Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 36 (1960-1961)
Heft: 8

Artikel: Mein Ess-Budget : Antworten auf unsere Rundfrage II.
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1074239

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: 01.10.2025

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

KÜCHEN-SPIEGEL

MEIN ESS-BUDGET

ANTWORTEN AUF UNSERE RUNDFRAGE

II.

In dieser zweiten Serie beträgt der höchste durchschnittliche Betrag für das Essen pro Tag und Kopf Fr. 2.85. Die Antwort auf die Frage, warum so wenig der vielen Leserinnen, die mehr als Fr. 2.50 im Tag brauchen, sich an der Rundfrage beteiligt haben, 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 antworteten, 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. 1.35 – zehn Personen

Ein Eßbudget habe ich bisher noch nie aufgestellt. Ich versuchte einfach, meine 550 Franken Haushaltgeld einzuteilen und regte mich immer auf, wenn die budgetierte Tagessumme nicht ausreichte. In einem großen Haushalt – wir sind zehn Personen, drei Erwachsene und sieben Kinder von vier bis fünfzehn Jahren – gibt es sehr viele Ausgaben! Ich habe oft Mitleid mit meinem Mann. Der Berg der Einzahlungsscheine wächst von Monat zu Monat. Die Kinder brauchen immer mehr Geld, zum Beispiel für Musikstunden, Zugsabonnemente, Schuhe, Ferienlager und so weiter. Um meinem Mann nicht stets Geld verlangen zu müssen, bezahle ich manches, was nicht unbedingt aus dem Haushaltgeld bestritten werden müßte.

So bleiben zirka 13 Franken für die tägliche Nahrung. Unsere Kinderschar braucht ein währschaftes Essen. Ich kaufe fast jeden Monat 100 Kilo Kartoffeln. Fünf Pfund Schwarzbrot und drei bis vier Liter Milch täglich sind unbedingt nötig. Zum Brot essen die Kinder Käse, selten Butter.

Mein Mann wünscht mittags und abends ein «richtiges» Essen, er verabscheut Omeletten, Birchermüesli oder Café complet. Zum Nachtessen sind wir fünf Personen am Tisch, die fünf kleineren Kinder sitzen in der Küche bei Grießbrei, Geschwellten, Pudding oder Cornflakes. Früher habe ich immer sparsam Fleisch fürs Mittagessen eingekauft und auch ein kleines Quantum zum Nachtessen. Wenn ich aber mittags einen rechten Rindsbraten aufstelle, bleibt gewöhnlich noch ein Rest für Spaghetti Bolognese oder Rigatoni. Vom übriggebliebenen Suppenfleisch gibts abends Fleischsalat mit Bohnen, dem einzigen Gemüse aus dem Garten.

. . . und zur Abwechslung Orangen-Konfitüre!

Zweifellos gehören Orangen zu den vitaminreichsten Früchten. Das wissen auch die Engländer. Nicht zuletzt darum ist bei ihnen Orangen-Konfitüre zur Tradition geworden. Deren Zubereitung haben sie im Laufe der Zeit zur Spezialität entwickelt. Chivers sind darin Meister. Sie verstehen es wirklich, eine mundende Konfitüre herzustellen, und das feine Aroma bester Sevilla-Orangen ins Glas zu zaubern. Chivers Olde English Marmalade ist echt englisch. In guten Geschäften erhältlich.

Bezugsquellennachweis durch
STOFER Pilz-Konserven A.G., Pratteln

Aus 16jähriger Erfahrung weiß ich, daß ich mit meinem Gärtnertalent nicht viel aus dem Garten herausholen kann. So stecke ich nur Bohnen und Zwiebeln und säe Nüßlisalat. Ich habe auch keine Regale voll Eingemachtem im Keller. Die Sorten sind bald aufgezählt: Bohnen, Birnen und Mirabellen aus dem Garten. Die Kinder essen zum Zvieri billige Äpfel, Orangen und Mandarinen gibt's nur zur Weihnachtszeit.

Gäste haben wir ein- bis zweimal im Monat. Gibt's abends ein Gästemenu, so hat mein Mann nichts gegen ein fleischloses Mittagessen, Reis mit Eiern oder Spaghetti napolitaines. Ich habe einige bewährte Besuchsmenus und führe auch Buch darüber: Geräucherte Rindszunge mit Bohnen, Kalbssteaks mit Morcheln, Kalbshaxen, Schweinsragout mit Burgundersauce, gerollter Schweinsbraten, warmer Fleischkäse im eigenen Ofen gebacken, aber vom Metzger in meine Cakeform eingefüllt, usw.

Natürlich sind wir auch hie und da eingeladen. Das ist eine Freude, aber keine Einsparung. Ich möchte ein kleines Gastgeschenk bringen – und zu Hause sind ja immer noch acht Personen zum Essen. Meistens spende ich den Kindern zum Trost für unser Fortgehen sogar ein besseres Essen als gewöhnlich.

So schlage ich mich mehr schlecht als recht durch. Viel größer als die Sorgen ums tägliche Brot sind aber doch die Freuden über meine gesunde, große Familie. Und mein Mann ist großzügig. Jeden Monat ladet er mich zu einem Essen im Restaurant ein. Welch ein Genuß!

***

Fr. 1.85 – sechs Personen

Wir sind eine Familie von sechs Personen. Unsere vier Kinder (dreizehn, zwölf, neun und zwei Jahre alt) sind mit unheimlichem Appetit gesegnet. Nahrhaftes und gutes Essen auf den Tisch zu stellen, ist deshalb meine erste Parole.

Am Sonntag oder Montag mache ich einen Menuplan für die ganze Woche. Erstens weiß ich so schon am Morgen, was ich kochen muß, zweitens kann ich besser einteilen, das heißt, einmal ein teureres Mittagessen, dafür ein einfaches Nachtessen oder umgekehrt, drittens, weil ich diesen Plan in Ruhe machen kann, fallen mir immer wieder Gerichte ein, die uns gut schmecken, die ich aber schon eine Weile nicht mehr gekocht habe.

Im Laufe der Jahre habe ich mir eine Me-

thode des Einteilens angeeignet, mit der ich immer gut fahre.

