Zeitschrift: Schweizer Spiegel

Herausgeber: Guggenbühl und Huber

Band: 36 (1960-1961)

Heft: 9

Artikel: Gemüse und Früchte im Garten? : 3. Serie ausgewählter Antworten auf die Rundfrage: "Mein Ess-Budget"

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1074250

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: 13.12.2025

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

KÜCHEN-SPIEGEL

Gemüse und Früchte im Garten?

3. Serie ausgewählter Antworten auf die Rundfrage: «Mein Ess-Budget»

Das Erlebnis des Jahresrhythmus

Im Sommer essen wir ausschließlich Gemüse aus unserem eigenen Garten.

Schon im März, wenn der Schnee geschmolzen ist, kann ich in unserem Garten Nüßlisalat holen und so früh als möglich säe ich an einem geschützten Plätzchen die erste Kresse aus. Für mich ist das immer ein Festtag, so eine Art Garten-Saisoneröffnung. Ich freue mich nicht bloß darüber, daß ich von nun an wieder mehr und billigeren Salat und frische Kräuter auf den Tisch bringen kann, sondern auch ganz allgemein auf das Wachsen und Blühen und auf die Sommerszeit.

Wir bewohnen im Außenquartier einer mittleren Stadt ein Einfamilienhaus mit einem Garten, dessen eine Hälfte mit Rasen, Ziersträuchern und Blumen bepflanzt ist, und dessen andere Hälfte als Küchengarten bebaut wird.

Mein Mann schreibt zwar alle Ausgaben für den Garten auf (letztes Jahr waren es über 200 Franken, die Auslagen für die Pflege des Rasens und des Blumengartens inbegriffen), um aber den rein materiellen Ertrag aus diesem lieben Stücklein Erde festzustellen, hat mir bis dahin die Energie gefehlt. Und um genau zu sein, müßte ich ja jedes Büscheli Petersilie und Majoran und jedes Blumensträußchen, das unser Jüngstes herein bringt, zahlenmäßig festhalten.

Sicher ist, daß wir ohne eigenen Garten viel weniger Gemüse und Salat essen würden. Auch haben wir aus dem eigenen Boden nur Gemüse, von dem wir genau wissen, wie es gedüngt wurde. Das Schönste aber ist, daß wir in Sonne und Regen miterlebt haben, wie unsere Saat gereift ist.

Wir haben dabei das Gefühl, kleine Bauern zu sein, mit beiden Beinen auf dem festen Boden zu stehen, und wir erleben den Rhythmus des Jahres intensiv mit.

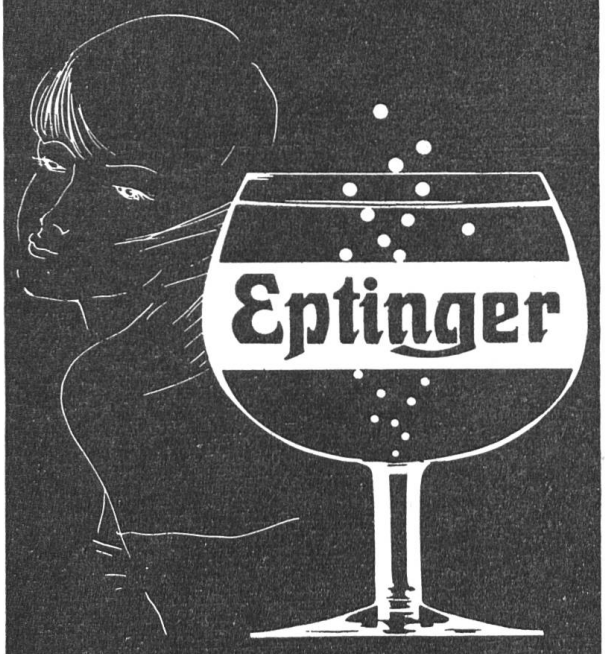
Daneben aber ist mit dem materiellen Beitrag des Gartens doch zu rechnen; im Spätsommer und Herbst, wenn wir alles Gemüse, den Salat und meistens auch noch Obst für den Dessert selber haben, wird mein Küchenportemonnaie ziemlich entlastet. Was mir dann jeweils Ende Monat vom Haushaltungsgeld übrig bleibt, lege ich in ein besonderes Schächteli. Letztes Jahr konnte ich aus diesem ersparten «Sommergeld» schöne neue Vorhänge für das Studierzimmer meines Mannes machen lassen; wie sehr sie mich freuen, brauche ich wohl nicht zu betonen.

