Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 37 (1961-1962)
Heft: 2

Artikel: Wie man beim Essbudget vernünftig sparen kann : 4. Serie ausgewählter Antworten auf unsere Rundfrage

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1073882

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

Wie man beim Essbudget vernünftig sparen kann

4. Serie ausgewählter Antworten auf unsere Rundfrage

1× für 2× kochen

Ein Universitätsprofessor soll sich die Zeit, während der er auf seine sich an- oder umziehende Frau gewartet hat, damit verkürzt haben, daß er Chinesisch lernte. In ein paar Jahren soll er diese Sprache ziemlich beherrscht haben. Meine nicht minder langen und häufigen Wartezeiten auf meinen Mann – er ist Arzt – habe ich mir meistens mit dem Studium meines Kochbuches vertrieben und damit gleich dreierlei erreicht: Meine oft gereizte Stimmung wurde durch diese Lektüre zusehends friedlicher, meine Freude am Kochen bekam neuen Auftrieb, und ich lernte sparsamer und auch besser kochen.

Als größten Vorteil erwies sich mein Studium und Interesse für alle Gratins, Kartoffelgerichte (von denen es mindestens 40 verschiedene gibt) und für Restenverwendung. Seither werden Reis, Teigwaren, Kartoffelstock und Polenta gleich für zweimal gekocht und kommen dann in den verschiedensten Variationen wieder auf den Tisch. Beim Fleisch lohnen sich große Portionen ganz besonders. Sowohl Siedfleisch als auch ein Braten werden in großen Stücken besser und die Resten können auf 25 bis 30 verschiedene Arten verwendet werden.

Ich achte bei der Restenverwendung immer darauf, daß die Sachen mit besonderer Liebe und Sorgfalt zubereitet und möglichst hübsch serviert werden. Was als Gericht in einer x-beliebigen Schüssel höchstens mißtrauische Blikke auf sich zieht, wird aus Muscheln oder aus den farbigen, kleinen Gratinförmchen mit Begeisterung gegessen. Ebenso stehen unsere schönen Kupferschüsseln oft auch werktags auf dem Tisch.

Was sich ganz ohne Absicht als Sparmaßnahme erwiesen hat, ist unser täglicher Salat- oder Obstteller, der immer als Entrée serviert und täglich mit der gleichen Sorgfalt hergerichtet wird. Warum damit gespart wird? Der erste Hunger ist nach dieser «Vorspeise» gestillt, und vom Hauptgericht, besonders dem Fleisch, braucht es wesentlich weniger. Außerdem kommen auf diese Weise alle zu den nötigen Vitaminen.

Früher schienen mir geschwellte Kartoffeln der Inbegriff einer billigen Mahlzeit. Die Erfahrung lehrte mich, daß sie – wenigsten uns – im Gegenteil ziemlich teuer kommen, weil die

Zugaben je länger desto wichtiger wurden. Zuerst begnügten wir uns mit Butter und Käse, dann wurden Wünsche nach Salami oder Thon oder anderem laut, denen ich eine zeitlang entsprach. Jetzt gibt es aber statt alledem meist ein gutes Kartoffelgericht. Auch merkte ich mit der Zeit, daß die teureren Sorten Teigwaren und Reis im Gebrauch billiger sind als die billigeren Sorten, welche, um wirklich gut zu sein, meist eine Zugabe in Form von Fleisch verlangen.

Beim Einkauf von Gemüsen und Früchten scheint es mir sehr wichtig, daß beides nur in guter Qualität und vor allem saisongemäß gekauft wird. Die eindringliche Warnung unserer Kochlehrerin: hütet euch vor den Primeurs!, habe ich leider erst nach einigen unliebsamen Erfahrungen beachtet. Es ist verlockend, anfangs März einen Rhabarberkuchen oder im April Erdbeertörtchen auf den Tisch zu stellen, aber es ist doch ärgerlich, daran zu denken, daß ein solcher Genuß ein paar Wochen später drei bis fünfmal billiger wäre.

Wenn wir Gäste haben, gibt es keine Sparmaßnahmen. Nicht, daß ich möglichst kostspielige Gerichte aufstellen würde, aber alles, von der Vorspeise bis zum Dessert, muß etwas Gutes sein, das sowohl Geld als auch Zeit kosten darf. Die Suppen-Parties und Wienerli- und Kartoffelsalat-Essen sind meines Erachtens am Platz bei sehr jungen oder berufstätigen Ehepaaren oder bei unvorhergesehenen Mitternachtsgästen. Ich selbst finde es nicht lustig, einen gefüllten Suppenteller auf den Knien zu balancieren und ein Mütschli dazu zu essen, und auch unsere Gäste sitzen lieber an einem schön gedeckten Tisch bei gutem Essen, das alle in eine gemütliche Stimmung bringt.

