

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 42 (1966-1967)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Vier Variationen über ein Thema : Haushalterfahrungen aus Paris, Mexico, den USA und der Schweiz  
**Autor:** Bredthauer-Backhoff, Elsa  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1079574>

### **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**

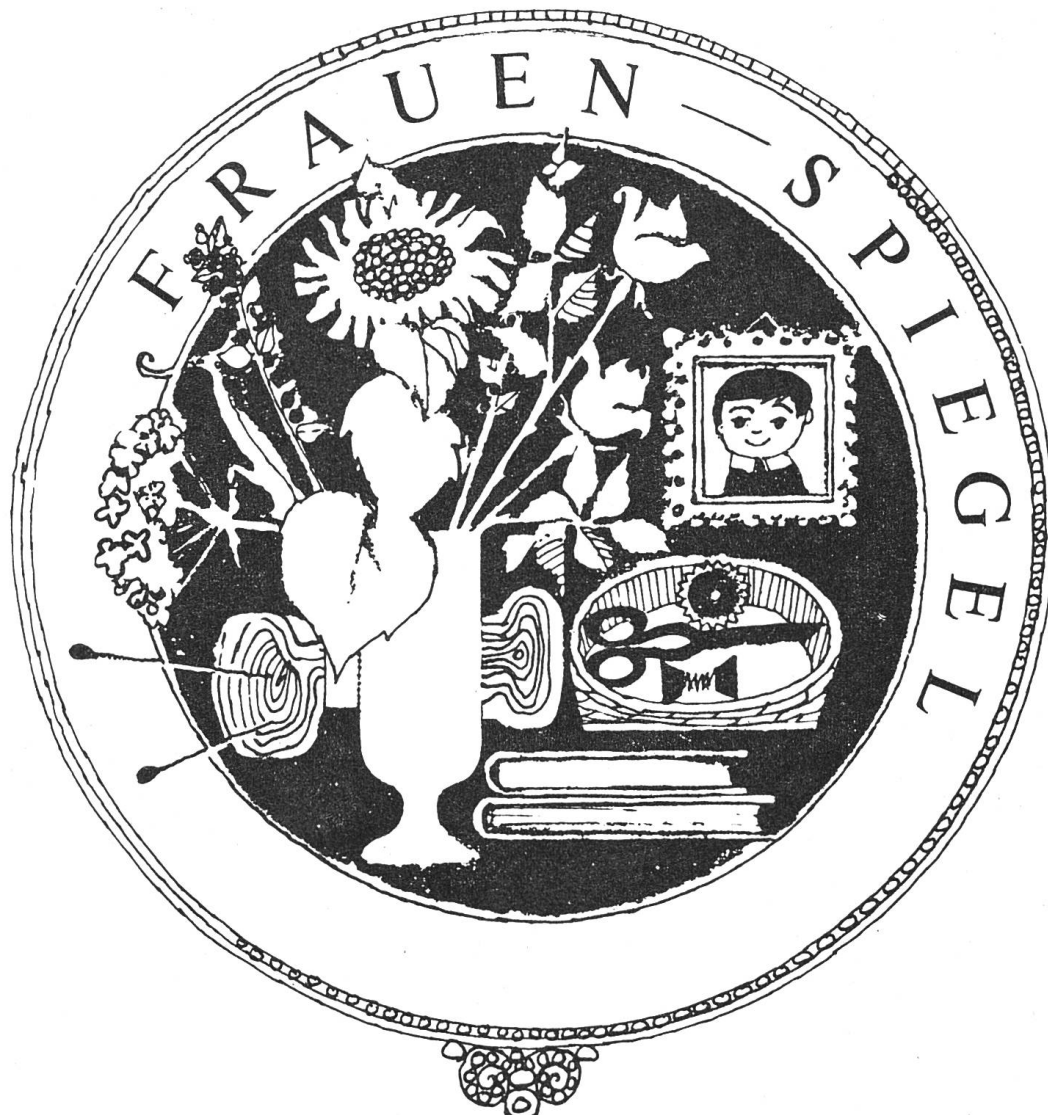
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 11.01.2026

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



# Vier Variationen über ein Thema

*Haushalterfabrungen aus  
Paris, Mexiko, den USA  
und der Schweiz*

Von Elsa Bredthauer-Backhoff

Was macht eine gute Hausfrau aus? Überall auf der Welt steht das Wohl der Familie im Mittelpunkt der täglichen hausfraulichen Bemühungen. Wie groß indes der Unterschied im Haushaltführen in verschiedenen Ländern sein kann, habe ich am eigenen Leibe erfahren.

In meinem Elternhaus sorgten, unberührt von allen Umwälzungen der Zeit, zuverlässige dienstbare Geister unauffällig für den geordneten Ablauf des Alltags. Aus einer allzu behüteten Jugend wurde ich daher schlecht ausgerüstet in ein Leben entlassen, das von mir Bewährung als Hausfrau unter häufig wechselnden Bedingungen forderte. Daß mir zudem von Natur aus jeder praktische Sinn fehlt, machte die Sache nicht leichter.

