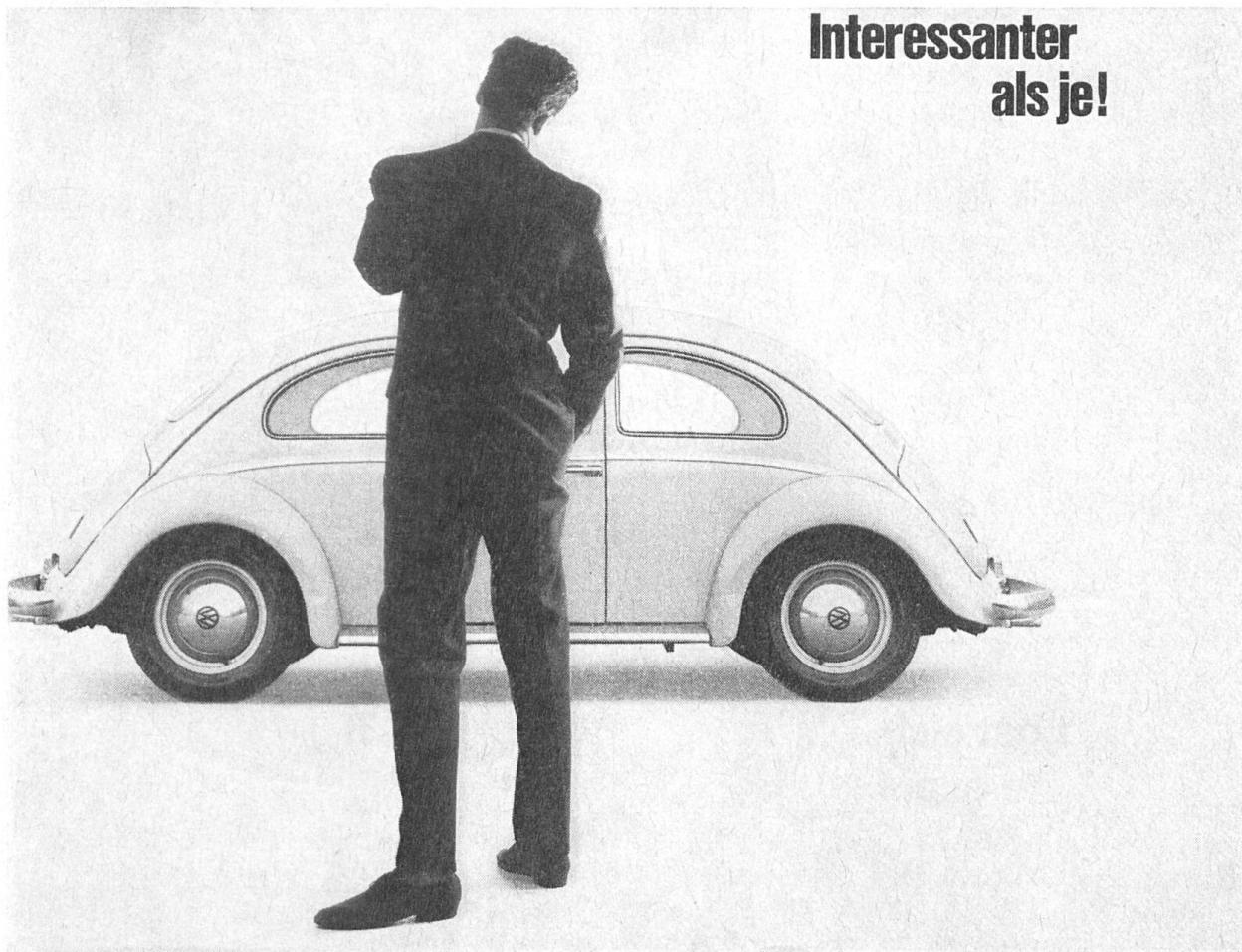
Machen Sie die Gerichte so abwechslungsreich wie möglich. Es gibt nicht nur «Kartof-

feln», es gibt Frites, Möckli, Stengeli, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat, Gschwellti, Kartoffelstock, Rösti! Und vor allem: Kochen Sie für jede Person nur ein abgemessenes Quantum, nicht daß nach jedem Essen große Resten übrig bleiben, die Sie dann gleichwohl nicht verwerten.

Wenn Sie so einkaufen, genau nach Ihrem aufgestellten Wochenmenuplan, dürfen Sie Ende Monat ruhig ins Portemonnaie schauen. Es bleiben stets noch einige Franken drin, die

Sie entweder in ein Kässeli (für Reserven, falls Besuch kommt) legen, oder für private Ausgaben verwenden.

Kurz zusammengefaßt: Wochenmenuplan. Eine bestimmte Summe pro Person und Tag. Nur kaufen, was Sie brauchen! Abgemessene Quanten und ein bißchen Phantasie für abwechslungsreiche Platten, dann kann es nicht fehlen, und Sie werden nie mehr Sorgen haben mit Ihrem Haushaltungsgeld!



**Interessanter
als je!**

Er ist tatsächlich ein Phänomen, der VW! Vielleicht nicht so sehr, was seine äussere Form betrifft — darin bleibt er sich selber treu. Die Aufnahme mit dem doppelten Motor ist rein symbolisch. Sie will an die um 4 PS gesteigerte Motorleistung, an die erhöhte Rasse des VW 1961 erinnern. Kennen Sie diesen neusten VW bereits? Kennen Sie die Wirkung seines vollsynchrone-

ten 4-Gang-Getriebes, des vollautomatischen Vergasers, des Kurvenstabilisators, des hydrostatischen Lenkungsdämpfers, des asymmetrischen Abblendlichtes, der maximal erzielten Laufruhe? Bitte lassen Sie sich die wichtigen VW-Neuerungen auf einer Probefahrt zeigen! Stete Verjüngung, stete Vervollkommenung von innen heraus — das heißt VW! Zusammen mit bereits millionenfach

bewährten Vorzügen bildet sie die Erklärung für den weltweiten, phänomenalen VW-Erfolg. Wir möchten uns an dieser Stelle für alle verzögerten Lieferungen entschuldigen. Die Volkswagenwerke stellen heute 4000 Wagen pro Tag her! Und doch mag die ständig gesteigerte Produktion der noch stärker gesteigerten Nachfrage nicht genügen... Der VW ist tatsächlich ein Phänomen!

Vorteilhafte Teilzahlungsmöglichkeiten durch die Aufina AG, Brugg.
Verlangen Sie den ausführlichen Aufina-Prospekt bei Ihrem VW-Händler oder direkt bei der Aufina AG.



Rund 270 Vertretungen betreuen den VW in der Schweiz. Sie arbeiten nach dem VW-Festpreistarif, der 421 Positionen umfasst und damit in unserem Lande das einzige Servicessystem mit Fixpreisen für sämtliche Leistungen darstellt.



Das
Stärkungs-Getränk
mit dem herrlichen
Schokolade-Aroma

Löst sich
express



vom *Suchard* drum so guet