* * *

Sparen durch Großeinkäufe und überlegtes Einkellern

Wir sind eine vierköpfige Familie (unsere zwei Kinder gehen in die Primarschule.)

Sparen kann man, scheint mir, vor allem beim Einkaufen. Ich muß vorausschicken, daß das Posten zu meinen am wenigsten geliebten Pflichten gehört. Das hat mich dazu erzogen, den Menuplan allermindestens eine Woche zum voraus zu machen. Dafür muß ich dann nur einmal pro Woche einen «Großeinkauf» tätigen. Reis und Mehl kaufe ich immer fünfkilogrammweise, Zucker gar 50 Kilo, Fett ein Fünf-Kilo-Kesseli, Ovomaltine zwölf Büchsen, Traubensaft haraßweise. Bei Thonfilets, Sardinen oder auch feinen Erbsli frage ich immer, wieviel ich nehmen müsse, um einen Mengenrabatt zu erhalten. Meistens macht das etwa zehn Prozent Ersparnis aus. (Nebenbei möchte ich noch erwähnen, daß ich das gleiche System auch bei anderen Sachen des Haushaltes, oft sogar noch mit größerem Erfolg, anwende; zum Beispiel bei Seife, Zahnpasta, Papier-Taschentüchern und Waschpulver. Dabei kann die Ersparnis bis zwanzig Prozent ausmachen!) Dazu kommt die Wartezeit im Laden und bei mir die Tramspesen, die für mich jedesmal 60 Rappen betragen.

Kartoffeln kaufe ich aber immer 15 bis 20 Kilo aufs Mal, und nehme den späteren (geringen) Mehrpreis gerne in Kauf, nachdem ich im ersten Jahr, da wir unser Haus bewohnten, im Frühling etliche Körbchen ausgekeimte und verschrumpfte Kartoffeln unserem Bauern für Schweinefutter zurückgeben mußte. Schon vorher hatte ich mich jedesmal beim Rüsten geärgert, und durch Wägen festgestellt, daß der Abfall mehr als ein Viertel (normalerweise höchstens ein Zehntel) ausmachen konnte, gar nicht zu reden vom Verlust, hervorgerufen durch das Schrumpfen.

Das gleiche gilt natürlich für die Äpfel. Von diesen kaufe ich im Herbst soviel, daß wir sie spätestens bis zu Weihnachten gegessen haben, also nur ganz frühe Sorten wie Gravensteiner und Berner Rosen, für uns wiederum etwa 15 bis 20 Kilo. Dann folgt das zweite Quantum mittlerer Sorten, zum Beispiel Goldparmänen, die uns bis anfangs Februar ausreichen. Zuletzt leisten wir uns die herrlich großen und saftigen Glockenäpfel, die um diese Zeit aus dem Kühlhaus allerdings teurer sind, als sie es im Oktober wären.

So haben wir aber nicht nur sozusagen keinen Abfall; ich muß es auch meinen Lieben und mir nicht zuleide tun, daß wir bis weit in den Frühsommer hinein noch alte Kartoffeln und verschrumpftes Obst essen müssen, wenn schon längst die frühesten Neuen vorbei sind!

Zieht man außer einem Qualitäts- und Quantitätsvergleich auch dies alles in Betracht, fällt der momentan höhere Marktpreis nicht mehr so sehr ins Gewicht und ich, für uns, bin überzeugt, so erst noch billiger wegzukommen.

* * *

Der billige Joghurt

Einen großen Sparhelfer könnte ich nicht mehr entbehren in meiner Küche: Meinen Joghurtapparat. Er hilft mir aus vielen Verlegenheiten und Menusorgen. Ist die Zeit knapp, serviere ich ihn anstelle der Suppe (im Sommer fast täglich), scheint mir mein Menu zu wenig reichhaltig – mit Früchten als Dessert. Unsere Kinder lieben am Abend Restli über alles; wenn sie nachher nur halb gesättigt sind, bekommen sie noch ihren Joghurt mit Hafernüssen oder Cornflakes als Ergänzung. Kosten eines solchen Nachtessens: 60 Rappen. * * *

Das Einmachen lohnt sich immer noch

Jedes Jahr, wenn die Früchtezeit beginnt, nehme ich mir vor, den Befehl zu erlassen, so viele Beeren als möglich zu essen, damit kein Überschuß bleibe. Ich selber würde die freien Stunden genießen, im Garten sitzen und lesen. Aber irgend ein versteckter Erbteil meiner bäuerlichen Vorfahren läßt mich diesen Vorsatz über den Haufen werfen. Wenn ich meine vielen Reihen leerer Gläser im Keller sehe, erwacht in mir der Wunsch, sie zu füllen.

Und dann telephoniert Onkel Ernst: Komm, die Kirschen sind reif und Johannisbeeren kannst du pflücken, so viel du willst. Wer würde einer solchen freundlichen Aufforderung nicht Folge leisten? Die ganze Familie reist am ersten Ferientag aufs Land zur Kirschenernte. Für die Kinder ist dies ein Abenteuer und am Abend kehrt man vollbeladen heim.

