

**Zeitschrift:** Gutes Bauen, schönes Wohnen, gesundes Leben  
**Band:** - (1949)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Gutes Essen beginnt beim guten Einkaufen  
**Autor:** [s.n]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-650940>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

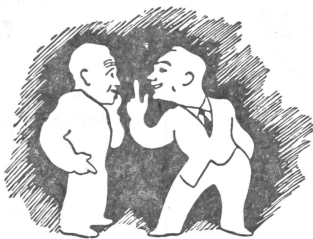
### **Terms of use**

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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 07.10.2024

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

## Ein guter Rät!



In diesem Falle würde ich Weisflog-Bitter trinken. Das ist ein nützliches, angenehmes, mildes und bekömmliches Genußmittel. Also hörst du, «Weisflog» kann ich dir wirklich empfehlen, weil ich ihn selbst erprobt habe. Er sollte in keiner Familie fehlen. Diese von Dr. med. G. Weisflog vor 70 Jahren ins Leben gerufene Spezialität hat sich bewährt und leistet gute Dienste bei saurem Aufstoßen nach Wein, Bier, Most usw. Weisflog-Bitter ist in Hotels, Restaurants offen in Gläsern sowie in allen Apotheken, Drogerien und einschlägigen Ladengeschäften in Originalflaschen erhältlich.

Allein-Hersteller:

W. & G. Weisflog & Co., Zürich-Altstetten

Dr. med. G. Weisflogs Nachfolger

# Weisflog

Wählen Sie  
**Einhorn**  
-Produkte

hergestellt von der:  
**SCHNÄGGLI NÄHRUNGSMITTELFABRIK**  
AFFOLTERN a/ALBIS

Den modernen und gut geführten

## LVZ-LADEN

finden Sie auch in den neuen  
Wohnkolonien Zürichs



# LEBENSMITTELVEREIN ZÜRICH

ALLGEMEINE KONSUMGENOSSENSCHAFT

## Gutes Essen . . .

... BEGINNT BEIM GUTEN EINKAUFEN

Gut essen ist keineswegs ein Privileg des Gourmets! Es ist auch nicht so sehr eine Angelegenheit der Moneten, wie man anzunehmen geneigt ist. Gut essen ist vielmehr ein «intimes Fest», das nur derjenige zu feiern versteht, der eine kunstvoll zubereitete Speise zu schätzen und mit Maß zu genießen weiß.

Wer zu dieser «Gilde des guten Geschmacks» gehört, der hat in der Regel auch die Anlagen in sich, die einen guten «Chef» ausmachen. Diese «Künstler der Küche», ob Mann oder Frau, sind neben den großen beruflichen Könnern auf diesem Gebiete Pioniere der Kultur. Sie werden nach wie vor zur Hebung unserer Lebensfreude beitragen. Geborene Feinschmecker scheinen diesseits des Gotthards eher rar zu sein. Oder sind wir aus Bequemlichkeit anspruchslos geworden? Sitzen wir nicht immer wieder hell begeistert hinter einer jener duftenden Spaghettiplatten mit würzigem, dickflüssigem Sugo, wenn uns das Glück einmal eine Reise nach dem Süden beschert?

Die Kunst der Zubereitung einer feinen Platte Spaghetti oder Tagliatelli gehört dort zur Familientradition. Man weiß, daß es sich lohnt, die Sauce mit allen erdenklichen Zutaten und mit Liebe zusammenzubrauen, um etwas Köstliches zu schaffen. Und die beste strohgelbe Spaghettisorte, die so wundervoll aufgeht, ist gerade gut genug dazu.