Paris - «on se débrouille!»

Der Anfang meines Hausfrauendaseins spielte sich in Paris ab. Wie viele Frauen ging ich – ich war Lektorin bei einem Verlag – meinem Beruf nach. Mich dabei dem ungebundenen, freien Lebensrhythmus meiner Bekannten, unter denen viele Intellektuelle und Künstler waren, anzupassen, war mir ein Leichtes. Zu Hause erledigte ich, zeitweise durch

eine Haushälterin, dann wieder nur durch eine Stundenfrau unterstützt, mit viel gutem Willen und wenig Geschick gerade das Notwendigste.

Daß ich wenig Geschick besaß, fiel hier nicht ins Gewicht. Denn die Pariserin, wie ich sie kennen lernte, legt keinen großen Wert auf Perfektion und reibungslosen Ablauf ihres Haushalts. Sie stellt sich vielmehr unter das Motto: «On se débrouille», man schlägt sich durch. Genau so, wie sie sich ihre Wohnung einrichtet, so gestaltet sie sich auch ihren Alltag, ihre Arbeit: persönlich und einfallsreich, jeder Schablone abhold, ganz so, wie es ihrem eigenen Lebensstil entspricht.

Gekocht wird, wenigstens dort, wo keine kleinen Kinder im Hause sind, nur abends, wenn die Familie im Heim zusammentrifft. Aus diesen wenigen Stunden aber ein Fest zu machen, eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle wohlfühlen und die für alle Beteiligten immer neu wieder den Reiz des Einmaligen trägt, das gelingt wohl kaum jemandem so gut wie der Pariserin.

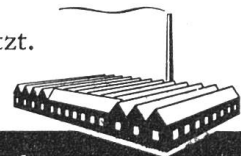
Morgens eilt man oft ohne zu frühstücken aus dem Haus. Das Frühstück ist ohnehin eher ein Stiefkind auf dem französischen Speisezetteln, und

bei Dupont, gleich an der nächsten Ecke, gibt es herrlichen Kaffee und frische Gipfeli. Mittags dann treffen sich, so dies bei den riesigen Entfernungen der großen Stadt möglich ist, Familienmitglieder und Freunde in kleinen Gaststätten, die je nach dem Stadtteil provinziellen, ja dörflichen Charakter haben. Der Pariserin macht es Vergnügen, auf die Entdeckung besonders guter und erschwinglicher «bistros» auszugehen, in denen sich dank der freundlichen Beziehungen zwischen Wirt und Gästen jeder angeheimelt und entspannt fühlt.

Überhaupt gehört es in Paris zu einer guten Hausfrau, daß sie dauernd nach günstigen Gelegenheiten fahndet, nach Gelegenheiten, die es ihr erlauben, sich und die Familie in den Besitz aller nötigen und unnötigen Dinge zu bringen, die das Dasein erleichtern und verschönern, ohne daß dadurch das Budget zu stark belastet würde. Großzügig werden die wertvollen Informationen über solche Funde dann auch den Freunden zugänglich gemacht, die ihrerseits mit interessanten Tips aufwarten, handle es sich um den Kauf von Theaterkarten, um billige Waschmaschinen, Kinderkleider, Pelzmäntel oder kulinarische Spezialitäten. Ein lustiges Austauschspiel entsteht



Ihre Brautaussteuer, ein Leinengeschenk und Haushaltswäsche beziehen Sie am besten direkt bei uns; denn die hohe Qualität, die Schönheit und Dauerhaftigkeit unserer Erzeugnisse aus Leinen, Halbleinen und erstklassiger Baumwolle stehen in einem günstigen Verhältnis zum Preis und werden deshalb seit Generationen geschätzt.



*Leinenweberei*  
**Langenthal AG**

Langenthal  
Basel, Gerbergasse 26  
Bern, Marktgasse 6  
Zürich, Strehlgasse 29  
Lausanne, Rue de Bourg 8  
Genf, Confédération 24

Tel. (063) 2 26 81  
Tel. (061) 23 09 00  
Tel. (031) 22 70 70  
Tel. (051) 25 71 04  
Tel. (021) 23 44 02  
Tel. (022) 25 49 70

so, bei dem es sich erweist, daß Beziehungen wichtiger sind als Geld. Wenn man sich auskennt, ist es möglich, in Paris auch mit relativ bescheidenen Mitteln ein angenehmes Leben zu führen. Mir hat es an günstigen Gelegenheiten nie gefehlt, ich schlug mich, wie alle meine Bekannten, irgendwie durch und fühlte mich wohl dabei. Das allerdings, was man genaugenommen unter Haushaltsführen versteht, das habe ich dort nicht gelernt.