Es bleiben mir von meinem Haushaltungsgeld für Nahrungsmittel nach Abzug aller übrigen Ausgaben 340 Franken übrig, also 23 Prozent unseres Einkommens. Pro Tag stehen mir demzufolge durchschnittlich 11 Franken zur Verfügung. Ich notiere mir jeweils während des Tages ganz kurz die Ausgaben und am Abend wird zusammengezählt. Welche Freude, wenn die Summe beispielsweise nur Fr. 9.50 beträgt! Ich habe nämlich eine kleine Schachtel, hübsch bemalt und großartig angeschrieben mit «Kassenschrank». Dort hinein wandert nun die Differenz von Fr. 1.50. Brauche ich dann zum Beispiel auf den Sonntag mehr Geld, kann ich aus diesem Kässeli die Mehrausgaben decken.

So ist das Einteilen für mich zum Hobby geworden! ***

Fr. 2.00 – sieben Personen

Heute setzt sich die Tafelrunde zusammen aus unseren vier Kindern im Alter von drei, fünf, sieben und neun Jahren, der Haushaltlehrtochter von meist 15 Jahren und uns Eltern.

Ich verwende pro Monat zirka 420 Franken für das Essen, manchmal einige Franken mehr, manchmal etwas weniger, das macht zwei Franken pro Tag und Person.

Über die Kosten unserer Gastlichkeit kann ich keine genauen Zahlen nennen. Durchschnittlich erweitert ein Gast in vierzehn Tagen unsere mittägliche Tafelrunde. Das Menu wird dann nur durch einen Dessert erweitert. Zum Mittagessen werden nur seelisch robuste, anspruchslose Naturen gebeten, die selber an lebhaften Kinderbetrieb gewöhnt sind oder ihn als lustige Kabarettnummer erleben.

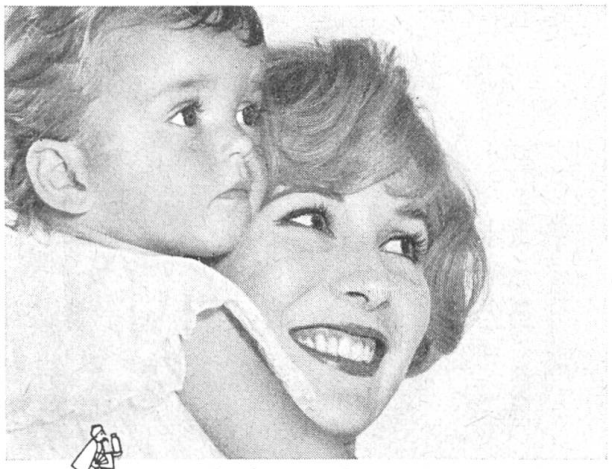
Höchst selten laden wir Gäste zu einem konventionellen Nachtessen, so gerne ich dies auch täte. Der letzte Schliff in der Küche fällt zeitlich zusammen mit der turbulenten Zeremonie des Zubettegehens unseres Quartetts. Gibt es überhaupt Kinder in der weiten Welt, die in solchen Augenblicken keine Extrawünsche an die Mutter richten?

Im Ofen hart gewordene Kalbfleischplätzchen an unansehnlicher Rahmsauce, lumpige Champignonsschnitten, pappiger Risotto, klebrige Teigwaren säumen den langen Weg zur Erkenntnis: Vorläufig lieber keine Einladungen zum Nachtessen. Unsere Gäste müssen sich bescheiden mit einer Einladung zum Abendsitz,

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 Pflanzensäfte 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



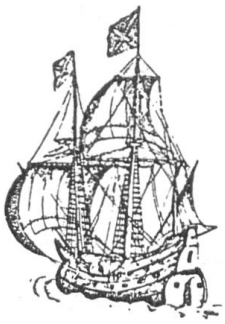
Der lieben Mutter

jugendliches Aussehen, neue Lebensfreude, ruhige Nerven durch eine Kur mit dem wohlschmeckenden Elchina! Es ersetzt aufgebrauchte Kraftreserven dank seines wohldosierten Gehaltes an Phosphor + Eisen + China-Extrakten. Originalflasche Fr. 6.95, Kurpackung (4 große Flaschen) Fr. 20.50.*

* Jetzt auch mit Spurenelementen in neuer Packung zum gleichen Preis.

ELCHINA

eine Kur mit Eisen



Wer an die Magie...

des Würzens glaubt, wird mit der LEA & PERRINS Worcester-Sauce zu gutem Erfolg gelangen. Diese nach alten indischen Rezepten hergestellte Gewürz-Sauce übt nicht nur eine würzende, sondern auch eine verdauungsfördernde Wirkung aus. Sie gehört zu den wichtigsten Küchenhilfsmitteln eines modernen Haushalts.

Verwenden Sie darum zu Suppen, Stews, Grills, Fleischsaucen, Fisch, Käse und ganz besonders zu Tomato Juice stets Worcester-Sauce. Verlangen Sie aber ausdrücklich LEA & PERRINS, die einzig echte Original-Sauce.

LEA & PERRINS

zu Kaffee, Wein und Kuchen oder belegten Brötchen.

Wie spare ich beim Kochen? Die Antwort ist schwierig. Ich kaufe stets die Gemüse, Salate und Früchte, die im Moment am billigsten sind. Preislich günstig eingekaufte Bohnen, Chefen, Erbsli, Beeren, Aprikosen, Pfirsiche werden mitten im Winter aus dem Tiefkühlfach geholt. (Die Jahresmiete meines 200 Liter Faches beträgt 70 Franken, also knapp sechs Franken pro Monat.)

Mineralwasser kommt nur an Sonntagen auf den Tisch, die Woche über wird der Durst gestillt mit Hagebutten- oder Pfeffermünztee. Süßmost fabriziere ich selber aus Obstkonzentrat, das mir daneben als gesunder Süßstoff für Crèmen und Früchtespeisen dient.

Quark verwende ich als billiges, leicht verdauliches Eiweiß gewürzt mit Kräutern zu Geschwellten. Süße Quark-Fruchtdesserts werden stets mit Hurra begrüßt und ergänzen ausgezeichnet ein fleischloses Menu.

Nach meiner Ansicht lohnt sich bei einer größeren Familie einzig der Anbau von Salat. Die Lücken werden laufend frisch bestückt, um einen Produktionsausfall zu vermeiden. Gemüse wie Zwiebeln, Bohnen und Rübli blockieren ein Beet viel zu lange, um rentabel zu sein.

