Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 20 (1916-1917)

Heft: 2

Rubrik: Nützliche Hauswissenschaft

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: 02.07.2025

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

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

Nützliche 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-, Frühstücks-, 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 Briekäse sowie bei den mit Phantasienamen geschmückten Käsen meist so gering, daß man sie als „Luxuskäse" bezeichnen muß.

Je fetter ein Käse ist, um so langsamer wird er verdaut. Überhaupt ist fetter, harter Käse an sich schwer verdaulich, weil bei seinem kompakten Zustande der Magensaft nicht leicht in den Käse eindringen und ihn auflösen kann. Deshalb ist recht tüchtiges Zerkauen jedes Käsebissens durchaus notwendig. Dann aber ist, wie klinische Versuche ergeben haben, die Ausnutzung des Käses im Magen eine ganz vorzügliche und vollkommene. Er wird fast restlos verdaut und für den Körperhaushalt vollständig ausgenutzt; und „man lebt nicht von dem, was man ißt, sondern von dem, was man verdaut". Hierzu tragen hauptsächlich die beim „Reifen" sich bildenden Fettsäuren bei, die den appetitanregenden und verdauungsfördernden Geruch und Geschmack bedingen. Daher wirkt alter Käse wie ein Gewürz im Magen und wird vorteilhaft am Schlusse der Mahlzeit genossen, aber nur in geringer Menge.

Trockene harte Käse kann man leichter verdaulich machen durch Zerreiben, was beim Parmesan- und Kräuterkäse allgemein üblich ist.

Wegen des Fettreichtums und hohen Eiweißgehaltes bildet Käse eine vorzügliche Beigabe zu einer hauptsächlich aus Kohlehydrate bestehenden Nahrung. „Die Holländer und Schweizer Käse und erst recht die billigeren Sorten sind für die Volksernährung von außerordentlichem Werte, und die Magerkäse sind gerade die billigsten Eiweißlieferanten." (Professor Hüppe.) Besonders der noch unfertige Käse, nämlich der leichtverdauliche, billige, eiweißreiche Quark empfiehlt sich als ausgezeichnete Zukost zu den eiweißarmen Kartoffeln und zu Brot.

Hierbei sei bemerkt, daß die in den letzten Jahrzehnten bedeutend zugenommene Kost der „belegten Butterbrote" als Frühstück oder Abendmahlzeit eine teure und gesundheitlich ungünstige Ernährung bildet. Es überwiegt dabei das Fett zu Ungunsten des Eiweißgehaltes, namentlich wenn Wurst als Brotbelag genommen wird. Auch standen Butter, Fett und Fleischbelag im Preise stets hoch. Außerdem hat man bei belegten Brötchen meist das Bedürfnis, etwas dazu zu trinken, was die Mahlzeit noch mehr verteuert. Ganz anders wenn man mit etwas Milch angerührten Quark zum Brot oder zu Kartoffeln ißt: halbflüssig, billig und äußerst eiweißreich.

Die körperliche Entwicklung der Jugend.

Das Wachstum unserer Jugend erfolgt nicht gleichmäßig, sondern bald stärker, bald schwächer. Mann kann hier gewisse Perioden unterscheiden; wie Professor Martin in der „Umschau" ausführt, erfolgt z. B. bei Knaben ein rasches Wachstum bis zum 5.—6. Jahr, dann ein langsames bis zum 10. bis 12. Jahr, dann wiederum ein beschleunigtes bis zum 18. Lebensjahr. Aus diesen Wachstumsgesetzen ergeben sich gewisse Folgerungen für die Ernährung, Erziehung und Lebenshaltung des Kindes. In den Perioden starker Längenzunahme bedarf der wachsende Mensch der meisten Schonung und Fürsorge, während in den Perioden eines langsameren Wachstums größere Anforderungen körperlicher und geistiger Art an ihn gestellt werden können. In der Längenzunahme gibt es dann noch eine wichtige Jahresperiodizität. Am intensivsten ist das Wachstum in der Zeit von April bis Ende Juli, am geringsten von August bis Dezember, die Zeit von Dezember bis April kann als Mittelperiode bezeichnet werden. Da Größenzunahme und Gewichtszunahme sich gegensätzlich verhalten, insofern als bei intensivem Längenwachs-