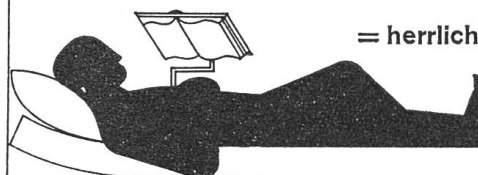
## Dienstbotenprobleme in Mexiko

Der Beruf meines Mannes zwang uns, nach Mexiko umzusiedeln. Hier wurde es entschieden komplizierter, da nützten mir die Pariser Erfahrungen wenig. Recht hilflos kam ich mir vor ohne die Freunde mit ihren wertvollen Hinweisen und ohne die Bistros mit ihrer ungezwungenen Geselligkeit!

Unmöglich ist es in Mexiko für den Europäer, ohne Hilfskräfte auszukommen, und diese eben sind das zentrale Problem des Haushaltes in Mittel- und Südamerika. Ja, dieses sind, – hier muß der Plural gebraucht werden, denn ein indianisches Meiteli allein würde sich bei fremden Leuten zu Tode ängstigen und langweilen. Für einen Haushalt von zwei Erwachsenen und einem Kinde hat man mindestens zwei Indianerinnen zu engagieren, dazu mit Vorteil noch ein Kindermädchen. Bei den Einkäufen aber muß man einberechnen, daß man wahrscheinlich die doppelte Anzahl Menschen zu verköstigen hat, denn immer finden sich in der Gegend weilende Verwandte der Mädchen ein, zur Mithilfe oder auch nur zur Kurzweil. «Aquí esta su casa», mein Haus ist deines, und wehe, wenn man das nicht gleich begreift! Dann hörte man bald den gefürchteten Ausspruch «me voy in mi tierra», ich gehe heim. Da man aus bitterer Erfahrung weiß, was das bedeutet, macht man gute Miene zum bösen Spiel und paßt die Einkäufe dem ohne eigenes Zutun ständig vergrößerten Haushalt an.

Eine der wichtigsten Pflichten der Hausfrau ist es, daß sie den Liefertag der «bouteillons» nie verißt und rechtzeitig die Bestellung aufgibt. Bouteillons heißen die riesigen Flaschen mit destilliertem Wasser, mit dem alle ungekochten Speisen gereinigt werden müssen. Meist fügt man diesem Wasser noch einige Tropfen Jod bei. Daß in der Küche aus hygienischen Gründen mit der nötigen Sorgfalt ge-

Freihändig lesen mit dem Leseständer **Siesta**



= herrliche Entspannung

Prospekt  
Nr. 4 durch  
Edwin Stücheli  
Rohr-Aarau

## Akademie für angewandte Psychologie

Eigener Herr und Meister... durch Steigerung Ihres Einkommens, durch den Einfluss Ihrer Persönlichkeit, oder ganz wörtlich durch Umsatteln auf den verantwortungsvollen, aber auch gut honorierten Beruf eines seriösen Psychologen!

Das neue Direktstudium zur zentralen Erfassung des grossen Wissenschaftsgebietes der Psychologie: Unser mit persönlichem Kontakt kombinierter und durchgetesteter **AAP-Fernkurs** holt mit einem Minimum an Zeit und Geld aus den in jedem intelligenten Menschen schlummernden Ausbildungsmöglichkeiten zum kompetenten Psychologen das Maximum heraus. – Im Rahmen des von der AAP vorgeschriebenen «numerus clausus» von 100 Kursteilnehmern können noch einige Damen und Herren mit normaler Schulbildung und einwandfreiem Leumund als Studierende bis zum Diplomabschluss immatrikuliert werden.

Unser Institut arbeitet ohne Subventionen und ohne Vertreter seit vier Jahren erfolgreich. – Schreiben Sie unverbindlich an unser Zentralsekretariat als einzige lizenzierte Kursvertriebsstelle für die Schweiz:

**TAURUS VERLAG, 8032 ZÜRICH**

Abt. 1

## Graphologie-Seminar der AAP

Bewährte **Handschriftenanalysen für Wirtschaft und Privat** bei vernünftigem Honorar und absoluter Diskretion.

Auch Ihnen steht neuerdings auf Grund unseres durchgetesteten Fernkurses das **Spezialstudium der wissenschaftlichen Graphologie** bis zum Diplomabschluss offen. – Aufnahmebedingungen gleich wie bei unserm Stamminstitut, siehe obiges Inserat.

**ZENTRALEKRETARIAT:  
TAURUS VERLAG 8032 ZÜRICH**

Abt. 3a

Hans Huber

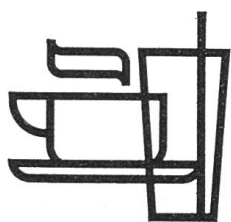
## WIE DIE SCHWEIZ REGIERT WIRD

14.–18. Tausend. Fr. 4.50

Schweizer Spiegel Verlag Zürich


**Kiefer**

Kristall, Porzellan,  
Silber  
Bahnhofstrasse 18  
8022 Zürich 1  
Telefon 051 23 39 67



um mehr zu leisten!