Aber auch Salat pflanze ich mehr aus pädagogischen als aus ökonomischen Erwägungen. Große und kleine Kostgänger schätzen ihn, weil er während Wochen gehäckelt und begossen werden mußte. Die Bedrohung seines Wachsens durch Schädlinge stellt ein Schulbeispiel dar, wie unsere Nahrung das Resultat mannigfacher Bemühungen ist.

Früher glaubte ich zu sparen, indem ich den Braten für eine einzige Mahlzeit kaufte. Heute spare ich wirklich, weil ich große Fleischstücke erstehe für zwei bis drei Mahlzeiten. Mit der größten Rindszunge oder zweieinhalb Kilo Braten fabriziere ich mit der gleichen Mühe und fast demselben Stromverbrauch das Fleischgericht für drei Mahlzeiten. Ein Drittel wandert fertig zubereitet und abgekühlt ins Tiefkühlfach. Das gleiche System hat sich bewährt bei der Herstellung von Kuchen. Meist backe ich zwei, manchmal drei Kuchen gleichzeitig. Frisch aufgetaut kommen sie ofenfrisch auf den Tisch. Auch im Haushalt sind die Gestehungskosten eines Serienfabrikates niedriger als eines Einzelstücks. Dank meines Kühlfachs kann ich an Sonntagen ohne Hilfe in zehn Minuten ein rechtes Essen wärmen.

Ich spare mit Eintopfgerichten, die ich im Dampfkochtopf zubereite. Ihre Zubereitung ist einfach. Beliebt sind Irish Stew, Berner Platte, Minestra, Blaukraut mit Kastanien und Äpfeln. Beheimatet in einer einfachen Bauernküche, zeigen sie in ihrer Zusammensetzung meist ein wohlausgewogenes Mengenverhältnis von Eiweiß, Fett und Kohlehydraten, als wäre ein Ernährungsphysiologe ihr Erfinder. Auch Gäste von weither, als Erstklaß-Flugpassagiere überfüttert mit dem Besten der internationalen Hotelküche, scheinen ihre originelle Bodenständigkeit zu schätzen.

Immer wieder kommen Zeiten, da ich ins ach so bequeme Geleise der Routine einfahre, vor allem, wenn ich müde bin. Da kommt dann der Augenblick, da ich mich einer neuen Küchen-Spezialität zuwenden muß, die meiner Hauslehrtochter und mir wieder Schwung für unsere Pflichten gibt. ***

Fr. 2.40 – fünf Personen

Nach meiner Hochzeit flüsterte mein Vater seinem Schwiegersohn besorgt ins Ohr, er, der neugebackene Ehemann, möchte doch Geduld mit mir haben, ich könne nämlich überhaupt nicht kochen! Begreiflich, daß mein Mann seinen zukünftigen Mahlzeiten und deren Finanzierung mit Bedenken entgegensah.

Am Anfang meiner Kochlaufbahn kaufte ich furchtbar ängstlich ein. Unsere Mahlzeiten waren recht, aber sie entbehrten einer gewissen Großzügigkeit und Unbeschwertheit! Wenn Rosenkohl besonders wohlfeil war, so kochte ich eben Rosenkohl, oder wenn der Metzger Schaffleisch günstig anbot, so tischte ich Irish Stew auf, obschon wir weder Rosenkohl noch Schaffleisch gern hatten. Erst nach einigen Lehrmonaten wurde ich kühner und freier in der Zusammenstellung meines Speisezettels und kochte nur noch, was uns schmeckte.

Heute haben wir drei Kinder von acht, sechs und drei Jahren und mein Mann ist zufrieden mit seinem Essen und auch einverstanden, daß wir pro Person und pro Tag Fr. 2.40 für sämtliche Nahrungsmittel ausgeben. In den 360 Franken pro Monat (24 Prozent des Monatseinkommens) sind auch Getränke, auswärts gegessene Mahlzeiten, Kaffees und der Notvorrat inbegriffen. Dabei kaufe und koche ich heute viel großzügiger als früher, mache aber jede Woche eine Zwischenbilanz, um mich wenn möglich an das Budget zu halten. In den

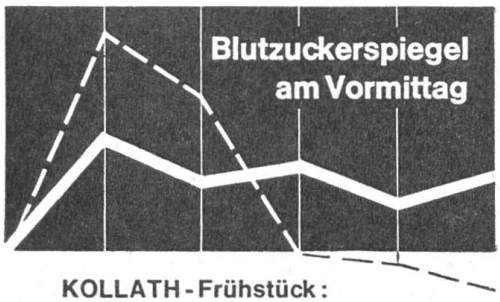
3 SAIS-Qualitäten für hohe Ansprüche

SAIS mit 10 % Butter
PLANTA - Pflanzenmargarine
SAIS - Oel

OFP 1/60

Ihre Leistungsfähigkeit hängt vom Frühstück ab

Der Blutzucker gilt als untrüglicher Hinweis auf die Leistungsfähigkeit.



KOLLATH-Frühstück:

Gleichmässige Leistungsfähigkeit, kein Hungergefühl.

Gewöhnliches Frühstück:

Erst überhöhter Blutzuckergehalt, dann stark abfallende Kurve. Hungergefühl und Ermattung nach 10 Uhr.

KOLLATH-Frühstück, 500 g Fr. 1.35

Im Reformhaus und Lebensmittelgeschäft. – Nahrungsmittelfabrik E. Zwicky AG., Müllheim-Wigoltingen

"SECRET de VÉNUS"

Huile pour le bain

Parfums WEIL PARIS

Parfumerie Schindler

Haus der Geschenke

Bahnhofstrasse 26 Zürich Telephon 25 19 55

Sommermonaten, wenn ich Früchte einmache und im Dezember, wenn ich Guetzli backe, brauche ich vielleicht etwas mehr, dazwischen aber gibt es Monate, am Ende derer ich zehn oder zwanzig Franken übrig habe.

Da ich Nur-Hausfrau bin, brauche ich selten Büchsen oder vorgekochte Speisen. Ich vermeide – manchmal schweren Herzens – jede Ausgabe, die nur einen momentanen Glust befriedigt, zum Beispiel Schleckereien, teure ausländische Kefen im April, Trauben im Dezember. Dafür koche ich zur Spargelzeit einmal pro Woche reichlich Spargeln, und wenn die Erdbeeren reif sind, schwelgen wir in Erdbeerschnitten, – Birchermus und – Desserts.