Nun kann die Einmachschlacht beginnen. Das Mädchen zupft die Früchte ab, die Buben bedienen im Garten mit Begeisterung die Aussteinmaschine, die Großmutter füllt ein und ich stehe in Dampf und Hitze und rühre Konfitüre. Dabei tröstet mich der Gedanke, wie schön es im Winter sein wird, wenn ich schnell im Keller ein volles Glas holen kann.

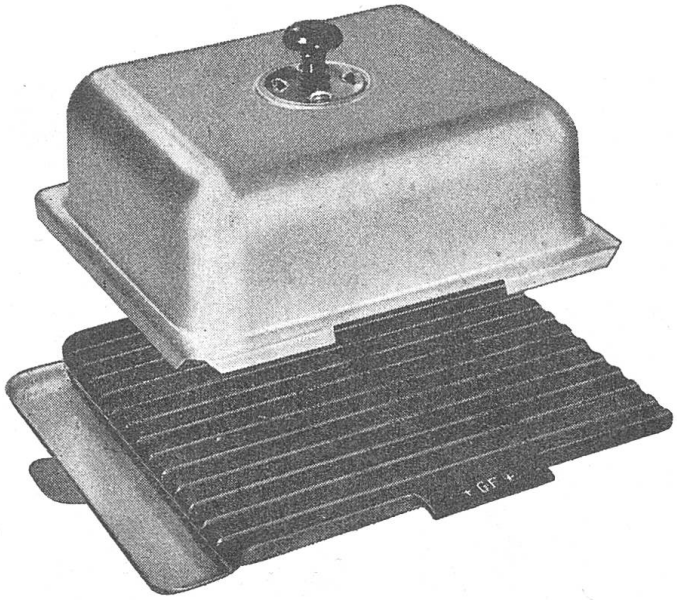
Für eine große Familie lohnt sich das Einmachen immer noch, auch wenn man einen Teil der Früchte kaufen muß. Außerdem lassen sich aus den eingemachten Früchten herrliche Desserts herstellen. Bei Kindern werden die Früchte unter einer Schokoladecrème versteckt. Mit meinem Kuchen aus entsteinten Weichselkirschen ernte ich immer Lob und ebenso werden die Omeletten mit diesen Kirschen gerne geges-

+GF+

gut,
besser,
am besten -
grilliert

Herrliche Grilladen - rasch zubereitet! Versuchen Sie es mit dem +GF+ Grill. Er ist bewußt viereckig mit einer schrägen Fläche und einem abnehmbaren Saucenbehälter. Diese Vorteile werden Sie bald schätzen.

+GF+ Grill -
der Grill mit der
großen Nutzfläche!



+GF+ **Georg Fischer Aktiengesellschaft**
Schaffhausen

Hg 108/1

30 Jahre JUST

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

gratis:
Regenhaube

zu jeder
Nivea
Haushaltdose

Pilot AG, Basel

sen. Wie bereichert ein Glas Zwetschgen eine einfache Mahlzeit!

Darum werde ich noch weiterhin zu den altmodischen Frauen gehören und jedes Jahr meine Gläser füllen. * * *

Nur keine langweilige Mittelmäßigkeit

Wenn wir auch im Budgetieren eher large sind – ich übe mich nicht darin, jeden Tag mit einer bestimmten Summe auszukommen, weil man bei dieser Methode weniger rationell einkaufen kann – so versuche ich doch, im Rahmen unserer Verhältnisse vernünftig zu haushalten.

Wenn wir auswärts essen, stellen wir immer wieder fest, wie verwöhnt wir sind bei Tisch zu Hause in bezug auf die Qualität der Gerichte, aber nicht etwa verwöhnt in dem Sinne, daß wir immer auf Festmenus angewiesen wären. Etwas überspitzt formuliert könnten wir von uns sagen, unsere Auslagen fürs Essen hielten sich in den notwendigen Grenzen, weil wir oft billige Gerichte, nie aber ein Gericht billig kochen.

Ab und zu gibt es bei uns Milkenpastetchen; ich hole den Blätterteig dort, wo er zwar am teuersten, aber auch am besten ist und mache die Pastetchen selber. Füllung: Milken mit Buttersauce darüber, nicht Sauce mit etwas Milken darin. Oft mache ich Reis mit Kalbsleber. Risotto wird grundsätzlich nur aus dem teuren, aber guten Avorio-Reis zubereitet und nie aus einem billigen Reis, der leicht verkocht. Apfelmus finden wir aus Boskop besser als aus Ausschuß-Kochäpfeln; wir essen es zum z Mittag zu Omeletten und nicht einfach nach dem Nachtessen. Die Schnitze auf meinem Apfelkuchen sind nie dünn, und für ein kleines rundes Blech rechne ich als Guß immer drei Eier mit Rahm und Zucker; Milch und Mehl zum Strecken sind verpönt. Dafür serviere ich den Apfelkuchen als Mittagessen. Bündnerfleisch kommt als Entrée mit Salat immer wieder auf den Tisch, wenn der Rest des Mittagessens nur noch aus Suppe besteht. Grüne Bandnudeln der teuersten Qualität mit einem ganzen Zölleli heißer Butter tische ich zu einem Tomatensalat auf; nach Fleisch und Dessert suchen unsere zwei Töchterchen dann aber umsonst.