**OVOMALTINE**

pour mieux réussir!

Dr A. Wander S. A. Berne

arbeitet wird, dazu bedarf es der steten Überwachung durch die Hausfrau. Unter Anordnung sämtlicher Strafen des Himmels und der Hölle beschwor ich die jeweilige Köchin, beim Waschen, Zurüsten und Zubereiten der Speisen größte Vorsicht walten zu lassen. Und mit Stolz kann ich sagen, daß während unseres zehnjährigen Aufenthaltes in Mexiko weder meine Familie noch einer meiner Gäste je von einer der für dieses Land typischen Krankheiten befallen worden ist, unter denen fast alle Nicht-Einheimischen zu leiden haben.

Im übrigen ließ ich der Köchin freie Hand, sie kochte, wie sie es gewohnt war, und da wir uns mit der Zeit an die mexikanische Küche gewöhnten und sie ausgezeichnet fanden, ging ich ein wenig bei ihr in die Lehre. Ich kam nicht aus dem Staunen heraus, auf wieviele Arten man die Nationalspeise, die «tortillas», das sind flache Maiskuchen, und die dunklen Bohnen zubereiten kann.

Zum sehnüchtig erwarteten wöchentlichen Erlebnis wurde mir nach einigen dramatischen, durch mangelhafte Sprachkenntnisse bewirkten Komplikationen der Markttag. Schon früh kommen die Frauen mit ihren frischen grünen Lasten aus Feldern und Gärten zum Stadtmarkt, wo sie die köstlich duftenden Gemüse und Früchte feilbieten. Schwarze Tollkirschenaugen in braunen Gesichtern verfolgen jede Bewegung, bis man seine Wahl getroffen hat. Bald hatte ich meine «marchantas», meine Marktfrauen gefunden, bei denen ich an jedem Markttag einkaufte. Geschwind füllte ich die Körbe und Taschen, die mir von einigen halbwüchsigen Indianerknaben nachgetragen wurden. Nach einem kleinen Abstecher zum Geschirr- und Blumenmarkt ging es im Taxi, auf dessen Hintersitz ich eingeklemmt zwischen all den prall gefüllten Körben und Taschen saß, mit furchterregender Geschwindigkeit durch holprige, übervölkerte Straßen und winklige Gäßchen nach Hause.

Es kam vor, daß dort erstaunliche Überraschungen warteten. So etwa hatten meine Hausgeister mir zur Freude ein Fensterwaschen veranstaltet. Sie hatten hiezu sämtliche Fenster des Hauses ausgehängt und in den Garten gestellt, wo sie sie eifrig mit dem Gartenschlauch abspritzten. Auch der Gärtner war inzwischen gekommen, und er war gerade dabei, das Gras zu schneiden – mit einer alten, scharfkantigen Konservenbüchse! Seelenruhig berichtete das Zimmermädchen, es seien «ladrones»,



Diebe, auf dem Dach gewesen und hätten gefragt, ob die Herrschaft zu Hause sei!

Was auch immer geschehe, man hat gelernt, es ruhig und ohne Gefühlsäußerung zur Notiz zu nehmen. Mag man auch innerlich vor Wut beben, nie wird man sich anders als in vorsichtigen, umschreibenden Formulierungen ausdrücken. Wenn man begriffen hat, daß das Geheimnis einer reibungslosen Haushaltsführung in Südamerika nicht nur äußere, sondern das ganze Wesen beherrschende Gelassenheit bedingt, gewöhnt man sich das Ärgern mit der Zeit ganz ab.

Um viele Erfahrungen hat Mexiko mich bereichert, ich habe einem recht komplizierten Hauswesen vorgestanden, aber das eigentliche Haushalten, das habe ich auch da nicht gelernt.

### Haushalten in Nordamerika — ein Kinderspiel

Hatte ich es nach jahrelangem Bemühen so weit gebracht, daß mein südlicher Haushalt einigermaßen funktionierte, so wurde mein Selbstvertrauen, als ich nach Nordamerika kam, wiederum gründlich erschüttert. Keine Conchitas, Carmelitas, Lupitas mehr!

Wie im Gedicht der Zauberlehrling stehe ich zunächst in meiner Roboterküche, drehe Schalter, presse Knöpfe, drücke Hebel. Und dann faucht und schnauft und schlägt und zischt es, stellt sich automatisch um und ab, wenn — ja, wenn man nicht vergessen hat, wie diese Teufelsgeräte richtig eingestellt werden. Es fehlt nur noch, daß der Staubsauger selbsttätig durch die Wohnräume wandert!

Am liebsten möchte man entfliehen, aber wohin? Da ich nicht, wie jedes amerikanische Collegegirl als Pflichtfach Autofahren gelernt habe, bleibt mir nur ein Spaziergang übrig. Dabei gerate ich jedoch entweder auf den Highway, die Autobahn, oder ich laufe Gefahr, mich in einem Dickicht zu verlieren, aus dem ich mich nur mit Hilfe von Suchhelikoptern herausfinden würde.