Falls Sie Lust haben, Ihre Kochkunst unter Beweis zu stellen, versuchen Sie es mit folgendem Saucenrezept, das uns ein guter Freund und Kenner verrät: Dickflüssig und konzentriert muß ein guter Sugo sein, darum braucht er Zeit zum Einkochen. Zwei Stunden vor der Mahlzeit dämpft man für vier bis sechs Personen in 100 Gramm Öl eine kleine Zwiebel, einen Zinken Knoblauch, ein Rüebli, eine Handvoll Peterli, etwas Sellerie und Schnittlauch, alles fein verwiert. Dann fügt man 150 Gramm rohes gehacktes Rindfleisch bei, läßt es etwas mitdämpfen und löscht mit einem halben Glas Weißwein ab. Zehn Minuten köcheln lassen, dann Tomatenpüree beifügen, pro Person einen Kaffeelöffel voll, ferner etwas Muskatnuß, eine Prise Pfeffer, eine Prise Zimmt. Gut durchrühren, fünf Minuten weiterdämpfen, dann erst langsam Wasser begeben, im ganzen drei bis vier Deziliter für sechs Personen. Langsam weiterköcheln bis zum Anrichten. Heiß servieren. Die Spaghetti erst kurz vor der Mahlzeit ins kochende gesalzene Wasser stellen (nicht brechen), nicht ganz weich kochen, im abgeschreckten Kochwasser einige Minuten zugedeckt aufquellen lassen, nach dem Abtropfen sofort reichlich mit frischer Butter vermengen und auf vorgewärmten Tellern heiß servieren. Die Sauce erst auf dem Teller begeben. Parmesan darüber. Sie werden mit dem Erfolg zufrieden sein!

## Nach der Trauung . . .

Junge Eheleute erfreuen sich großer Gunst, auch solche, die es erst werden wollen. Der Grund ist klar: Wer einen Haushalt gründen will oder aufbaut, hat viele Bedürfnisse, für deren Befriedigung sich zahlreiche Unternehmen empfehlen. In den letzten Jahren ist es auch Mode geworden, daß der Zivilstandsbeamte den Neuvermählten nach der Trauung ein Buch überreicht, das am einen Ort «Winke für den Ehestand», am andern «Die perfekte Hausfrau» oder auch anders betitelt ist.

Kürzlich ist mir ein Buch dieser Art aus den neunziger Jahren in die Hände gekommen; also damals schon kamen Leute auf die Idee, den Jungvermählten mit Ratschlägen zur Seite zu stehen. Aber was ich in diesem Buche über «Häusliches Glück» und die «Ratschläge an Frauen über die Führung des Haushaltes» las, war so recht geeignet, die Hausfrauen- und Bürger-tugenden, denen unser Land seinen Wohlstand verdankt, wieder einmal hochleben zu lassen.

Der Herausgeber des Buches war Philippe Suchard, Wer würde heute, so wie er es tat, den jungen Eheleuten in allen Dingen die Sparsamkeit vor Augen führen? «Immer bar bezahlen» lautet die Ueberschrift

eines Kapitels, in welchem die Vorteile der Barzahlung und die Nachteile des Schuldenmachens geschildert sind. «Ehret den Rappen» lautet ein anderer Zuruf. Unter dieser Ueberschrift wird den Leserinnen geschildert, wo sie ohne irgendwelche Nachteile sparen können, etwa beim Heizen und bei der Beleuchtung, sogar bei der Nahrung, vor allem durch Vermeidung von Verderb. Aber es bleibt nicht bei Anleitungen zum Kochen, zur Kleiderpflege, zur Krankenpflege. Gute Ratschläge werden auch dem Zusammenleben der jungen Ehegatten gewidmet. «Sprechen Sie nicht mit andern über die Fehler Ihres Ehegattens», heißt es da, oder: «In Geldsachen sei stets klar und offen», oder: «Auch wenn du glaubst, du seiest im Recht - gib nach!» Man glaubt geradezu einen modernen amerikanischen Psychologen zu hören, wenn man diese Ratschläge liest. Sie spiegeln in allem Suchards Geist wider, den Idealismus, der seinen eigenen Vorteil vergißt. Der Schokoladefabrikant hat dieses wertvolle Buch den Neuvermählten schenken lassen, ohne darin für seine Schokolade irgendwelche Propaganda zu machen. Es lag vielleicht gerade darin die Wurzel seines Erfolges, daß er seinen Mitmenschen dienen wollte und ihnen auch zu dienen verstand.



Der Einkauf  
im LVZ  
erleichtert  
das sparsame  
Haushalten