Meiner Erfahrung nach lohnt es sich, am Mittagessen nicht zu sparen. Wir haben bei

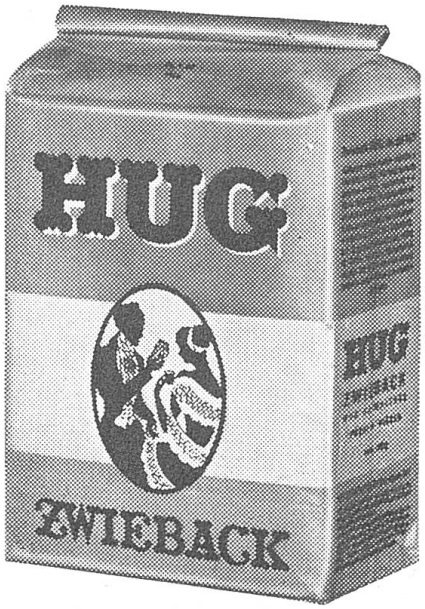
unserer Methode in der Regel abends keinen großen Hunger, so essen wir dann oft nur Obst und etwas Suppe, oder Nüsse, Brot und frischgepreßten Süßmost oder Milchkaffee mit Butterbrot und Bienenhonig.

Ich bin davon überzeugt, bei einem nicht gerade kleinen, doch auch nicht grenzenlos dehnbaren Eßbudget auf diese Weise besser zu fahren. Die ganze Familie hat dabei Freude am Essen, lernt einerseits die wirklich guten Dinge kennen, anderseits aber auch die einfachsten Mahlzeiten zu genießen und bleibt wenigstens auf diesem Gebiet vor einer langweiligen Mittelmäßigkeit verschont.

Bei den Vorräten für unvorhergesehene Besucher stellte ich mich, als die Kinder kamen, total um. Früher hing immer etwa ein Salami im Keller, und mit Leichtigkeit konnte ich ein gutes Hors d'oeuvre herrichten. Häufig aßen wir aber diese Sachen allein auf, weil die Vorräte gewechselt werden mußten, oder weil uns die verschiedenen guten Sachen lockten, die im Keller herumstanden. Jetzt bekommen unangemeldete Besucher einen Champignonreis mit Salat oder Tomatenspaghetti. Ein tadelloser Reis und Parmesan sind bei uns immer vorrätig, und die Basilikum- und Petersilien-Döschen sind wirklich nie leer! * * *

Kleine Quanten Fleisch und billige Menus sind oft teurer

Beim täglichen Einkauf von Früchten und Gemüse bin ich nie zurückhaltend, da dies für unsere Gesundheit von Nutzen ist. Zudem achte ich immer auf qualitativ gutes Fleisch. Für Einsparungen sind mir die Resten große Helfer. Sie müssen ja nicht unbedingt am gleichen Tag und in der gleichen Art und Weise wieder auf den Tisch kommen. Übrig gebliebene Salzkartoffeln finden, in kleine Würfelchen geschnitten, in einer Bauernomelette Verwendung, der übrige gedämpfte Blumenkohl erscheint als Salat wieder auf dem Menuplan. Das bedingt allerdings, daß man in der Menugestaltung nicht an einem festen Wochenplan klebt, sondern leicht umdisponieren kann, wenn es Resten hat. In Zeiten, da ich sparen will, kaufe ich von zwei Dingen das billigere: statt Aufschnitt – Leberwurst, statt daß ich ein Fondue mache (zu dem ich Kirsch kaufen müßte), stelle ich eine Käseplatte auf, statt einen Roll-



erfreut den Gaumen
schont den Magen!

ZWIEBACK- UND BISCUITSFABRIK HUG AG. MALTERS

Aus der Citrone
Citronenessig
Citrovin

Citrovin-Mayonnaise
Mayonna

Citronensaft im Sprayfläschli
Lemosana

«Nein danke – seit 14 Tagen bin ich Nichtraucher!»