Da lasse ich mich besser von einer Bekannten zu einem der vielen Clubs abholen. Diesmal ist es der Gartenklub. Ein unerträglich manierierter Snob lehrt dort «Ikebana», die Kunst der japanischen Blumenarrangements. Mit grausamen, harten Fingern zerfetzt er die zarten Blüten, zerreißt Zweige und Blätter und wirft die grüne Pracht achtlos auf

## Weich wie auf Kissen



So fühlen Sie sich auf Scholl's wunderbaren «Schaumbett-Sohlen». Der Fuss ist abgepolstert von der Ferse bis zur Zehenspitze. Millionen winziger Luftporen machen jeden Schuh zum Luftpolster. Einzigartige Linderung bei Fussbrennen, Hornhautschmerz oder empfindlichen Füßen. Gönnen Sie sich schon heute diese Wohltat! In Drogerien, Apotheken, Schuhgeschäften. Fr. 2.—/2.80 pro Paar.

## Scholl's SCHAUMBETT-SOHLN



Harmonische Poesie. Brosche und Ohrgehänge nach altem etruskischem Vorbild in neuem Geiste schöpferisch gestaltet. Ihr liebster Schmuck, sein Geschenk — ein Zeichen der Harmonie.

Baltensperger B

Brosche mit violetter Amethyst und einem Brillanten. Goldene Ohrgehänge mit je einem Amethyst und einem Brillanten.  
Baltensperger, Juweliere, Bahnhofstrasse 40, Zürich.



## Gesunde Kinder

Gesunde Kinder ... glückliche Mutter! Es gibt nichts Schöneres für eine Mutter als ein gesundes Kind! Sie können viel dazu beitragen und Ihrem Liebling in den Entwicklungsjahren helfen. Der junge Körper braucht nicht nur Nahrung, um sich richtig zu entwickeln, sondern ein Plus an Nährstoffen ... und da ist FORSANOSE das Richtige, denn sie führt dem jungen Organismus zusätzlich lebenswichtige Aufbaustoffe zu. Kinder, die regelmässig FORSANOSE trinken, gedeihen besser, werden widerstandsfähiger, aufgeweckter, spielfreudiger, machen überall gerne mit und kommen auch in der Schule besser nach.

Ein guter Tag beginnt mit

**Kraftquelle Nr. 1**  
**Forsanose**  
 Original-Packung zu Fr. 4.20 überall erhältlich.  
 Forsanose mit Eisen nur in Apotheken und konzessionierten Drogerien.



Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, D, PP und Ca-Pantothenat.  
 Unter ständiger Kontrolle des Schweiz.  
 Vitamin-Institutes in Basel.

1021

die Erde, bis als frenetisch beklatschtes Endergebnis nur noch einige Stiele und zwei zerrupfte Blätter dastehen. «Nie wieder Gartenklub» schwöre ich mir, und selbst das obligatorische «keep smiling» ist mir vergangen.

Am Einkaufstag denke ich sehnsüchtig an die bunten Indianermärkte zurück. Im Supermarket bietet sich dem Auge zwar ebenfalls ein zauberhaftes Farbenspiel dar: zartrosa gefärbte Erdäpfel, gleichfalls künstlich nachgerötete Äpfel und Orangen, alles aus dem Paradies Kalifornien. Aber daß der Schein meist trügt und die Augenweide nur selten auch eine Gaumenfreude ist, habe ich rasch begriffen. Vom Tolly-Rolly-Kuchenpulver beispielsweise lasse ich mich nicht lange betören, denn selbst ein Wunderwerk an Schönheit kann über den Geschmack nach aufgeweichtem Karton nicht hinwegtrösten! In den riesigen Kühltruhen findet man die Fernseh-Dinners, in Aluminiumbehältern vorbereitete Nachtessen, die man nur zu wärmen braucht und gleich vor dem Apparat verspeist. Gleichzeitig schauend und kauend, weder durch Kocherei noch durch Eßzeremonien abgelenkt, braucht man sich so nicht das kleinste Detail der auf dem Bildschirm abrollenden Wildwest- und Krimistories entgehen zu lassen, die bekanntlich besonders auf Kinder ebenso nachhaltig wie inspirierend wirken.

Wir hatten einen hübschen Bungalow in einem der typischen Mittelstandsquartiere bezogen. Von meinen Nachbarinnen dort lernte ich nicht nur die Hebel und Knöpfe meiner Küche richtig zu betätigen, ich erhielt auch Einblick in ihren Alltag.