Wir essen nach unserer Meinung einfach, aber abwechslungsreich. Bei fleischlosen Menus (dreimal pro Woche) gebe ich mir besonders Mühe, sie mit Butter, Haushaltrahm, Gewürzen oder Speckwürfelchen appetitlich und nahrhaft zu gestalten. Wenn ich Fleisch kaufe, so eher teure Stücke wie ein Filet, einen saftigen Braten oder Kalbsleber. Das heißt aber nicht, daß wir keine Bratwürste oder kein Gehacktes essen würden. Nur spare ich gerne an einigen Tagen, um an andern wieder etwas ganz Gutes auftischen zu können.

Da ich der Meinung bin, aufgewärmte Speisen, speziell Gemüse, seien wertlos, bemühe ich mich, unser Quantum Nahrung für jede Mahlzeit genau abzuschätzen. Ich kann also unser Abendessen je nach Bedürfnis zusammenstellen und bin nicht an Resten gebunden. Oft bildet Joghurt, den ich selber zubereite, den Mittelpunkt des Nachtessens. Er läßt sich, wie übrigens auch Quark, sehr vielseitig verwenden.

Leider haben wir alle eine Vorliebe für Süßigkeiten. Ich stille diesen Gluscht nicht durch häufige kleine Gaben, sondern kaufe im Sommer zum Beispiel lieber ein bis zwei Mal pro Woche eine große, gute Glace vom besten Konditor, als jeden andern Tag eine Eiscrème vom Kiosk. Kuchen und Wähen backe ich selber. Früher glaubten wir, ohne schwarzen Kaffee nicht auskommen zu können, heute leisten wir ihn uns nur, wenn wir uns abgehetzt fühlen.

Im allgemeinen ist mir nur das beste Material zum Kochen gut genug. Doch Äpfel kaufe ich meist nur zweite Qualität, da der Unterschied ja ausschließlich in ihrer Kleinheit und Ansehnlichkeit liegt. Ich lagere diese Äpfel seit einigen Jahren mit gutem Erfolg auf dem Estrich. Seit mir übrigens einmal 15 Kilo Glockenäpfel erfroren sind, bin ich nicht mehr

zu bequem, die Estrichtemperatur zu kontrollieren. Überhaupt habe ich gelernt, daß jede Bequemlichkeit und Nachlässigkeit im Haushalt teuer zu stehen kommt.

Ich bin auch heute noch keine leidenschaftliche Köchin, aber ich glaube, ich habe, trotz der düsteren Prophezeiungen meines Vaters, den Weg gefunden, meine Familie gesund und den Finanzen entsprechend zu ernähren, und zwar so, daß sie mit Vergnügen an den Tisch sitzt. ***

Fr. 2.50 – vier Personen

Auf die Resultate Ihrer Rundfrage bin ich sehr gespannt. Noch bin ich unbefriedigt von meinen Sparmaßnahmen und möchte gerne durch den Schweizerspiegel etwas lernen.

Für den Haushalt (Wäsche, Putzmittel, Toilettenartikel, Nahrungsmittel) erhalte ich 350 Franken. Für das Essen unserer vierköpfigen Familie (zwei Erwachsene und zwei Kleinkinder) brauche ich davon 300 Franken, das sind 20 Prozent unseres Monatslohnes. Dieses Geld teile ich in viereinhalbmal 60 Franken, ich versuche also, mit 60 Franken in der Woche auszukommen. Die restlichen 30 Franken werden für Festessen und Gäste verwendet.

Ich spare so gut ich kann, damit wir uns hie und da etwas Besonderes leisten können. Im allgemeinen sieht unser Tisch daher einfach aus. Morgens gibts Milchkaffee, Brot, Butter und Konfitüre, und abends ist das Menu weitgehend ähnlich, eventuell durch Käse, Wurst oder Birchermus bereichert. Für Milch und Butter brauche ich monatlich 60 bis 70 Franken, für Brot (hauptsächlich Schwarzbrot) 15 bis 20 Franken.

Mittags essen wir viel Salat und Gemüse. Fleisch kommt meistens nur am Sonntag auf den Tisch. Während der Woche gibt es hie und da Restenfleisch oder Fische. Suppe (meist Restensuppe) essen wir fast täglich, ohne jedoch auf den «Eingangsapfel» zu verzichten.

Alle Resten werden sorgfältig aufbewahrt, reichen sie doch meistens noch für eine Suppe, einen Auflauf oder als Pastetenfüllung. Ich freue mich immer, wenn man den Resten die Resten nicht anmerkt.

Ob sich das Einmachen lohnt? Das möchte ich aus den Umfrageresultaten erfahren.

Ich habe zirka hundert volle Gläser im Keller und kaufe nie Konfitüre. Wir pflanzen viele Erdbeeren (Ernte 20 bis 40 Kilo), und auch

**Schnell zur Hand-
schnell geholfen!**

Ein Komfort für die ganze Familie – hygienisch, praktisch und so preiswert.

... es ist so sanft und enorm praktisch

Originalpackung Fr. 2.20
Automatisch griffbereit für Sie!

**Was tun Sie für Ihre Zukunft?
Was tun Sie für Ihre Weiterbildung?**

Ihr Aufstieg und Erfolg im Beruf hängen von Ihrer Bildung ab. Warten Sie nicht zu! Benützen Sie unsere hundertfach bewährten Heimkurse zur

Umschulung auf Büro

um sich eine gründliche kaufmännische Ausbildung anzueignen. Bei Ihnen zu Hause, in Ihrer Freizeit, werden Sie bequem und sicher in folgenden Fächern ausgebildet: Korrespondenz, Buchhaltung, kaufm. Rechnen, Handelsrecht, Stenographie und Maschinenschreiben. Der Kurs dauert 1 Jahr und schliesst mit Diplom ab. Die Zwischen- und Abschlussprüfung werden an unserer Handelsschule abgenommen.

