

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 40 (1964-1965)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Selbstbedienung auch im Haushalt  
**Autor:** Fröhlich, Irma  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1074428>

#### 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:** 16.02.2026

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



# SELBST- BEDIENUNG AUCH IM HAUSHALT

*Von Irma Fröhlich*

Unsere junge Nachbarin ist mit der Tochter eines holländischen Ärzte-Ehepaars befreundet. Als Gast dieser sechsköpfigen Familie verbrachte sie ihre letztjährigen Sommerferien im Land der Windmühlen und der unverschlossenen Fensterläden. Sie erzählte mir nachher begeistert von ihrem Aufenthalt im schönen Haus am Stadtrand, von Velo-Ausflügen

und Segelpartien, von Tennisspiel und Meerbädern, von Tanz und Gesang. «Was mich aber am meisten beeindruckt hat», erklärte sie, «das war die freie, großzügige Atmosphäre dieses Haushalts. Jeder konnte gehen und kommen, wie es ihm paßte. Wenig Aufhebens wegen der Mahlzeiten. Tagsüber meist Verpflegung direkt ab Kühlschrank, sehr lustig. Warmes Essen nur am Abend. Erschienen dazu nicht alle, gab es kein Zeter und Mordio; man räumte die halbvollen Schüsseln ruhig ab, wärmte anderntags Kartoffeln und Rüben durcheinandergemischt auf und stellte sie wieder auf den Tisch. Brachte eines der Kinder unangemeldet Freunde zum Abendessen, gab es auch keine Geschichten. Jedes aß dann von den warmen Gerichten etwas weniger; Käse, Wurst und Brot, sowie Obst und Eier waren immer auf Vorrat zu Hause und „streckten“ solche Mahlzeiten unauffällig.»

Und dann schwärmte das Mädchen noch von den langen, gemütlichen Abenden im Wohnzimmer. Da wurde endlos Tee getrunken und Gebäck gegessen, keiner verzog sich in sein Zimmer – zum Alleinsein hatte man tagsüber genug Gelegenheit gehabt – keiner schien an Schlaf zu denken (der Tag beginnt

lange nicht so früh wie bei uns), alle erzählten, plauderten und lachten gemeinsam bis um Mitternacht.

Vor einigen Wochen weilte nun die Mutter der erwähnten Familie, die holländische Ärztin, auf Genesungsbesuch in der Schweiz. Ich freute mich, sie kennen zu lernen; die Ansichten der temperamentvollen Frau über unsere schweizerischen Lebens- und Eßgewohnheiten interessierten mich. Sie kritisierte hauptsächlich unsere zu reichen, zu kompletten Mahlzeiten, die sie als ungesund und im Zeichen der heutigen weitverbreiteten ‚Sitzarbeit‘ als unangezeigt bezeichnete. Als Ärztin war sie berechtigt, vor Überfütterung zu warnen; Ernährungsspezialisten blasen ja auch bei uns ins gleiche Horn. Lieber fünfmal im Tag eine Kleinigkeit ‚picken‘, als sich mit einem schweren Mittagessen vollstopfen und damit der berüchtigten Verdauungsträgheit Vorschub leisten, ist zum Beispiel die Ansicht von Professor Grandjean, Direktor des Instituts für Hygiene und Arbeitsphysiologie an der ETH.

Die Holländerin sprach aber zugleich als Hausfrau, wenn sie sich darüber aufhielt, daß wir uns noch viel zu sehr mit abgerundeten, gekochten Mahlzeiten abplagen. «Eine Gemüsesuppe ist ein ausgezeichnetes, gesundes Gericht», sagte sie unter ande-

rem, «alles bleibt beisammen und wird aufs beste genutzt; die Brühe, die das Grünzeug ein wenig auslaugen mag, wird gleich mitgegessen; nichts geht verloren. Da müssen doch nicht nachher noch warmes Fleisch, Reis und was weiß ich alles aufmarschieren; ein kalter ‚Zustupf‘ genügt wahrhaftig.» Sie trat überhaupt für mehr arbeitsparende Eintopfgerichte ein: Grüne Bohnen mit Rindfleischstücken zusammenmenschmoren, Fischtranchen auf Blattspinat servieren, Reis mit geschnetzeltem Fleisch und grünen Erbsen im gleichen «tischfähigen» Topf kochen, Polenta mit geviertelten Tomaten zusammen sieden, mit Pilzsauce übergießen und so weiter. Diese Gerichte sollten ihrer Ansicht nach nicht mit weiteren warmen Speisen ergänzt werden; nur ‚für alle Fälle‘ seien noch Käse, Butter, Brot und Obst auf den Tisch zu stellen. «Wagen sie es, auch wenn Besuch da ist; sie werden sehen, daß alle zufrieden sind, wenn jedes seinen Hunger auf seine besondere Weise stillen kann.» Vielleicht wäre von dieser Möglichkeit wirklich häufiger Gebrauch zu machen. Kleinen Essern – und es gibt deren je länger desto mehr – bliebe es erspart, sich durch lange und damit oft genug auch belastende Speisenfolgen durchzukämpfen.