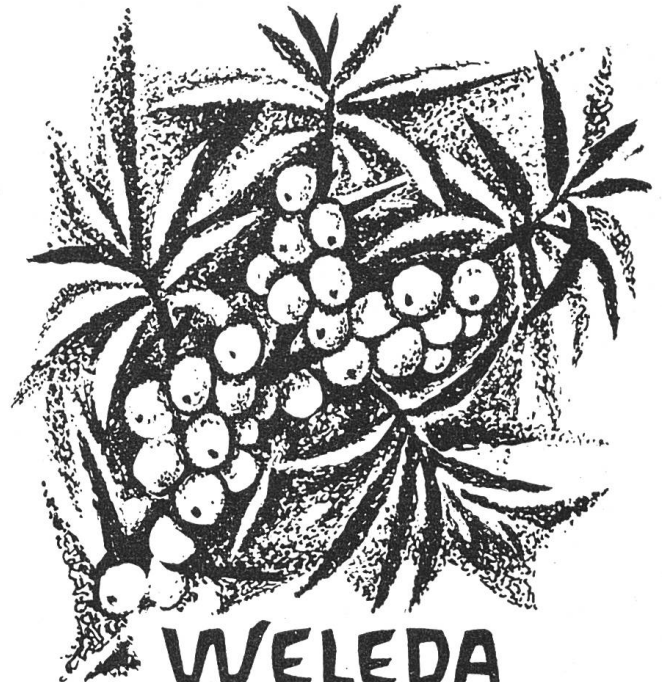
Ich erkannte bald, daß der Haushalt hier keine ernsthaften Probleme brachte, er war mehr wie ein Spiel. «Efficiency» ist das Lösungswort für den amerikanischen Haushalt, so wenig Zeit und Kraft wie möglich auf das Unumgängliche verwenden. Kopferbrechen über die Einrichtung gibt es nicht: alles ist standardisiert. Ungewöhnliches wird als verschroben und unpraktisch abgetan. Technik und Automation nehmen der Hausfrau einen großen Teil der Arbeit ab, am restlichen Teil trägt der Ehemann mit größter Selbstverständlichkeit mit: es fällt ihm kein Stein aus der Krone, wenn er Geschirr spült, bügelt, putzt, das Baby spazierenfährt oder den Inhalt der Konservenbüchse in die Pfanne schüttet. Haushalten in Amerika ist Zeitvertreib, das eigentliche Problem dagegen ist die Existenz an sich.

Meine netten Nachbarn traf, kaum hatte ich sie kennengelernt, ein schwerer Schlag. Der Familienvater verlor seine Arbeit. Ohne Kündigungsfrist, wie das dort üblich ist, und der Grund lag lediglich im weiteren Ausbau der Automation an seinem Arbeitsplatz. Innerhalb nützlicher Frist eine neue Arbeit zu finden, war unmöglich. Da aber alles und jedes, vom Haus selbst bis zu seinen Einrichtungsgegenständen, Kühlschrank, Herd, Fernseh- und Radiogeräte und so weiter auf Kredit gekauft worden war und die Arbeitslosenunterstützung nun nicht mehr für die Abzahlungen ausreichte, wurden eines Tages all die mühsam zusammengetragenen Nützlichkeiten von den Gläubigern abgeholt. Die bereits geleisteten Zahlungen waren verloren. Die Familie liquidierte den noch übrigen Hausrat und zog weg, um in einer anderen Stadt, in der eine neue Stelle in Aussicht stand, wieder von vorne anzufangen.

Ich habe verschiedene Familien kennengelernt, denen Ähnliches, manchmal sogar mehrmals, zustoßen ist. Gottlob ist Optimismus sozusagen eine Nationaleigenschaft der Amerikaner. Selten nur reagieren die mutigen Leute der Neuen Welt mit Verzweiflung. Selbst den ausweglosesten Situationen stehen sie tapfer lächelnd gegenüber, «just make the best of it», man muß das Beste daraus machen. Voller Bewunderung für solchen Lebensmut, der nichts mit Leichtsinn zu tun hat, habe ich oft versucht, zu der gleichen Einstellung zu kommen. «Take it easy», nimm es nicht tragisch, häufig genug könnte einen – wenn man sich nicht daran hält – die Verzweiflung packen. Was wunder, daß alles auf sorglose Fröhlichkeit abgestimmt ist, das Glockenspiel an den Türen, die kleinen Musikdosen an den unwahrscheinlichsten Örtlichkeiten, das reizende Geklingel vorbeiziehender Eisverkäufer!

Die Erziehung von Pat, unserem einzigen Sohn, stellte uns schließlich vor die Entscheidung: Alte oder Neue Welt? Wir entschieden uns für Europa, für die Schweiz, mit der uns von früher her manche Fäden verbanden, wo Pat auch zur Welt gekommen war.

Und so hieß es auch von Nordamerika Abschied nehmen, Abschied von vielen guten Freunden, von mancher liebgewordenen Gewohnheit, von einem Land, das viele Gesichter hat und so ganz anders ist, als man es sich im allgemeinen vorstellt. Die mannigfaltigsten Kenntnisse waren mir hier zuteil geworden, die allerdings nicht: wie man eigenhändig einen perfekten Haushalt führt.