Verlangen Sie noch heute unverbindlich alle Gratis-Auskünfte vom

Institut Mössinger Postfach Zürich 42
Mühlebachstrasse 8 (Handelsfachschule)

Name:

Adresse: 288

Echte, riesenblumige

Engadiner Hängenelken

sind jetzt wieder lieferbar. Kräftige Jungpflanzen mit mehreren Trieben, die diesen Sommer noch blühen, sind in folgenden Farben vorrätig: Leuchtend Rot, Weiss, Gelb, Violett, Dunkelrosa, Dunkelrot, Lachsrosa und Weiss gestreift. Preis per Stück Fr. 3.40, 8 Stück in obigen Farben Fr. 25.—. Genaue Kultur- und Pflanzanleitung wird jeder Sendung gratis beigelegt. Bestellen Sie sofort, da der Vorrat beschränkt ist. Verlangen Sie unseren farbig illustrierten Katalog 1961 über diverse Zier- und Blütenpflanzen, Rosen, Beerenobst usw.

Jakob Schutz, Handelsgärtnerei, Filisur, Graubünden
Telephon 081 7 21 70

Fabrik neuzeitlicher Nahrungsmittel Gland VD

Johannis-, Brom- und Himbeeren gehören zu unseren Gartenfrüchten. Ich arbeite gerne im Garten und in der Küche. Meine Großmutter kochte ein, meine Mutter kochte ein . . . und wie stolz bin ich, wenn sich im Keller Glas an Glas reiht! Aber ob sich die Arbeit – rein finanziell – lohnt? Eingemachtes aus gekauften Früchten kommt mich natürlich teurer zu stehen. Letztes Jahr kostete mich ein Liter Aprikosenkonfitüre einen Franken, obwohl ich die Früchte günstig einkaufte. ***

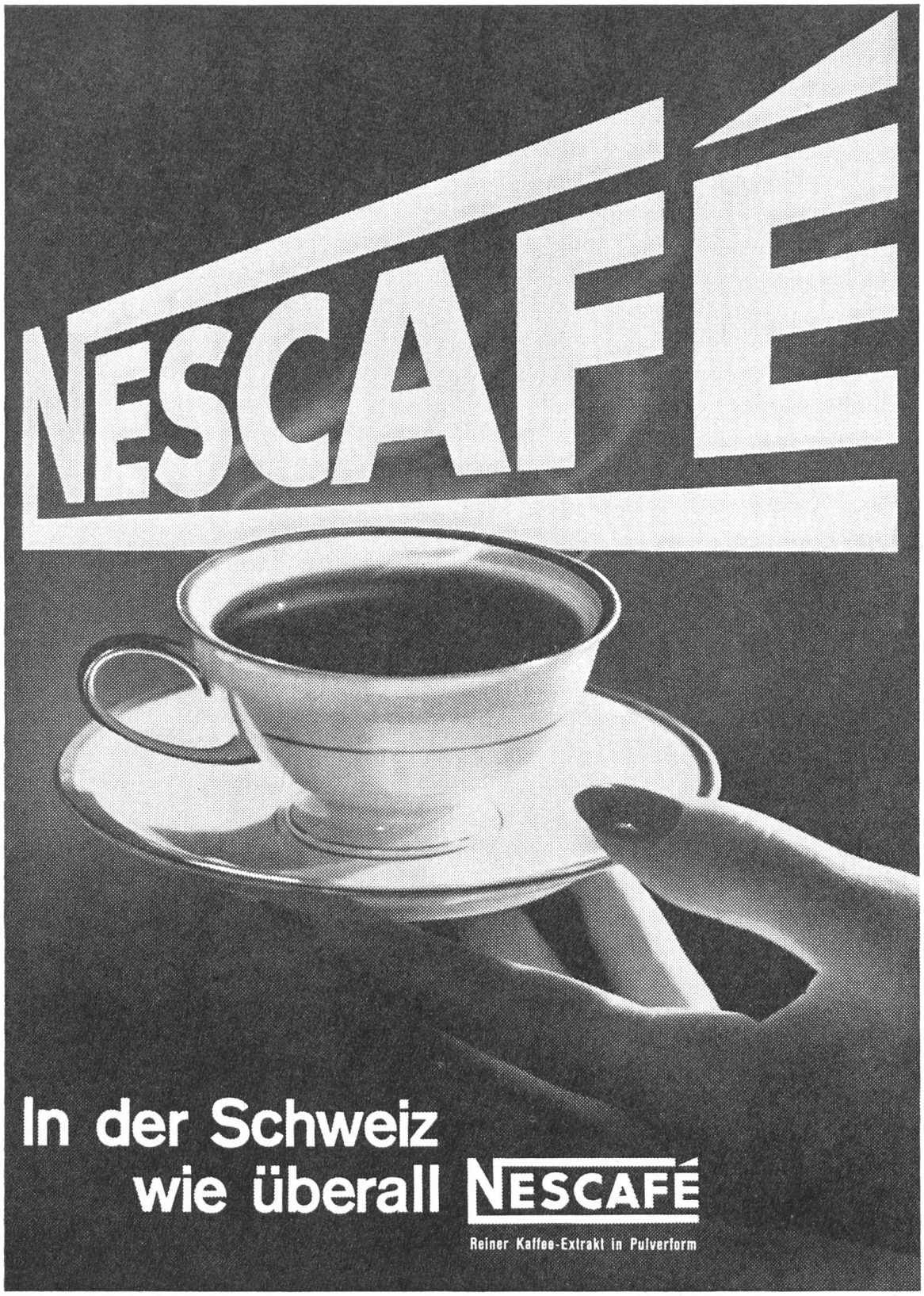
Fr. 2.65 – vier Personen

Das finanzielle Budget einer Familie steht und fällt mit dem Eßbudget. Klappt das nicht, so ist die Familie schlecht ernährt, dadurch vermehrt krankheitsanfällig, es regnet dann bald Arztrechnungen oder es werden Erholungsaufenthalte und zusätzliche Ferien nötig. Solche Ausgaben bringen ein Familienbudget aus dem Gleichgewicht, und schon ist der häusliche Friede bedroht. Versteht es hingegen eine Frau, das Haushaltungsgeld vernünftig einzuteilen, unter der Fülle des auf dem Markt Gebotenen das für ihre Familie Passende und Preiswürdige auszuwählen und davon eine abwechslungsreiche, nahrhafte und vitaminreiche Kost herzustellen, so schafft sie eine gesunde und solide Basis für den Aufbau einer Familie.