Natürliche Entschlackung

Ein einfacher aber wirksamer Weg zur gründlichen Entschlackung Ihres Körpers:

vor dem Frühstück und vor dem Schlafengehen ein Glas EPTINGER.

Dieses natürliche Mineralwasser fördert die Verdauung und schwemmt die giftigen Stoffwechselschlacken aus.



...Frischer, leichter und gesünder dank EPTINGER.

WENIGER KOHLENSÄURE IN DEN KRONKORKFLASCHEN. GROSSE FLASCHEN MIT JUWO-PUNKTEN.

Damit ist der finanzielle Ausgleich zwischen Garteneinnahmen und -ausgaben hergestellt, aber der ideelle Ertrag eines Hausgartens ist bestimmt, besonders für Stadtmenschen, weit wichtiger und kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. * * *

550 Franken Nettoertrag

Rentiert ein eigener Garten? Für uns ja. Wir sind vier Personen: wir Eltern und zwei Töchterchen. Unser Garten hat einen Umschwung von elf Aren. Für das Land muß ich nichts rechnen, denn als Bauland könnte es nicht verkauft werden, weil es in der Grünzone unseres Dorfes (7000 Einwohner) liegt und das Verpachten nicht möglich ist, weil keine Zufahrt besteht.

Wir ernten pro Jahr für durchschnittlich 720 Franken Gemüse und Obst bei eineinhalb Aren Gemüse- und Beerenbau. Für Samen, Setzlinge, Dünger, Schädlingsbekämpfungsmittel und Baumschneiden brauchen wir 90 Franken, für die Obstverwertung (das Mosten und Dörren) 80 Franken.

Das einzige Gemüse, das ich kaufen muß, sind Kartoffeln zum Einkellern. Unsere eigenen reichen nur drei bis vier Monate.

Mein Mann arbeitet ungefähr 100 Stunden pro Jahr im Garten und sagt, daß ihm das einen kostspieligeren Freizeitsport ersetze. Dabei freut er sich sehr am Wachsen und Gedeihen des Gepflanzten und besteht auf dem täglichen abendlichen Spaziergang zu Zweit durch den Garten.

Unsere Mädchen freuen sich vor allem an allen Beeren, dem vielen Stein- und Kernobst und den Radiesli, Rüebli und Tomaten.

Ich selbst verwerte mit Genugtuung das biologisch gezogene Gemüse. Ich arbeite zirka 200 Stunden pro Jahr im Garten, dafür ist in der Haushaltung selten das Tüpfli auf dem i, was jedoch niemand stört. Wenn mir nicht gerade die Schnecken oder der Frost die Freude am Gärtnern etwas vergällen, arbeite ich mit Lust im Garten. Mein Ehrgeiz geht dahin, das ganze Jahr mit eigenem Gemüse und Salat versorgt zu sein – wohl eine erbliche Belastung meiner emmentalischen Vorfahren. * * *

Walderdbeeren und Chrottebösche

Was in unserm Garten rentiert, das sind die golden leuchtenden «Chrottebösche» im Früh-

ling, die schön und frech auf unserer kleinen Wiese blühen, der Nüßlisalat, der wild überall hervorsprießt, die Salbei-, Peterli- und Schnittlauchstöcke, die auch ohne große Pflege gedeihen, und die Walderdbeeren, die den ganzen Sommer über verschwenderisch weiß und rot unter Hecken und Büschen hervorleuchten. Was nicht rentiert sind die Tomaten-, Salat-, Kohl-, Lauch- und anderen Beete, die wir trotz dem finanziellen Verlust als Freizeitbeschäftigung jedes Jahr wieder bepflanzen. * * *

Die wunderbare Erfindung der Tiefkühlanlage

Wir sind eine Familie mit zwei Kindern im Alter von neun und elf Jahren und wohnen auf dem Lande. Pro Monat brauchen wir für Lebensmittel mit Brot, Fleisch und Milch 190 Franken. Dazu kommen noch die Jahresmiete von 75 Franken für 250 Liter Tiefkühlfach und zirka 120 Franken für Setzlinge, Dünger und Spritzmittel im Garten.

Daß wir so günstig wegkommen mit den Ausgaben für das Essen, verdanke ich weitgehend unserem großen Garten (sechs Aren) und dem Tiefkühlfach. Wir haben zwölf Obstbäume und müssen normalerweise keine Äpfel, Birnen und Zwetschgen kaufen. Mehl erhalte ich von einer Bauernfrau, der ich die abgelegten Kleider der Kinder gebe.