## WELEDA HIPPOPHAN SANDDORN TONICUM

**mit hohem Gehalt an  
fruchteigenem Vitamin C**

**aus frischen Sanddornbeeren, in südlichen  
Alpentälern auf Urgestein gewachsen, in  
Sonne und Licht gereift**

- naturrein
- kräfteerhaltend und aufbauend
- gegen Erkältungen und Grippe
- die Widerstandsfähigkeit steigernd
- Tagesdosis: 3—4 Kaffeelöffel

**das kräftig-belebende Wildfrucht-Elixier,  
Helfer Ihrer Gesundheit in Zeiten starker  
körperlicher und geistiger Beanspruchung.**

**Flaschen 200 cc Fr. 6.—      500 cc Fr. 12.—**

**Für Diabetiker:**

**Weleda Sanddorn-Ursaft      100 cc Fr. 5.40**

**WELEDA & ARLESHEIM**  
Erste Herstellerfirma von Sanddorn-Präparaten



## Schweizerische Tüchtigkeit

Nun wurde es ernst mit dem Haushalten. Einen kleinen Vorgeschmack von dem, was Haushaltführen wirklich ist, hatte ich schon zu der Zeit bekommen, als Pat ein Kleinkind war und wir vorübergehend im Hause von Freunden am Zürichsee lebten. Nicht nur hatte ich in deren Küche einige köstliche Gerichte zubereiten gelernt, die ich noch heute als Glanznummern meines Rezeptbuches betrachte, ich hatte auch einen unauslöschlichen Eindruck von der peinlichen Sorgfalt und der unermüdlichen Emsigkeit bekommen, mit der die Schweizerin ihre Familie umsorgt und ihr Heim auf Dauerglanz poliert. Dabei tut sie alles mit einer Selbstverständlichkeit und einer Sicherheit, daß man auf die Idee kommen könnte, die hausfrauliche Begabung sei ihr als Feengeschenk in die Wiege gelegt worden.

In diesem Lande sich zu bewähren, schien mir, der so gänzlich Unbegabter, unmöglich: da wiesen mich keine Pariser Freunde auf günstige Gelegenheiten hin, keine Indianermädchen standen mir bei, noch nahmen mir Maschinen und Automaten die Arbeit ab. Jetzt hieß es, alle praktischen Erfahrungen zusammenraffen. Ich hätte wohl bald kapituliert, hätten mir nicht Nachbarinnen und Freundinnen mit tatkräftiger Hilfe den Anfang erleichtert. Ich wundere mich immer wieder, woher diese Frauen mit ihrem reichbelasteten Arbeitsprogramm immer noch die Zeit nehmen zu einer gemütlichen Plauderei, zu einem freundlichen Rat oder einer nachbarlichen Dienstleistung.

Wir bezogen ein kleines, gemütliches Haus mit herrlichem Blick auf einen großen Garten und den dahinter liegenden See, gleich neben Pats Schule. Meine Nachbarinnen halfen mir, die Vorhänge zu

nähen, sie gaben mir nützliche Winke für die besten Wasch- und Putzmittel, zeigten mir Handgriffe, die ich getreulich nachahmte, und mein beflissenes – in meinem Leben erstmaliges – Konfitürekochen wurde von ihnen fachfraulich überwacht. Ich begann ihre vernünftige und sparsame Haushaltführung enorm zu bewundern. Da wurde kein Eiweiß, kein Tröpflein Milch weggeschüttet, kein Speiserestchen weggeworfen, ganz im Gegensatz zu den amerikanischen Gepflogenheiten.

Die schweizerische Hilfsbereitschaft kam uns nicht nur in Belangen des Haushalts zustatten. Wohl unterrichtete ich Pat, der so oft umgeschult worden war, zusätzlich täglich von morgens fünf bis acht, dennoch hätte er die Schule nie geschafft ohne das Verständnis und die Hilfe seines Klassenlehrers, der dem Buben über ein Jahr lang alles, was er nicht verstand, auf englisch erklärte, und ohne den Weitblick und die Urteilsfähigkeit des Schuldirektors, der uns stets zum Durchhalten ermunterte.

Dem schweizerischen Idealbild einer Hausfrau zu entsprechen, habe ich längst aufgegeben, dazu müßte man wohl hier geboren und aufgewachsen sein. So versuche ich «de me débrouiller», mit amerikanischem Optimismus und mexikanischem Gleichmut. Daß es dabei vorkommen kann, daß die eine oder andere meiner Nachbarinnen – leise oder laut – von mir denkt: «Ihre Fenster sind auch nicht mehr besonders sauber!» nehme ich in Kauf. Dazu, daß man sich um seinen Nächsten kümmert, gehört eben auch Kritik an diesem Nächsten! Und die warme Anteilnahme, die man hier am Leben der anderen nimmt, habe ich nirgends sonst so ausgeprägt angetroffen. Ich finde sie wohltuend, und sie ist einer der Hauptgründe, weshalb wir uns in der Schweiz so rasch heimisch fühlten.