Große Staaten arbeiten, um wirtschaftlich vorwärtszukommen, mit Fünfjahresplänen. Bedeutet somit nicht auch Planmäßigkeit für die Zelle des Staates, die Familie, Gewähr für bessere Entwicklung und wirtschaftliches Vorwärtskommen? Wir haben in unserer kleinen Familie einen Plan für unsere Lebensgestaltung, über den mein Mann und ich von Zeit zu Zeit diskutieren. Daneben aber habe ich einen Plan für die reibungslose Abwicklung meines Haushaltes und spare mir auf diese Weise Zeit zum Lesen, zur Weiterbildung und Erholung. Nach diesem Plan kaufe ich auch ein.

25 Prozent unseres durchschnittlichen Monatseinkommens, das heißt 350 Franken, sind für den Haushalt (Lebensmittel- Putz- und Waschmittel) reserviert. Unsere Familie besteht aus vier Personen, zwei Erwachsenen und zwei Knaben im Alter von fünf und acht Jahren.

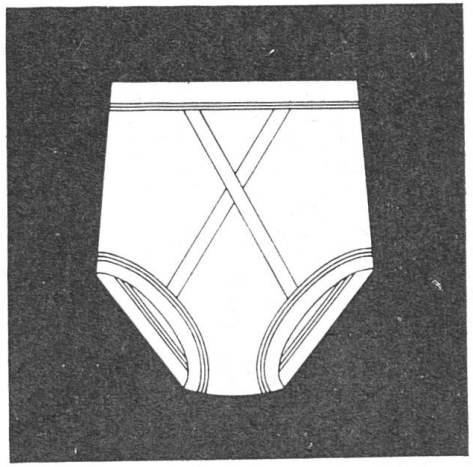
Jeden Sonntag mache ich mir neben dem bereits erwähnten Arbeitsplan einen sorgfältig ausgedachten Menuplan für die ganze Woche.


NESCAFÉ
In der Schweiz
wie überall NESCAFÉ
Reiner Kaffee-Extrakt in Pulverform

Weber

Man ahnt es,

Vater und Sohn tragen COSY.
Sie fühlen sich wohl darin und frei,
nicht nur beim «Böckligumpen».
Die Mutter freut sich am frohen Spiel
und auch daran, dass sie mit COSY
keine Wäsche- und Flicksorgen hat,
denn COSY-Baumwollwäsche ist sehr solid
und lässt sich leicht
in der Maschine waschen.
Und darum ist auch der Preis vorteilhaft.



cosy

AG vorm. Meyer-Waespi & Co., Zürich

Automatisch ergibt sich daraus auch der Einkaufszettel für die ganze Woche. Nach diesem kaufe ich zweimal pro Woche ein und erspare mir auf diese Weise viel Zeit für andere Beschäftigungen. Geld spare ich dadurch, daß alle meine Menus kombiniert sind. Ich kaufe weder Obst noch Fleisch, noch Gemüse pfundweise ein. Serviere ich am Sonntag zum Beispiel einen Grillbraten, so wird nicht das ganze Kilo gegessen; am Dienstag gibt es davon dünne kalte Tranchen und vielleicht bleibt sogar noch ein kleines Restchen für einen Mixsalat am Mittwochabend mit Klöpfer, Käse, Tomaten, Peperoni und Zwiebeln.

Ich habe mindestens für eine Woche folgenden Vorrat im Kühlschrank: einen halben Liter Salatgrundsauce, einen Topf Bechamelgrundsauce, ein Schüsselchen Mayonnaise, Rahm, Kompott, Blätterteig, eine Büchse Ananas oder Schokoladencrème. Im Vorratskästchen liegen immer Datteln, Feigen, Haselnüsse und gedörrte Früchte bereit. All dies verwende ich täglich in kleinen Portionen, je nach meinem Menuplan, den ich auf die eingekauften Vorräte hin kombiniert habe. Ich mache auf diese Weise hübsche Brötchen zum Abendessen, immer neue Dessert, immer andere Salatsaucen.

Ich kaufe je nach Saison ein, was preislich am günstigsten ist. Nach diesem gleichen Prinzip fülle ich auch meine Sterilisiergläser und mache Konfitüre ein. Dieses Jahr zum Beispiel war die Birnenernte enorm, die Birnen konnte man auf dem Lande bei Bekannten oft gratis oder zu einem Spottpreis bekommen. So habe ich denn 70 Prozent all meiner Sterilisiergläser mit Birnen gefüllt, und zwar der Abwechslung halber Birnen mit gelben Pfirsichen, Birnen mit Apfelmus, Birnen mit ganzen Zwetschgen oder Birnen nature.

Einen reichhaltigen Gemüsegarten würde ich nur für ganzländliche Gegenden empfehlen. Mist und Dünger sind in Vorstadtorten zu teuer, ebenso die Spritzmittel in kleinen Mengen. Obstbäume hingegen sollten in einem eigenen Garten nicht fehlen. In städtischen und halbstädtischen Verhältnissen sollte man aber einen kleinen Gewürzgarten haben (er kann auch auf dem Balkon angelegt werden), denn mit Rosmarin, Petersilie, Schnittlauch, Thymian und Salbei kann man seiner Phantasie bei der Herstellung von Salatsaucen, Brotaufstrichen, Fleischsaucen und Suppen freien Lauf lassen.

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:

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

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 Ergrauung wird vorteilhaft abgedeckt.

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.

Das Make-up

für jedes Haar!
Fr. 2.25

Wenn Sie Ihre Einkäufe im «MERKUR» besorgen, haben Sie die beste Garantie für ausgesuchte Qualitätsprodukte und geniessen erst noch die Vorteile unseres Rabattsystems:

Reisemarken und «MERKUR» Chèques 33⅓ % billiger
Auskunft in den Filialen

„MERKUR"

Spezialgeschäft für Kaffee, Tee, Chocolade und feine Lebensmittel

Ein Geschenk-Typ:
für Fr. 16.80 können Sie 60 (sechzig) MARUBA-Bäder schenken — 60 mal Jugendfrische und Schönheit! Und dazu 1 Fl. Maruba After Bath Perfume zu nur Fr. 9.75

New Look im Badezimmer

Nach einem MARUBA Schaum- und Schönheitsbad fühlen Sie sich wie neugeboren – dank den reinigenden, belebenden und verjüngenden Ingredienzen und ätherischen Oelen, die Ihren Körper mild pflegten. Jetzt bietet MARUBA noch mehr: **Das Parfum nach Mass.**
Allen neuen Packungen liegen 1 oder 2 Musterflacons After Bath Perfume bei, was nach dem Bad eine individell abgestimmte Parfümierung ermöglicht. **Nun haben Sie das beruhigende Gefühl vollkommener Gepflegtheit.**

Produits MARUBA S. A. Zürich

Mein Plan und meine Kombinationstechnik verhelfen mir zu guten und reichhaltigen Menus ohne viel Zeitaufwand und zu zufriedenen Familienmitgliedern und manchmal auch begeisterten Gästen. Zudem macht mir das Haushalten auf diese Weise mehr Spaß. ***

Fr. 2.70 – vier Personen

Ich bin Pfarrfrau auf dem Lande. Die auswärtige Ausbildung unserer Kinder ist teuer, und deshalb ist mein Haushaltungsgeld knapp bemessen: 420 Franken.