tum die Gewichtszunahme gering ist und umgekehrt, ergeben sich charakteristische Unterschiede im Körperbau und der äußeren Erscheinung während des Jugendalters. Auch das Körpergewicht zeigt wie das Längenwachstum jahrzeitliche Schwankungen. Die stärkste Gewichtszunahme fällt in die Sommer- und Herbstmonate, während im Winter und Frühling das Gewicht nur mäßig oder gar nicht zunimmt, was wohl daher rührt, daß auch die Nahrungsaufnahme im September und Oktober am größten, in den Monaten Dezember bis Februar am kleinsten ist. Unsere Aufgabe muß daher darauf gerichtet sein, die für das gesamte Wachstum ungünstigen Wirkungen des Winters zu vermindern, durch vermehrte körperliche Betätigung. Zum Beispiel durch Touren können die wachstumshemmenden Einflüsse des Winters auf die Hälfte herabgedrückt werden. Auch die Ferieneinteilung der Schulen müßte den Wachstumverhältnissen der Schüler angepaßt werden. Da in den Ferien ein stärkeres Wachstum erfolgt, so müßte man auf eine Vermehrung der Winterferien und eine Verkürzung der Sommerferien bedacht sein, weil eine zeitweise Entlastung der Schularbeit gerade in den Wintermonaten für die gesundheitliche Entwicklung der Kinder von großem Vorteil wäre. Dasselbe gilt auch von den Prüfungen. Wenn dieselben im Frühjahr stattfinden, so ist dies die für das wachsende Kind ungünstigste Zeit des Jahres, in der es eine anstrengende geistige Arbeit am wenigsten verträgt, am leichtesten ermüdet und daher in seiner Leistungsfähigkeit herabgesetzt ist. Die beste Zeit für die Prüfung ist dagegen der Herbst, da in dieser Periode des Jahres der wachsende Mensch sich in der günstigsten körperlichen Verfassung befindet.

Bücherschau.

Schafft Dauerwaren! Ein Ratgeber bei der Obst- und Gemüseverwertung ist bei E. Schönfelder, Stuttgart, zum Preis von nur 20 Pfg. erschienen. Er enthält in kurzer, leicht verständlicher Form sämtliche Verwertungsarten und Verwertungsmöglichkeiten des Gemüses und Obstes z. B. Dörren, Einkochen, Einmachen, Einlegen, Einsäuern, als Saft, Marmelade, Gelee, Mus, in Essig, Salz usw. und bringt manchen Wink und manche Anregung, die sich aus jahrelanger, praktischer Arbeit ergeben haben. Mit dem Rhabarber als dem zeitigsten Gemüse beginnend und mit der Quitte als dem spätesten Obst aufhörend, beschäftigt sich das Buch eingehend mit allem Obst und Gemüse und ist für jede Hausfrau, auch für die, die bereits Erfahrungen im Einkochen und Dörren haben, eine wahre Fundgrube. Der billige Preis, der sich bei größeren Bezügen (von Vereinen usw.) noch ermäßigt, erleichtert die Anschaffung.

Peru. Studien und Erlebnisse von Dr. Oskar Greulich. 162 Seiten mit 32 Abbildungen und 3 Karten in farbigem Umschlag. Preis Fr. 5. Verlag: Art. Institut Orell Füßli, Zürich. — Das Wanderbild Peru will in knapper, leichtverständlicher Form über ein Land orientieren, das wohl zu den merkwürdigsten der Erde gehört. Wir begleiten den Verfasser auf seiner Reise über New-York und Panama an die Ufer des Stillen Ozeans; erfreuen uns der schönen Hauptstadt Lima und dringen unter seiner Führung auf Kreuz- und Querzügen ins Innere Perus bis über die höchsten Kämme des Andengebirges: bald im bequemen Eisenbahnkoupee; bald auf beschwerlichen, abenteuerreichen Saumpfaden. Eine seltsame Welt taucht vor uns auf, voll von schroffen, landschaftlichen Gegensätzen und allen erdenklichen Menschenrassen. Wir belauschen emsiges Arbeiten in der Zuckerplantage wie im Labyrinth der Bergwerke, wo im Geklüft die Silberadern blinken. Dann wieder sinnen wir in Cuzco über das altberühmte Inkareich und träumen am düstern, einsamen Titicaca-See von lieblichen Sagen. Intime Bekanntschaft mit dem Denken und Fühlen des Peruaner Volkes vermitteln uns ernste und heitere Episoden aus dem Schul-, Fest- und Alltagsleben, sowie das Kapitel über Revolutionen, und