The advertisement features a large, stylized logo for "Maga Floris" on the left. The "M" and "F" are formed by a graphic of a flower with many petals. To the right of the logo, the text "Ideal für alle Automaten" is at the top, followed by "zum Vorwaschen" and "zum Waschen" stacked vertically. A small illustration of a flower is positioned between the main text and the washing instructions.

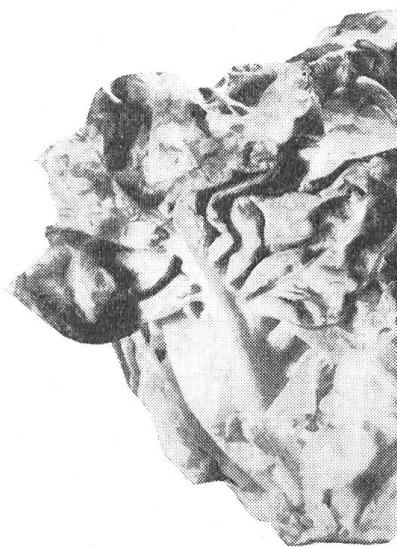
Im übrigen wunderte sich die Holländerin, daß wir im Land des Milchüberflusses und in der Heimat Dr. Birchers nicht mehr dem «weißen Segen» und der Rohkost huldigen. «Ihr Schweizerinnen habt offenbar keine Ruhe, wenn ihr die natürlichen Produkte nicht noch irgendwie verarbeiten könnt», lachte sie. «Hört doch auf mit eurer unermüdlichen Kocharbeit! Lehrt eure Kinder rohe Milch in Mengen trinken, das stillt Hunger und Durst gleichzeitig! Laßt sie Rüben, Kohlrabi und Fenchel roh knabbern, stellt sauber gewaschenes Gemüse hübsch geordnet neben die prallgefüllte Fruchtschale auf das Küchenbuffet; das weckt unweigerlich die Lust zuzugreifen. Daneben müssen natürlich Brotschublade und Kühlschrank stets reich versehen sein, damit sich jedes selbst verpflegen kann, wann immer es Zeit und Lust dazu hat. Mehr als eine warme Mahlzeit im Tag ist meiner Ansicht nach Unsinn.»

Meinen Einwand, daß gemeinsam am Familieneßtisch verzehrte Mahlzeiten – und seien es auch nur kalte Imbisse oder Cafés complets – eben doch der Pflege des Familiensinns und der Gemütlichkeit dienen, quittierte sie mit hellem Lachen. «Das ist eine überholte Idee», meinte die Ärztin, «für Samstag und

Sonntag mag diese Idylle noch hingehen; wie aber sieht an Wochentagen die Wirklichkeit aus? Das eine Kind hat nach der Schule noch Rhythmikstunde, das andere Religionsunterricht; gestaffelt kommen sie erst heim, wenn die Eltern bereits am Tisch sitzen; das Dritte hat früher essen müssen, um rechtzeitig an einer Gesangsprobe teilzunehmen – fast Tag für Tag habe ich ähnliches bei meinen Gastgebern erlebt. Wo bleibt da die Behaglichkeit? Da kann man doch gerade so gut Picknick in der Küche veranstalten, einzeln, zu zweit, zu dritt, wie es sich gerade trifft, stehend, sitzend, wie es jedem behagt. Aber nachher, da soll man es sich so richtig gemütlich machen, in den bequemen Wohnzimmerstühlen, bei Tee oder Kaffee, mit Gebäck und kleinen Überraschungen, in zwangloser Stimmung, mit richtigen Feierabendgefühlen!»