In den letzten Jahren brauchte ich monatlich ziemlich regelmäßig 100 Franken für kleine Geschenke, Porto, Briefpapier, Bahnbillette, Wasch- und Putzmaterial und zwei Nachmittage Stundenfrau. Es bleiben mir also 320 Franken für Nahrungsmittel. Wir sind noch unser vier daheim.

Manche Frau hat sicher weniger Haushaltungsgeld zur Verfügung. Wenn ich sehr einteilen muß, so liegt es daran, daß wir viel Besuch haben, und ich oft wegen anderweitiger Beanspruchung schnell und damit teurer kochen muß.

Die 320 Franken werden in vier Säcklein zu 80 Franken verteilt. Ich richte es so ein, daß ich jeden Freitag «fassen» kann. Die schwierigsten Monate sind die, welche sich über fünf Sonntage hinziehen. Oft brauche ich vor dem Sonntag schon 30 bis 40 Franken, so daß mir dann vom Montag bis Freitag nicht mehr viel zur Verfügung steht und ich gut einteilen muß.

So kaufe ich zum Beispiel am Samstag dunkles Brot für die ganze Woche. Es ist so ausgiebiger und auch gesünder. Backwaren, Kaffee, Schokolade und Fett (ich besitze eine Grillpfanne) kaufe ich selten, und für Alkohol brauche ich keinen Franken. Fleisch, ein- bis zweimal wöchentlich, zum Beispiel Braten oder Kalbsbrust zum Füllen, kaufe ich in größeren Quantitäten und brate es oft am Vortag. Es bleibt dann meistens ein Rest für belegte Brote, gefüllte Omeletten oder anderes. Mittags und abends essen wir Suppe, besonders aus Gemüse und Hafer.

An Milch, Butter, Käse und frischen Früchten spare ich nicht. Gemüse bekomme ich hie und da geschenkt oder kaufe, was im Moment vorteilhaft ist.

Sehr oft kommt mein Budget aus dem Gleichgewicht. Dann stürze ich mich in die Küche und beginne vom Vorrat zu backen:

Schinkengipfeli, Apfelkräpfli, Streuselkuchen oder anderes.

Wenn es dann so gut schmeckt, rufen die Heimkehrenden oft schon unter der Türe: «Bei unserer Mutter ist der Wohlstand ausgebrochen!»

Fr. 2.75 – vier Personen

Verschiedene Arten des Haushaltens und des Einteilens probierte ich in den ersten Ehejahren ohne Befriedigung aus, bis ich bei der monatlichen Lektüre des Schweizer Spiegels den entscheidenden guten Tip fand. Ein Buchhalter schrieb damals, er gebe seiner Frau jeden Monat dreißig Zehner-Nötli. Diese Idee gefiel mir. So hole auch ich mir seither jeden Monat auf der Post Zehner-Nötli, und zwar 36, dem Kredit entsprechend, der mir eingeräumt ist für unsere vierköpfgie Familie.

In eine ausgediente Zigarrenkiste vom Großvater wandern dreißig Nötli fürs Essen. Drei Nötli brauche ich für die Putzfrau und drei für die Milch. Die Kartoffeln und Äpfel im Keller, der Wein und ein Kesseli Fett werden extra bezahlt.

Neben dem täglichen Zehner-Nötli brauche ich pro Woche etwa dreißig Franken für Diverses wie Geburtstagsgeschenke, Kaminfeger, Trinkgelder, Wolle und Stoff zu Kinderkleidern, Coiffeur, Turnen. Auch wenn Besuch kommt, nehme ich etwa von diesem Fonds.

Dieses Nötli-System ist einfach, übersichtlich und wunderbar zuverlässig. ***

Fr. 2.85 – vier Personen

Zu Beginn unserer Ehe hätte ich mir nie träumen lassen, daß ich einmal mein Eßbudget so gewissenhaft einteilen würde, wie ich es heute, nach zwölf Jahren Ehe, tue.

Wir sind eine vierköpfige Familie mit zwei Kindern von elf und neun Jahren und haben alle einen gesunden Appetit und Freude am Essen.

Für Nahrungsmittel erachte ich für uns einen Betrag von monatlich 350 Franken als angemessen. Das sind rund 18 Prozent vom Einkommen. Anfangs Monat reserviere ich 10 Franken pro Tag für die laufenden Einkäufe, bezahle die Milchrechnung von 25 bis 30 Franken, und der Rest von 10 bis 25 Franken dient als Reserve für Besuche.

Bei den täglichen Einkäufen halte ich mich an die budgetierten zehn Franken. Habe ich

erfreut den Gaumen
schont den Magen!

ZWIEBACK- UND BISCUITSFABRIK HUG AG. MALTERS

FERIEN IM ZELT?

Dann sollten Sie die im Schweizer Spiegel Verlag erschienene Neuerscheinung von Bruno Knobel «Romantisches Kochen im Freien und am Kamin» anschaffen. Es enthält 78 praktische wie reizvolle Illustrationen von Richard Gerbig und kostet in abwaschbarem Geschenkband nur Fr. 9.40. Das Büchlein gibt sehr genaue Anleitungen. Wenn Sie diese befolgen, machen Sie Ihrer Familie und sich selbst die größte Freude. Der hübsche Band eignet sich auch sehr gut als Geschenk, wenn Sie in einer Familie eingeladen sind, die ein Cheminée besitzt.

zum Beispiel Resten und muß für einen Tag wenig dazukaufen, so geht vielleicht eine Flasche Öl mit, oder habe ich ein paar Tage lang günstig eingekauft und einige Batzen eingespart, so erfreue ich meinen Mann mit einem Glas gefüllter Oliven oder Essiggurken.