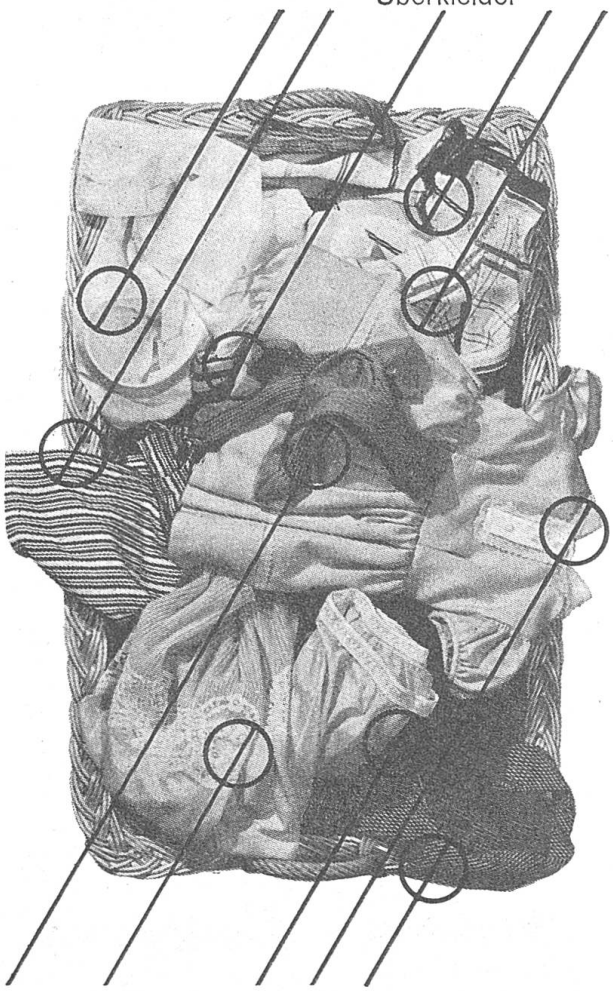
«Wie haben Sie das bei Ihrer Leidenschaft für die Zigarette fertiggebracht?»
«Ganz mühelos mit

NICOSOLVENS

dem ärztlich empfohlenen Medikament.»

Kurpackung Fr. 19.— in allen Apotheken
Kostenlose Aufklärung durch
Medicalia, Casima/Tessin

Tischwäsche **Wolle**
Nylon Buntwäsche
Feinwäsche
Kunstfasern **Hemden**
Berufskleider Bettwäsche
Überkleider



Elida

Elida-Waschautomaten lösen jedes Waschproblem!
Alles wird strahlend sauber – schonend und sauber gewaschen wird das empfindlichste und auch das schmutzigste Wäschestück.

1 Jahr Garantie / zuverlässiger Service
Schweizer Fabrikat / Auszeichnung SIH
In guten Fachgeschäften erhältlich

Senden Sie mir Prospekte für
☐ 3 kg Einbau- oder Etagenautomat mit Zentrifuge
☐ 4 kg Vollautomat
☐ 5 kg Vollautomaten
☐ 5 kg Vollautomat mit Gasheizung
Modelle ab Fr. 1890.– (Gewünschtes bitte ankreuzen)
Name _____
Adresse _____

Primus Elida AG, Binningen/Basel Elida

kuchen zu kaufen, mache ich Café complet oder ein Birchermus.

Bei Menus, die auf den ersten Blick preislich vorteilhaft erscheinen mögen, wie Kutteln und «Gschwellti», mußte ich schon wiederholt konstatieren, daß sie doch nicht so günstig waren. Da erzählte mein Mann beim Nachhausekommen am Abend, daß er sich ein Zobig geleistet hätte, und ich hatte mir an den gleichen Tagen meistens einen Imbiß gegönnt. Auch machte ich die Erfahrung, daß es rentabler ist, größere Quantitäten Fleisch einzukaufen; ein größeres Stück Fleisch trocknet beim Braten weniger aus, als ein kleines, freilich sollte es dann aber für zwei Mahlzeiten ausreichen.

Trotz den nicht übermäßig hohen Ausgaben koche ich abwechslungsreich. Dabei hilft mir meine schon seit Jahren angelegte Rezeptsammlung. Ich habe die Rezepte nach Arten eingeordnet, zum Beispiel unter Eier, Trauben. Das hilft mir, diese Lebensmittel, wenn sie günstig sind auf dem Markt, immer wieder auf andere Weise zubereitet auf dem Tisch erscheinen zu lassen. * * *

Fünf Raten à . . .

Von Anfang an ernannte mein Mann mich zum Finanzminister in unserer Ehe. «Weißt du, ich habe gar kein Verhältnis zum Geld», gestand er mir schon zu Beginn unserer Bekanntschaft. «Wenn ich Geld habe, ist es mir recht, und habe ich keines, geht es auch so.» Ich bin in einem streng bürgerlichen Haushalt aufgewachsen und fand, das sei keine Lebensgrundlage. Ich nahm mir vor, alles immer gut einzuteilen und auf alle Fälle über jeden Rappen Buch zu führen, und dies habe ich nun 30 Jahre so gehalten. Mein Ordnungssinn in finanziellen Angelegenheiten hat zwar in dieser langen Zeit oft einen Stoß bekommen, und das Budget kam manchmal bedenklich ins Wanken.

