

# Mir selbst zum Troste

Autor(en): **Braunstein, Erica**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **20 (1916-1917)**

Heft 2

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-661984>

## **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.

Werdens; an das Glück der Begeisterung, die Seligkeiten der Liebe; an Willen, Genie, Aufschwung — an die unsterbliche Kraft, welche all dies schuf und immerdar neu schafft. Gustav Schlein.

---

### Mir selbst zum Troste.

Spruch von Erica Braunstein, Cham.

Auf halbem Wege bleibst du müde stehen  
und halbe Arbeit läßt du mutlos liegen,  
willst blinden Auges neue Sonnen sehen,  
und, flügelahm, die Wolken überfliegen!

Mit „Hätt' ich, wär' ich . . .“ schleichst du trüb durchs Leben  
und kannst doch nimmermehr Dein Schicksal wenden!  
Wär's nicht ein klüger, würdiger Bestreben,  
das, was du angefangen, zu vollenden?

Nicht hohe Gaben schaffen hohe Werke,  
Talent allein wird immer Stümper bleiben.  
Mit Glauben, Wagemut und Willensstärke  
kannst du allein ins ew'ge Buch dich schreiben.

---

### Mühselige Hauswissenschaft.

#### Der hohe Nährwert des Käses.

In dem vom deutschen Gesundheitsamt herausgegebenen „Gesundheitsbüchlein“ heißt es wörtlich: „Infolge seines Reichtums an Eiweißstoffen besitzt der Käse den doppelten bis dreifachen Nährwert mancher Fleischarten.“ Diese Tatsache ist leider noch zu wenig bekannt und wird daher in der Ernährung nicht genügend ausgenutzt. Es enthält Magerkäse mit seinen 34% Eiweiß weit mehr als doppelt so viel wie Schweinefleisch (14%).

Vollkäse, aus Vollmilch bereitet, besitzt nach Ausscheidung der ziemlich wertlosen Molke alle Bestandteile der Milch in konzentrierter Form, ist gleichsam Milchextrakt.

Am sichersten geht man, wenn man offene Käse kauft und nicht solche in feiner Verpackung mit irgendwelchen Phantasienamen wie Appetit-, Delikatess-, Frühstück-, Kloster-, Münster-, Schloßkäse. Diese sind oft außerordentlich wasserreich; nach Untersuchungen im Leipziger hygienischen Universitäts-Institut beträgt ihr Wassergehalt bis zu 73%. Die Phantasienamen sollen eben vielfach mit ihren hochtönenden Bezeichnungen nur eine besonders gute Beschaffenheit vortäuschen.

Mit Bezug auf den Fettgehalt kann man im allgemeinen als preiswert bezeichnen die Schweizer, Holländer und Tilsiter Käse. Zwar fettarm, aber sehr eiweißreich sind die Magerkäse (Land-, Bauer-, Handkäse); sie bilden ganz vorzügliche Volksnahrungsmittel. Dagegen ist der Nährwert im Verhältnis zum Preis beim Kamembert- und Brieckäse sowie bei den mit Phantasienamen geschmückten Käsen meist so gering, daß man sie als „Luruskäse“ bezeichnen muß.