Unsere Eßgewohnheiten lassen sich ungefähr so umschreiben: Zum Mittagessen immer Suppe, drei bis vier Mal pro Woche Fleisch, jeden Tag Obstdessert. Zum Abendessen zwei, dreimal pro Woche Tee complet mit diversen Käsesorten, im übrigen auch Resten, Gschwellti mit Käse, und immer Salat.

Nach dem Mittagessen trinken die Eltern eine Tasse schwarzen Kaffee, und ungefähr einmal pro Monat gibt es zum Dessert – zur Freude der Kinder – Schokoladencrème.

Wir sind keine großen Liebhaber von Süßspeisen und nach Kuchen herrscht bei uns keine Nachfrage. Ich backe deshalb nur, wenn mehrere Gäste kommen und im Dezember die Weihnachtsguetzli.

Ein besonderes Kapitel sind die Gäste. Wir haben ein, zwei oder drei Mal pro Monat Gäste zum Nachtessen. Wenn es nicht ganz besondere Umstände verlangen, bereite ich keine extra prunkvollen Mahlzeiten, damit die Gäste sich nicht verpflichtet fühlen, sich ebenso zu revanchieren. Ich lege aber immer größten Wert auf einen hübsch gedeckten Tisch und sorgfältige Zubereitung der Speisen. Im Winter essen wir mit unserm Besuch oft Fondue, trinken dazu Schwarztee, als coup du milieu einen Schluck Kirsch. Anschließend gibt es Fruchtsalat mit Biskuits, dann Kaffee. Eine eventuelle Flasche Wein hinterher geht nicht auf meine Rechnung. Ein anderes unprätentiöses Gästemenu ist in der Gratinform gebackenes Kalbsbrät, Currysauce, Reis und Salat.

Diese Art von Haushalten verlangt eine gewisse Selbstdisziplin und auch Wille und Phantasie für Abwechslungen. Aber die Befriedigung ist groß, wenn man die selbstgesteckten Grenzen des Budgets nicht überschreitet und und auch keine unerquickliche Wirtschaftsgelddiskussionen in der Familie kennt. ***

Es werden noch zwei weitere Serien ausgewählter Antworten auf die Rundfrage: «Das Eß-Budget» folgen.

1. *Lohnt es sich, im Garten Gemüse und Früchte anzupflanzen?*
2. *Ratschläge, wie man beim Eß-Budget vernünftig sparen kann.*

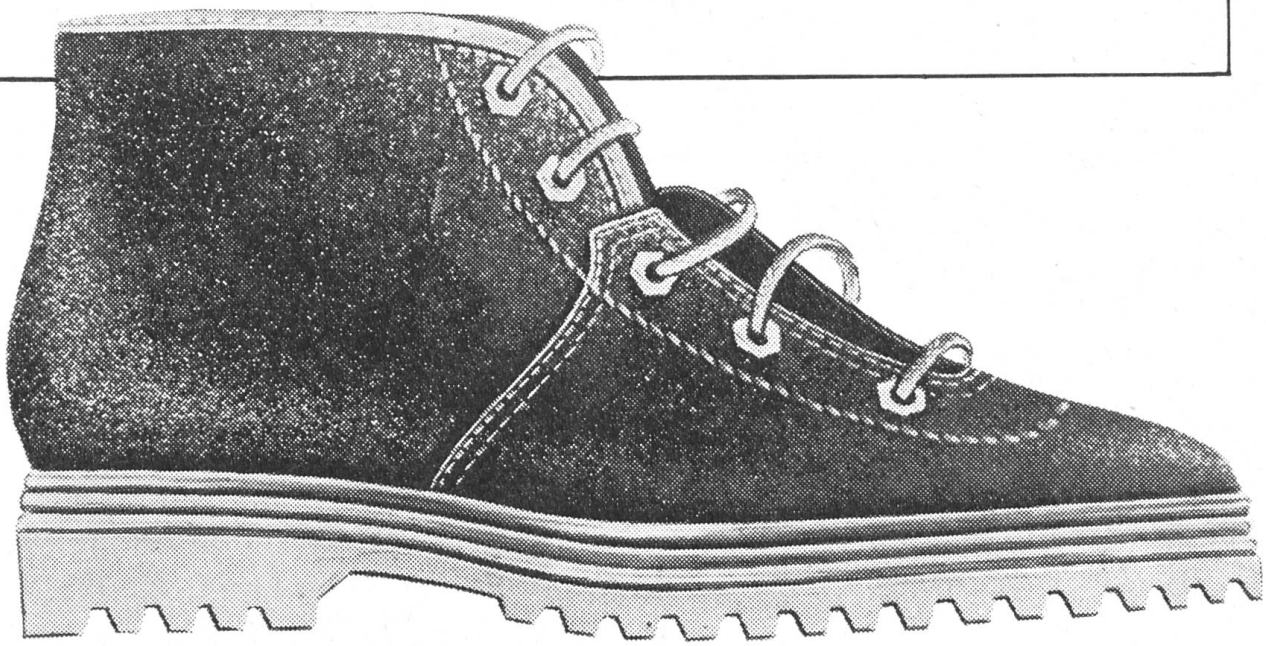
Das Aroma bestimmt den Kaffeegenuss!

Sie spüren es beim ersten Schluck: Kaffee Hag ist köstlich aromatisch — ein erstklassiger Kaffee! Herrlich anregend zum Tagesbeginn — und belebend auch am Abend, ohne den Schlaf zu stören. Kaffee Hag gibt Ihnen das Beste vom Kaffee, ohne das Coffein. — In der neuen Packung erhalten Sie das volle Aroma der fein gerösteten Kaffeebohne. — Fr. 2.95 mit Ladenrabatt und 8 Punkt-Gutschein (8 Rp.) für den Bezug von Hag-Produkten.

Kaffee Hag AG Feldmeilen ZH

KAFFEE HAG

Bally-Wanderschuhe – gehfreudig, geschmeidig, federleicht – man spürt sie kaum; mit griffiger, strapazierfähiger Sparta-Allround-Laufsohle für jedes Gelände
Modell «Partner», bis Grösse 29 Fr. 29.80, bis 35 Fr. 32.80, bis 39 Fr. 36.80, bis 46 Fr. 39.80 netto



BALLY