So unregelmäßig oft das Budget war (mit drei Kindern, Haus und Garten), so eisern hielt ich am Nicht-Überschreiten des Haushaltgeldes fest. Um dies ausführen zu können, gibt es meines Erachtens nur *ein* zuverlässiges Mittel: Das Einteilen des Küchengeldes in Raten. Am ersten, am sechsten, am zwölften, am achtzehnten und am vierundzwanzigsten des Monates gibt es eine bestimmte Summe Geld ins Küchenportemonnaie, und diese muß jeweils unter allen Umständen für die betreffenden

Verdauung leicht gemacht

essen Sie, was Ihnen schmeckt!

Mühsame und schmerzhafte Verdauung mit Aufstoßen, Krämpfen, Magendruck, Blähungen oder Übelkeit sind meistens die Folge einer Sekretionsstörung der Magendrüsen und der dadurch verursachten Entzündung der Magenschleimhäute. Diese gilt es also zu beheben. Vertrauen auch Sie auf den «Zellerbalsam», diesen seit bald 100 Jahren bewährten Helfer der Verdauungsorgane.

Die im «Zellerbalsam» enthaltenen Wirkstoffe aus balsamischen und medizinalen Heilpflanzen beruhigen die entzündeten Schleimhäute und normalisieren die Tätigkeit der Verdauungsdrüsen. Der «Zellerbalsam» ist ein wirklich erprobtes Heilmittel für den schmerzenden und entzündeten Magen. Ein paar Tropfen, und Sie verdauen wieder mühelos, als ob nichts gewesen wäre.

Vorbei sind die schmerzhaften Verdauungen: Dank dem «Zellerbalsam» arbeitet Ihr Magen wieder normal, ohne Schmerzen. Der Appetit kehrt wieder zurück und mit ihm die Tischfreuden und das Wohlbefinden. Lassen Sie sich durch einen Versuch überzeugen!

Verdauung gut – alles gut!

Ein Qualitätsprodukt von

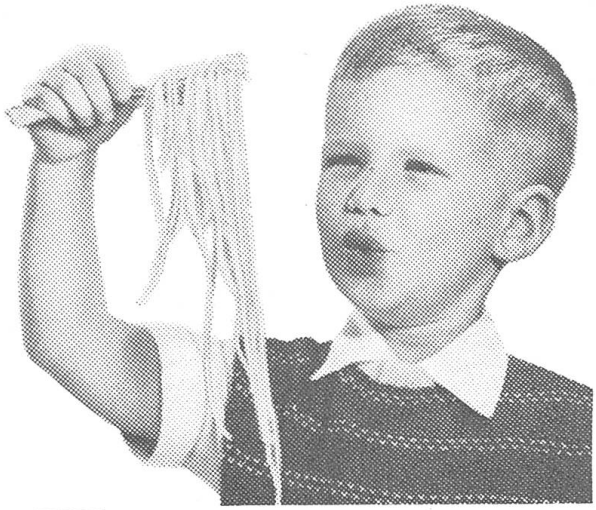
Max Zeller Söhne AG, Romanshorn

Hersteller von Heilmitteln aus Pflanzen seit 1864

Flaschen à
Fr. 1.15, 2.25, 4.40 und 8.20

In Apotheken und Drogerien

Zellerbalsam *Nicht vergessen!*



Ernst

Jubiläums-Spaghetti

Ueberraschen Sie heute Ihre Familie mit den feinen ERNST-Napoli-Spaghetti. Mit Salat serviert, innert wenigen Minuten ein fertiges Mittagessen!

Fr. 1.-

Mit JUWO-Punkten!

Seit 100 Jahren ERNST-Teigwaren

HG 1

Sommerliche Helvetia Leckerbissen

Machen Sie es so wie ich – machen Sie Ihre Glace selber! Es ist so einfach und so billig: ein Beutel Helvetia Super-Glace-Pulver, zwei Dezi kalte, aber gekochte Milch (oder Pastmilch), dazu zwei Dezi Rahm ergeben eine hochfeine Delikatessglace von köstlichem Wohlgeschmack. Erfrischend kühl, aber nicht kältend. Ihre Lieben werden sich freuen. Aber Helvetia muss es sein! Helvetia schenkt sommerliche Leckerbissen. Helvetia Super-Glace-Pulver in 6 Aromen: Vanille, Chocolat, Himbeer, Haselnuss, Mocca, Citron.

Beutel für ½ Liter Glace Fr. -.80

In jedem guten Lebensmittelgeschäft mit Silva-Schecks erhältlich.