Früher pflanzten wir auch Kartoffeln. Das lohnt sich aber nicht, da man zu oft viele kleine Knollen hat, was vermehrte Rüstarbeit fordert. Dafür pflanzten wir noch mehr Beeren an, hauptsächlich Johannis- und Himbeeren, welche sich besonders gut zum Tiefkühlen eignen. Das Tiefkühlen ist wirklich eine arbeitssparende Methode, Nahrungsmittel zu konservieren. Alle Früchte können roh eingefüllt werden, nur das Gemüse muß kurz erwellt und sofort abgekühlt werden. Die Vitamine bleiben beim Tiefkühlen weitgehend erhalten.

Konfitüre koche ich nicht im Sommer und Herbst ein, wenn die Wespen mich plagen und die Hitze mich quält. Nein, ich hole das ganze Jahr bei Bedarf im Gefrierfach einen Becher voll Beeren (Brombeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Johannis- und Himbeeren), was uns gerade gelüstet. Während dem Mittagessenkochen mache ich schnell die Konfitüre. So brauche ich erst noch weniger Zucker, und die Konfi schmeckt herrlich frisch. Oder wie ge-

Kein Zutritt!

für Fliegen, Bakterien, Gerüche und Staub durch

Parodor-Häubli

beim Camping und im Haushalt

Aus solidem Plastik mit dem starken, 16fädigen Gummi-Einfass

PARODOR

Verlangen Sie den 4teiligen Satz im Frischhaltebeutel mit dem obigen Warenzeichen in den grossen Warenhäusern und guten Haushaltungsgeschäften

Gut gelaunt — mit Ausnahmen

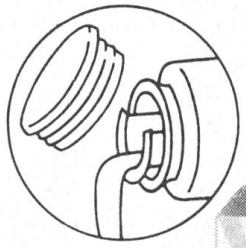
Betrachtungen einer unvollkommenen Hausfrau
von BARBARA SCHWEIZER
Illustriertes Geschenkbändchen
5.–7. Tausend *Fr. 5.65*

Eine kleine Auswahl der Titel zeigt am besten, worum es der Verfasserin geht: «Verzichten ist gefährlich», «Der teure Monat Oktober», «Die braven Kinder der andern», «Coiffeurkabinen sind keine Beichtstühle». Wirklichkeitsnah, anregend und geistreich, bildet das Bändchen ein entzückendes und beglückendes kleines Geschenk für jede Dame. Auch Marianne Berger entdeckte das Büchlein und zeigt es auf dem Titelbild der Juni-Nummer ihrer Illustrierten.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG
ZÜRICH 1

Der grosse
ASTRA-Vorteil:

Jede Flasche ASTRA-Oel hat jetzt den praktischen, tropfsicheren Ausgiesser



A 1/61

ASTRA macht ein gutes Essen besser!

nießen die Kinder mitten im Winter einen Rhabarberkuchen!

Beim Gemüsepflanzen achte ich darauf, daß ich Sorten wähle, die sich fürs Tiefkühlen besonders gut eignen. Gemüsesuppe rüste ich an einem schönen Sommertag im Freien, dreißig oder vierzig Portionen miteinander. Da kann ich all die frischen Kräutlein mitgeben, welche uns im Winter fehlen. Auch Tomaten, Kabis, Rüebli, Sellerie und was der Garten gerade im Überfluß bietet, werden mit hineingeschnetzelt. Im Winter brauche ich dann nicht lange Gemüse zu rüsten für die Suppe.

Im Herbst koche ich unsere Falläpfel zu Apfelmus, das ich in Bechern einfriere. So geht nichts verloren und wir haben bis im August noch Apfelmus.

Fast in jedem Dorf auf dem Lande befindet sich heute eine Tiefkühlanlage, welche allen Leuten zur Benützung offen steht. Sobald sich jemand zu einem Gefrierfach entschließen kann, lohnt sich das Selberpflanzen im eigenen Garten reichlich, und dabei wird erst noch die Familie abwechslungsreich und gesund ernährt.

* * *

Nur Beerensträucher

Nach meinen Erfahrungen lohnt sich das Gemüsepflanzen nicht, sofern man in der Nähe einen billigen «Gmüesli» hat. Die Beerensträucher geben ungleich weniger zu tun, und ihre Rendite ist viel größer. Sich bücken und schaffen und sich zeitweise stechen lassen muß man allerdings auch da, aber wer einmal erlebt hat, was für eine Freude man hat, wenn man die Trübli langsam rotwerden sieht zwischen dem Laub, wenn die Brombeeren einem dunkelglänzend entgegenlachen und wenn die erste Schüssel Himbeeren auf den Tisch kommt, frisch und trocken und in einer Quantität, wie man sie sich gekauft nie leisten könnte, der fragt gar nicht mehr nach Rendite. Das Glück der Ernte ist nicht in Zahlen anzugeben.

