Die Frau in ernster Zeit

Autor(en): **Hanka**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **43 (1939-1940)**

Heft 20

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-671866

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Die Frau in ernster Zeit.

Noch ein aktuelles Büchlein. Das Eidgen. Kriegswirtschaftsamt hat eine praktische Broschüre herausgegeben, die zum Preise von 30 Rp. in den Buchhandlungen und Lebensmittelgeschäften bezogen werden kann. Unter dem Titel „Die Schweizerfrau im Dienste der Landesversorgung" ist es dazu berufen, eine Menge nützlicher Ratschläge für Küche und Garten zu verraten, und es ist Pflicht jeder Schweizerin — dem Lande und der Familie gegenüber — sich auch diese kleine „Kriegsfibel" anzuschaffen.

Die Vorrathaltung im Sommer bildet besonders heute ein ungemein wichtiges Problem. Liegt uns doch trotz der Waffenruhe an unsern Grenzen die Pflicht ob, den vom Bunde vorgeschriebenen Notvorrat (für 2 Monate pro Person) erst recht bereit zu halten, zumal infolge der veränderten Lage die Schiffskurse, bezw. Lebensmittelzufuhren problematisch zu werden beginnen. (Das Mittelmeer hat keine Mittel mehr!) Daß Notvorräte gehätschelt und gepflegt, vor allem aber immer wieder erneuert werden müssen, weiß jedes Kind. In der heißen Jahreszeit, die nun im Anrücken ist, gestaltet sich die Sache besonders schwierig, und es ist deshalb eine vermehrte Kontrolle besonders notwendig. Es empfiehlt sich, die Vorräte in trockene, verdunkelte, mit Zementböden versehene Kellerräume zu verbringen unter Ausschluß des direkten Sonnenlichtes und unter Beobachtung einer konstanten Lüftung. Die Aufbewahrungsorte unter dem Dach, die sich in der kühlen Jahreszeit für Mehl und Teigwaren als ziemlich günstig erwiesen haben, leisten der Entwicklung der Mehlmotte eher Vorschub als kühle Räume im Kellergeschoß. Immerhin kommen dort nur absolut trokkene Räume in Frage, sonst nehmen die Mehle etc. zu viel Feuchtigkeit auf, was wiederum der Entwicklung der Schädlinge förderlich ist. Fleißiges Bewegen der Säcke, besonders der liegenden, bleibt dringende Notwendigkeit. Die Zuckervorräte sind hauptsächlich vor Ameisen zu behüten. Fette und Öle müssen selbstredend vor Licht, Luft und Wärme geschützt werden.

Um Backfett öfters zu verwenden, gießt man nach dem Backen das heiße Fett vorsichtig in ein Gefäß mit siedendem Wasser und rührt es gut um, wobei alle Abfälle von den bereits gebackenen Sachen sich zu Boden setzen. Nach dem Erkalten bleibt das Fett rein und klar und kann in einer dicken festen Scheibe von der Wasseroberfläche abgenommen werden. Eventuelle Unsauberkeiten werden von der Unterseite abgekratzt. Dieses Fett kann immer wieder benützt werden, insofern es an kühlem Orte aufbewahrt wird. Fischfett sollte nicht für Küchli Verwendung finden und Küchlifett nicht zum Fischbacken.

Beim Sterilisieren und Sirupen sind ein paar Winke angebracht. Erdbeeren soll statt weißer brauner Zucker beigefügt werden, oder man kocht ein paar säuerliche Kirschen oder rohen Johannisbeersaft mit. Dadurch hält sich die Farbe bedeutend besser. Pflaumen, Zwetschgen und Stachelbeeren platzen gerne. Das wird vermieden, wenn man sie vorher mehrmals mit einem Zahnstocher oder beinernen Lochstecher (wie man sie früher für die „Broderie anglaise" verwendet hat) durchsticht. Heikle Früchte wie Birnen und Pfirsiche werden nach dem Schälen in ein mit Salz- oder Essigwasser getränktes Tuch eingeschlagen, damit sie nicht „anlaufen". Auch sollen nur rostfreie Messer beim Schälen verwendet werden. Beim Saftpressen sollten die Früchte nicht zu stark gepreßt werden, da aus den Rückständen noch eine sehr gute Konfitüre bereitet werden kann. Nur muß dann gemischt werden, so z. B. Himbeer-„Träsch" mit Aprikosen, Johannisbeer mit Äpfeln usw. Nicht nur Himbeer- und Johannisbeer-, sondern auch Kirschsaft ist ein erfrischendes Getränk oder eine gesunde Beigabe zu Puddings etc. Und nun noch ein kleiner Trick in Sachen Zuckersparen. Eine Hausfrau rät, jedes Konfitürenglas, das leer wird, sofort mit Zucker zu füllen und so auf die Seite zu stellen. Desgleichen Sterilisiergläser. Wenn dann die nächste Einmachzeit kommt, braucht man keinen Extrazucker zu kaufen, was sich sehr „portemonnaieschonend" auswirkt. Denn wenn zur Einmachzeit große Zuckerquantitäten gekauft werden müssen, ist dies jeweils eine recht große Belastung des Haushaltbudgets.

Fußbad — aber richtig! Es ist merkwürdig, daß wir im Zeitalter der Hygiene wohl an täglichen Waschungen des Gesichts, der Hände, an prompte Reinigung der Zähne usw. denken, jedoch unseren Füßen, den Trägern unseres geheiligten Korpus, so wenig Aufmerksamkeit schenken. Das tägliche Fußbad, oder zu mindest die tägliche Fußwaschung, sollte zur Selbstverständlichkeit werden. Die Hausfrau, die Bäuerin, die Geschäftsfrau, die Arbeiterin, sie alle muten ihren armen Füßen tagtäglich unendliche Arbeitsleistungen zu und sollten ihnen deshalb die Wohltat der täglichen Waschung nicht vorenthalten. Das normale Fußbad sei warm unter Verwendung einer guten Seife. Erwartet man von einem Fußbad eine ableitende Wirkung, so fügt man ihm eine große Handvoll Kochsalz oder 2—3 Deziliter weißen Essig bei. Heiße Fußbäder sind von sehr guter Wirkung bei Kopf- u. Zahnschmerz, Ohrenweh, Nasenbluten. Die Anfangstemperatur kann durch stetes Zugießen von heißem Wasser allmählich bis auf 37 Grad Celsius gesteigert werden. Kalte Fußbäder dienen der Erfrischung ermüdeter, aber sonst kräftiger und gesunder Personen; sie können aber Schaden stiften, wenn sie zur falschen Zeit und am falschen Platz angewendet werden. Die Wirkung all dieser Prozeduren wird erhöht, wenn die Füße anschließend leicht massiert und event. mit einer Mischung aus Kampfergeist und Glycerin oder einer Spezial-Fußsalbe eingerieben werden. Wechselfußbäder, (eine Minute in warmes, eine Minute in kaltes, dann wieder in warmes Wasser tauchen usw.), fördern die Blutzirkulation und verhindern Krampfadern.

Auch sonst ist im Sommer — infolge Schweißabsonderung — besonders ausgiebige Körperpflege zu beachten. Man tut es ja nur sich selbst zuliebe und wenn man es sich einmal angewöhnt hat, kann man nicht mehr davon lassen.

Hanka.

Frauen lieben für den Salat

Feinster Citronenessig aus dem Saft der sonnendurchglühten Citrone. — Bewährt. Sparsam verwenden: jeder Tropfen zählt!

OF 8 R

Soll Dein Geschäft florieren, musst Du inserieren!