AG A. Sennhauser, Nährmittelfabrik HELVETIA, Zürich

Tage ausreichen. So hat man mehr Überblick und Kontrolle und kommt weniger in Versuchung, anfangs Monat, wenn einem die unverteilte Summe noch so groß vorkommt, zuviel auszugeben, um gegen Ende des Monates Ebbe zu haben. Daß statt dessen die Ebbe im kleineren Maßstab oft vor dem zwölften oder sogar schon vor dem sechsten des Monats ausbrechen kann, gebe ich gerne zu. Aber es ist dann eben keine Dürre, die zur Verzweiflung führt, sondern nur eine lokale «Tröchni», der man immer irgendwie Meister wird mit kleinen Menuverschiebungen, welche die Familie kaum gewahr wird.

Obwohl ich heute den Fünfer nicht mehr so kehren muß im Küchenportemonnaie, kehre ich nun das Fränkli, und meine Rateneinteilung ist geblieben. Ich kann wirklich sagen, daß sie sich in den drei Jahrzehnten bewährt hat und es würde mich freuen, wenn irgend einer jungen Ehefrau dieser «Tip» helfen könnte, das Haushaltbudget fröhlich jeden Monat zwischen Scylla und Charybdis durchzulenken. * * *

Vorräte anlegen

Das Sparen fällt mir leicht, weil wir zehn Jahre im afrikanischen Busch gelebt haben, wo schmackhaftes Brot, frische Milch und europäische Kartoffeln zu den Leckerbissen gehören. Wie oft haben wir uns nach einem gewöhnlichen Cervelat oder einem Apfel gesehnt! Heute freuen wir uns, daß wir all diese Dinge leicht und billig erhalten können. Wenn ich meine Einkäufe besorge und gelegentlich sehe, was andere Frauen – auch solche, die eigentlich mehr sparen sollten als ich – in ihre Körbe und Taschen packen, so muß ich oft staunen. Da werden zum Beispiel im Sommer während der Beerenzeit in Büchsen eingemachte Mandarinen gekauft!

Seit zwei Jahren haushalte ich nun für meinen Mann und unsere beiden Kinder in der Schweiz und habe dabei für mich das beste Sparsystem entdeckt: Nicht täglich in die Läden laufen, sondern Vorräte anlegen. Weil wir einen kleinen Kühlschrank besitzen, in dem ich das Fleisch gut aufbewahren kann, und da mir der Milchmann Milch und Joghurt täglich bringt, muß ich höchstens zweimal pro Woche einkaufen. Ich will nicht zu den armen geplagten Hausfrauen gehören, die jammern, zu nichts Zeit zu finden, dabei aber täglich Stun-

den verschwenden mit Herumstehen in verschiedenen Läden. Ich habe Frauen gesehen, die drei Rüebli, eine Zwiebel und ein Wienerli einkauften.

* * *

Wir sind eine Familie mit Kässeliwirtschaft

Schuhe-Sohlen oder auch nur Flickzutaten aus der Mercerie werden dem Kleiderkässeli entnommen; wenn eines von uns erkältet ist, kann ich die Auslagen für Feuersalbe und Antigrippe-Tabletten vom Konto «Diverses» zurückholen; auch für kleinere und größere Gelegenheitsgeschenke gibt es ein extra Trückli. Daneben habe ich ein Kässeli, das nur allein für Nahrungsmittel bestimmt ist.

Als junge Hausfrau schrieb ich alle Ausgaben peinlich genau auf, und rechnete auch etwa nach Haushaltungsschule-Vorbild die genauen Kosten pro Person pro Tag aus. Aber viel mehr als Zeitverlust schaut bei dieser umständlichen Rechnerei nicht heraus; mit der Zeit bekommt man ohnehin das Gefühl dafür, «was es öppe mag verliide.»

Besondere, teure Gästemenus kenne ich nicht. Ich versuche einfach, meinen Gästen Freude zu machen. Zugegeben, das erreicht man bei den einen am besten mit Fondue bourguignonne oder Filetbeefsteak und einem phantastischen Dessert; bei anderen aber, die viel auswärts essen müssen, sicher eher mit Apfelküchli oder Wähen, und bei Ausländern gar mit Bratwurst und Rösti, oder Spätzli und Geschnetzeltem.

Viele Frauen, besonders solche in der Stadt, kochen keine Früchte mehr ein, weil sie finden, es lohne sich nicht. Das hängt davon ab, ob man Arbeitszeit einerseits und Freude an Hausgemachtem anderseits ebenfalls einkalkuliert. Ich selbst halte es so, daß ich nur das einkoche, was reichlich und deshalb preisgünstig auf dem Markt erscheint. Einmal sind es Aprikosen und Erdbeeren, ein anderes Mal Johannisbeeren, Pfirsiche und Birnen. Dazu fülle ich jedes Jahr die hohen engen Einmachgläser, die ich einmal geschenkt bekam, mit Rhabarberstücklein ein. Das kostet wenig, gibt fast nichts zu tun und ergibt eine willkommene Wähenabwechslung im Winter. Letzten Sommer füllte ich viele Gläser mit gelben Pfirsichen ein, die sehr billig waren. In dickem Zuckersirup heiß eingefüllt ergaben sie manch herrliche

Verstopfung gefährdet die Gesundheit. Sie sollte deshalb behoben werden; am besten auf natürliche Weise. Das echte

KOLLATH-Frühstück

regt den Darm zu normaler Tätigkeit an. Es ist kein Heilmittel, sondern eine natürliche Vollwertnahrung.