* * *

Unrentabel – dafür gartenfrisches Gemüse

Als Haus- und Familienvater möchte ich mich folgendermaßen äußern:

Nein, bilanzmäßig rentiert ein Gemüsegarten bestimmt nicht. Wenn mein Kopfsalat erntereif ist, stelle ich fest, daß er im Laden soviel kostet, wie ich für Setzlinge und Dünger aus-

MONDA
Delikatess-Suppen

*

Wo immer auf der Welt Feinschmecker Suppe kosten, gelten Dosen-Suppen als kulinarischer Genuss. Auch in der Schweiz ist dieser besondere Genuss nun jedem Feinschmecker zugänglich. Überzeugen Sie sich von den Pluspunkten der Monda-Suppen:

Neu und noch besser ist die Qualität: Monda-Suppen werden in flüssigem Zustand konserviert und sind überlegen dank ihrem frischen, natürlichen Aroma.

Neu und noch schneller ist die Zubereitung: keine Kochzeit!

*

Tomaten-Creme
die köstliche, fruchtige Tomatensuppe aus sonnengereiften Tomaten.
Dose (für 4 Portionen) Fr. 1.-

Geflügel-Creme
die extrafeine, zarte Cremesuppe mit ganzen Hühnerfleischstückchen.
Dose (für 4 Portionen) Fr. 1.-

Oxtail
die kräftige gebundene Oxtailsuppe à la bourguignonne, mit ganzen Fleischstückchen.
Dose (für 4 Portionen) Fr. 1.40

Champignon-Creme
die gehaltvolle und milde Cremesuppe aus edlen Champignons de Paris.
Dose (für 4 Portionen) Fr. 1.-

MONDA

Delikatess-Suppen aus der Qualitätsküche von Knorr!

Chivers

Custard Powder

mit dem zarten Vanille-Geschmack ist ausgiebig und von garantierter Reinheit. Bei festlichen Gelegenheiten Vanille-Crème aus Chivers Custard Powder als Dessert, sichert Ihnen die Bewunderung Ihrer Gäste. Weitere Aromas: Himbeer, Erdbeer, Standard. Erhältlich in guten Geschäften.

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

gegeben habe. Warum führen wir unseren Mietgarten trotzdem mit Freuden weiter?

Weil wir – obwohl man uns immer wieder auslacht deswegen – finden, daß das Gemüse gartenfrisch unvergleichlich viel besser ist als das aus dem Laden oder dem Kühlschrank. Und ganz sicher sieht der Speisezettel einer Familie vernünftiger und gesünder aus, wenn die Hausfrau während des ganzen Sommers und bis in den Herbst hinein reichlich frische Kräuter, Salate und immer einige Gemüse griffbereit hat.

Wir machen die neue Mode der Nachbarn nicht mit, die das Gemüse zu Gunsten der Beeren einschränken, im Gegenteil, wir bauen reichlich an. Der ganze Garten wird immer umgestochen bis auf je ein Beet Spinat, Nüßlisalat, Lauch und Rosenkohl (Keller- und Dörrgemüse sind im Laden besser und billiger zu haben).

Wir machen, außer vom Beeren- und Tomatenüberschuß, nie etwas ein. Gibt es manchmal eine kleine Gemüseschwemme, so helfen uns unsere Nachbarn gerne und ohne Entgeltgedanken beim Vertilgen des Überflusses. * * *

Kein Gemüseverkauf im Dorf

Wir wohnen auf dem Land, und ein Lehrerhaus mit einem großen Garten steht uns zur Verfügung. Wir haben soviel eigenes Obst und Gemüse, daß wir nie solches kaufen müssen.

Seit Jahren weiß ich, daß das Selberpflanzen eigentlich nicht rentierte. Die Auslagen für Samen und Düngmittel überstiegen oft den Ertrag, von der Arbeitszeit gar nicht zu reden. Wir haben zwei Gründe, warum wir trotzdem weiterhin anpflanzen: Erstens haben wir hier nur selten die Möglichkeit, frisches Gemüse zu bekommen und müßten es meistens auswärts einkaufen gehen, und zweitens haben wir seit drei Jahren im Dorf eine Tiefkühlanlage, die den Garten rentabel macht. Wie schön, wenn wir im Winter dem Besuch ein Beerendessert – von allen immer sehr geschätzt – anbieten können.