HÄBERLIN:

## Zwischen Philosophie und Medizin

Die Presse schreibt: «Der ... Leser wird die Schärfe bewundern, mit der ein Problem aufgerissen wird, und die strenge Linie schätzen, mit der von den Grundsätzen her die Einzelercheinungen angegangen werden. Wenn wir auch nicht alle Auffassungen, besonders nicht jene des Vorlebens der Seele des Menschen teilen können, ruft das Buch doch zu einem sehr fruchtbaren Nachdenken auf.»

Vaterland

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH

ins Herz geschlossen...



hat jede Frau – das Kochgeschirr aus Edalguss.  
Es ist ein Geschenk *für sie*, denn es kocht sich leicht darin und mit Freude  
Tag für Tag.

Mit seinen frohen Farben, seiner geschmackvollen Form  
eignet es sich zugleich als Serviergeschirr.  
Und da Guss die Wärme speichert, erhält es die Speisen warm *für ihn*.

Email kleidet es ein, Email ist eine edle Glasur  
Kochen und Servieren im VON ROLL Kochgeschirr. –  
eine Freude für Sie und Ihre Gäste

Ein Schweizer Qualitätsprodukt, erhältlich im Fachgeschäft.

VON ROLL



## Cichorie, die sanfte Schwester des Kaffees

Jedes Land hat seine eigenen Kaffeegegewohnheiten und ein oder mehrere typische Kaffeerezepte. Durch verschiedene Röstverfahren, durch aromatische Beigaben wird dem persönlichen Geschmack Genüge getan. Sogar im Orient, wo man viel und starken Kaffee trinkt, wird das Aroma durch Zusätze abgerundet oder gewürzt: mit dem gerösteten Pulver einer Hülsenfrucht-Wurzel, mit dem Pulver eines bestimmten Akazien-Strauches, mit fein zerstoßenen Kichererbsen, andernorts gar mit Zimt, Gewürznelken oder Vanille.

In der Schweiz und in andern europäischen Ländern fügen wir dem Kaffee die geröstete, aromatische Wurzel der Cichorie bei.

Die Cichorie war schon im Altertum und im Mittelalter bekannt, damals allerdings nur den Ärzten und den weisen Frauen, die Krankheiten zu heilen verstanden. Man verwertete die Blätter und die Wurzeln der Cichorie, um das Blut zu verbessern, um Magen-, Leber- und Gallenleiden zu lindern.

Im 17. Jahrhundert kam der Kaffee über die niederländischen Kolonien nach Europa. Bohnenkaffee war damals so sündhaft teuer, daß nur exklusive Kreise ihn sich leisten konnten.

Als deshalb 1690 der kaffeeähnliche Geschmack der gerösteten Cichorienwurzel entdeckt wurde, war dies wie ein Geschenk des Himmels. Denn Cichorienkaffee schmeckt fein, ist gesund und erfrischt, wenn er auch nicht so stark anregt wie der koffeinhaltige

Bohnenkaffee. Und vor allem war Cichorienkaffee für breite Kreise erschwinglich.

Beonders begehrt wurde Cichorienkaffee, als Napoleon Bonaparte den gesamten Handel mit England und seinen Kolonien sperrte. Der Besitz von Waren englischer Herkunft – dazu gehörte auch der Kaffee – wurde streng bestraft.

Später dann, als der Kaffee mit der Zeit volkstümlicher und billiger wurde, nahm die Cichorie immer mehr den Platz ein, den sie heute hat: als Ergänzung des Bohnenkaffees, um das Aroma voller und runder zu machen und um die angriffige Wirkung des Koffeins zu mildern.

Zu Franck Aroma, dem beliebten Kaffeezusatz des Schweizlers, werden nur die edelsten Cichorienqualitäten verwendet: spezielle Sorten mit Wurzeln von 5–8 cm Dicke und bis zu 40 cm Länge. Diese Wurzeln kommen bereits vorgedörft und geschnitten zur Thomi + Franck AG, wo sie erst einmal gründlich gereinigt werden. In riesigen automatischen Öfen werden die sauberen Cichorienschnitze dann nach dem Thomi + Franck-Verfahren geröstet. Nachher wird das Röstprodukt automatisch weiterbefördert und in verschiedenen Mühlen gleichzeitig zerkleinert. Das braune, duftende Cichorienpulver wird nun – wiederum automatisch – in die bekannten gelbblauen Päckli abgefüllt und in die bereitstehenden Kartons und Kisten verpackt, um die Reise in den Laden anzutreten, um Ihren Kaffee zu verfeinern.

## THOMI + FRANCK AG BASEL

Seit über 100 Jahren im Dienste der Tischkultur