Zwicky

KOLLATH-Frühstück 500 g Fr. 1.35
Im Reformhaus und Lebensmittelgeschäft.

Nahrungsmittelfabrik
E. Zwicky AG.
Müllheim-Wigoltingen

3 SAIS-Qualitäten für hohe Ansprüche

SAIS mit 10 % Butter
PLANTA - Pflanzenmargarine
SAIS - Oel

OFP 1/60

Desserts oder Kompott, im Preis nicht zu vergleichen mit solchen aus Büchsen.

Früher kaufte ich oft minimer Preisunterschiede wegen sehr umständlich ein und dazu immer nur in kleinen Quanten und Packungen, um ja nicht zuviel auszugeben. Heute bin ich großzügiger geworden; ich habe gelernt, den Blick mehr aufs Ganze zu richten. Was nicht verdirbt, kaufe ich in möglichst großen Pakkungen ein: Waschmittel zum Beispiel sind auf diese Weise 10 bis 30 Prozent billiger. Mit einem Kühlschrank lassen sich oft auch verderbliche Lebensmittel auf diese Art günstig einkaufen. Ich wundere mich deshalb immer über die Frauen, die, um zu «sparen», jede Woche oder gar nur jeden Tag einen bestimmten Betrag ins Portemonnaie nehmen. Das verunmöglicht doch geradezu jedes rationelle Einkaufen!

Wenn ich sehe, daß ich etwas zu viel gebraucht habe, so schalte ich ein paar besonders preiswerte Menus ein, die unter die anderen vermischt und vielleicht sogar als «Spezialität» präsentiert, überhaupt nicht als billig auffallen. Besonders gut lassen sich die Menus aufeinander abstimmen, wenn man seinen Speisezettel immer für eine Woche in großen Zügen zum voraus festlegt. Beim Einkaufen und Kochen läßt sich damit neben Geld vor allem Zeit sparen – und wenn eine bessere Idee auftaucht, braucht man sich ja nicht sklavisch daran zu halten.

Bei meinen Sparmenus ziehe ich ein wirklich einfaches Gericht, dafür mit frischer Butter, Reibkäse oder Kräutern verfeinert, einem nach außen viel scheinenden Menu, an dem überall gespart wurde, bei weitem vor. Nicht sehr teure Essen sind zum Beispiel Spaghetti mit gutem Sugo, Polenta mit geschnetzeltem Leberli mit grillierten Tomaten, Reis mit Eivierteln an pikanter Sauce, Käseramequin mit bunt gemischter Salatplatte; im Winter Blut- und Leberwurst, Salzkartoffeln und Apfelstückli.

Ich glaube, es gibt kein allgemeines Rezept, wie man das Haushaltungsgeld am besten einteilt. Die Impulsiven, denen Organisieren und Planen ein Greuel ist, werden es immer vorziehen, sich von den spontanen Eingebungen des Augenblicks leiten zu lassen; sie müssen dafür das Auf und Ab in ihrer Kasse in Kauf nehmen. Und die anderen, Ewig-planenden und manchmal als etwas spießig Belächelten, dürfen es dafür genießen, wenn ihr Züglein nicht so leicht aus der Bahn zu werfen ist.

* * *

Einladung zur Mitarbeit

Das Leben ist weit vielgestaltiger, als wir es uns vorstellen, nicht nur in fernen Erdteilen, auch bei uns. Machen Sie uns auf Leute aufmerksam, von denen Sie vermuten, dass sie einen Beitrag für den «Schweizer Spiegel» leisten könnten. Wenn Sie sich gar selbst dazu gedrängt fühlen, um so besser.

Die Redaktion des
«Schweizer Spiegels»
Hirschengraben 20
Zürich 1

WADI GINSENG gibt Kraft und Sicherheit

Energiespender für Mann und Frau mit Extrakt der Lebenswurzel Ginseng + Gelée Royale + Glutamin + Lecithin stärkt nachhaltig bei Erschöpfung, Nervosität, Übermüdung, vorzeitigem Altern. 3-Wochen-Kur Fr. 23.—, Flasche Fr. 12.50, Kapseln gegen Nervenschwäche Fr. 11.50 in Apotheken und Drogerien.

Vertrieb H. Eggler & Co., Pharmaceutica, Bäch SZ