Die Gedanken der holländischen Ärztin haben wirklich etwas für sich. Sieht es nicht in vielen Häusern gerade so aus, wie sie es beschrieben hat? Wenn wir ehrlich sein wollen, müssen wir uns ja eingestehen, daß wir mehr oder weniger alle in ein anderes Fahrwasser geraten sind als die Familien früherer Generationen. Auch die Bewohner kleiner Dörfer machen

## Ein bemerkenswerter Unterschied!



# Lacta schont Ihren Magen

LACTA-ESSIG - klar und bernsteingelb - ist ein Essig - anders als alle andern! Man nehme: ... Salat und bereite ihn mit LACTA-ESSIG zu! Sofort wird klar: Selbst wer Salat schlecht verträgt, geniesst ihn freudig, wenn er mit LACTA zubereitet ist, denn LACTA ist für jedermann bekömmlich. Und er ist so fein - so mild!



Bourgeois Frères & Cie SA, Ballaques

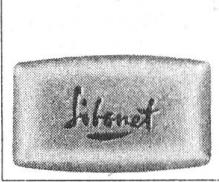
LACTA : Essig aus kondensierter Molke 4,5° Die 7 dl-Flasche : Fr. 1.50 (kein Flaschenpfand mehr !)

Sibonet



HERRLICHE  
FRISCHE...

Sibonet  
enthält 33%  
Hautcrème.  
Modernes,  
feines Parfum.  
Mit AVANTI-  
Bilderbons.



Seifenfabrik Schnyder Biel

...und angenehmes  
Hautgefühl durch  
Pflege mit der kosme-  
tischen Feinseife  
Sibonet. Sie reinigt  
vorzüglich und nährt  
die Haut gleichzeitig.

da keine Ausnahme; immer ist auch bei ihnen etwas los, immer muß oder will das eine oder das andere zu merkwürdigen Zeiten in die Blockflötenstunde oder vor Nachbars Fernsehapparat oder zu einer Reklamedemonstration ins nahe Wirtshaus. Können und sollen wir da noch festkleben an Leitbildern und Gewohnheiten wie gemeinsamen Familiennahmzeiten – und uns dann ärgern oder grämen über die Tatsache, daß dieses Ideal doch Tag für Tag «Blätze» abbekommt?

Gerade gestern klagte mir eine Freundin, daß es in ihrem Haushalt zugehe wie in einer Wirtschaft, und daß sie eigentlich wie eine «Beizerin» ständig zwischen Küche und Eßzimmer hin- und herrenne. Die Tochter komme spät aus dem Labor heim, der Sohn wolle sehr früh essen, um nochmals auszugehen, der Mann habe auch einen ganz unregelmäßigen Fahrplan. Ihr will ich die Ratschläge der Holländerin weitergeben. Vielleicht kann sie es übers Herz bringen, ihre Angehörigen auf Kühlschrank, Obstgitter und Brotkorb in der Küche zu verweisen, und sich damit entlasten. Den zweiten Teil der ausländischen Ermahnungen befolgt sie nämlich ohnehin: sie richtet zu später Stunde, wenn endlich wieder alle vereinigt sind, nette kleine Erfrischungen her, braut Tee oder holt Süßmost, tischt einmal belegte Brote, das andere Mal Thon oder Sardinen auf, backt am laufenden Band Kuchen und Chräbli, die im Nu verzehrt sind, kurz, sie lädt sich nochmals – zwar mit frohem Herzen, aber mit viel Müdigkeit in den Gliedern – die Mühe einer beinahe kompletten Mahlzeit auf. Diese Mühe ließe sich durchaus rechtfertigen und wäre auch körperlich besser zu ertragen, wenn eine Arbeitserleichterung vorausgegangen wäre, wenn im Laufe des Tages jeder mehr oder weniger für sich selbst gesorgt, wenn sie selber nicht ständig Präsenzdienst gehabt hätte.

Berufstätige Mütter, wie die holländische Ärztin, sind gezwungen, ihre Angehörigen zeitweise allein «schwimmen» zu lassen, und es bekommt diesen – wie mir die Nachbarstochter aus eigener Anschauung bestätigt hat – alles andere als schlecht. Was hier in einem gewissen Maß die Not erzwingt, erweist sich in den meisten Familien als angepaßt an die moderne Situation. Der oft als kleinlich und einengend empfundene Zwang zur zeitlich fixierten Mahlzeit fällt weg, dafür entfaltet sich eine schöne abendliche Geselligkeit.