Wegen der Tiefkühlanlage fingen wir auch an, Hasen zu halten. Wir hofften, damit unsere Fleischkosten zu senken. Leider aber geht die Rechnung grad auf, die Kosten decken sich mit dem Wert des Fleisches.

Noch etwas Kleines zum Thema Garten: die Erbsli fand ich immer besonders unrentabel; wenn ich mit viel Mühe und Not drei «Koche-

ten» herausbrachte, mußte ich sehr zufrieden sein. In unserer Gegend pflanzen nun die Bauern Drescherbsen, und auf den abgeernteten Feldern darf man Nachlese halten (die Erbsli würden nur liegen bleiben und verfaulen). So haben unsere Kinder letztes Jahr in zwei Tagen 20 Portionen Erbsli aufgelesen und für die Kühlanlage gerichtet.

* * *

Der Garten als Quelle der Erholung

Wir sind eine Familie mit vier vorschulpflichtigen Kindern, und unser Ess-Budget ist weitgehend auf den Ertrag unseres drei Aren großen Gartens abgestimmt. Mit ganz wenig Ausnahmen haben wir täglich etwas aus dem Garten (Gemüse, Salate und Beeren) und dabei eine gesunde, abwechslungsreiche Kost. Dazu kommt noch die Freude am Garten, als Quelle der Erholung. Der Ruhebank, die Blumen, das große Faß als «Gartenbad», der Sandkasten und die Beerensträucher sind für alle immer ein lockendes Ziel.

Für all das braucht es allerdings einige Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen:

Der Garten in der Nähe des Wohnortes, minimale Kenntnisse der gärtnerischen Arbeiten, den Willen, den Ertrag der Saison abwechslungsreich auf den Tisch zu bringen.

Den Reinertrag eines Gartens zu nennen, der zur Entlastung des Ess-Budgets beiträgt, ist schwierig und gewiß von Haus zu Haus verschieden. Nach unseren Feststellungen und Vergleichen mit Bekannten sind wir jedoch überzeugt, daß das Selbstanpflanzen rentiert und zur Bereicherung unserer Menus beiträgt.

* * *

BÜCHER VON RALPH MOODY

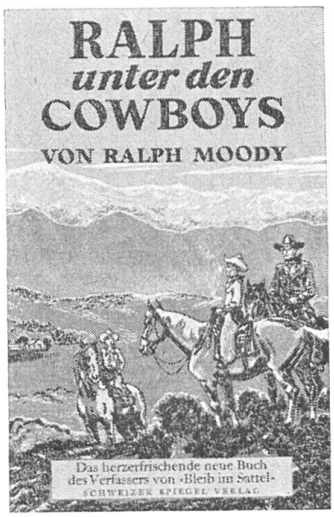
die alle Leser von 10 bis 70 Jahren begeistern

Bleib im Sattel

Vater und ich waren Siedler im Wilden Westen
Mit 20 Bildern
von Edward Shenton
8.-9. Tausend. Geb. Fr. 14.25

Ralph bleibt im Sattel

Wir Sieben ohne Vater im Wilden Westen
23 Bilder von Edward Shenton
5.-6. Tausend. Geb. Fr. 14.25



Ralph unter den Cowboys

Mit 22 Bildern
von Edward Shenton
2. Auflage
Gebunden Fr. 15.20

Der Verfasser erzählt in diesen reich illustrierten Büchern, von denen jedes für sich abgeschlossen ist, die Geschichte seiner eigenen Bubenjahre im Wilden Westen. Ein Pädagoge schrieb: «Diese Bücher gehören wie ‚Robinson Crusoe' in jede Schulbibliothek.» – Die Werke sind voll von erregenden Ereignissen. Aber ihre Ehrlichkeit und die aufbauende Gesinnung des Autors, machen sie zu mehr als nur «Abenteuerbüchern». Sie begeistern alle Leser von 10 bis 70 Jahren.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1

morgens **kaba** das gibt Kraft
abends **kaba** das ist gut
Milch mit **kaba** für klein und gross

Kaba — neuzeitlich — ein Frühstücksgetränk und Nährmittel aus feinstem Kakao, wichtigen mineralischen Aufbaustoffen wie Kalzium und Phosphate; enthält zudem Vitamin B_1 und D. Kaba auch abends, weil es zu vielen Speisen passt. 200-g-Paket Fr. 1.55, 500-g-Paket Fr. 3.75

ein feines HAG ♥ Produkt Kaffee Hag AG Feldmeilen ZH