Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 37 (1933-1934)

Heft: 13

Rubrik: Hauswirtschaftliches

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

Mitmenschen gegenüber „imponiert", ohne diesen Effekt selbstredend bezwecken zu wollen. Die innere Ruhe der Persönlichkeit erstarrt nie zur Gleichgültigkeit oder Trägheit, sie ist vielmehr für äußere Eindrücke sehr empfänglich, nur werden diese stets klar und besonnen überschaut, gesichtet und in den Dienst der eigenen Idee gestellt. Der nervöse Charakter, der stets zögert und überlegt, dem die richtige Entschlußkraft und der Mut zur Handlung fehlen, ist von der Persönlichkeit ebensoweit entfernt, wie etwa der stets Eifrige, Hastende, Vielgeschäftige, der in der Fülle der auf ihn einstürmenden Ideen, mangels erforderlicher Konzentration des Geistes, keine zur Ausführung zu bringen vermag. Ein weiteres, nicht zu unterschätzendes Kennzeichen der Persönlichkeit ist eine gewisse Intuition, die sie die Wirksamkeit ihrer Handlungen im voraus „erfühlen" läßt, und vor allem ein gewisser Lebensoptimismus; denn der Einfluß, den sie auf andere ausübt, hängt zum Großteil von dem Vertrauen ab, das sie den anderen entgegenbringt, das nicht zuletzt wieder in der Zielsicherheit des eigenen Charakters begründet liegt.

Hiermit hätten wir die psychischen Erfordernisse der Persönlichkeit umschrieben. Selbstredend sind diese allein nicht bestimmend, denn es gibt noch physische Erfordernisse, die man sich von jenen Menschen, die auf Masse wirken, Einfluß auf sie gewinnen sollen, nicht gut wegdenken kann. Aber in diesen allein liegt jedenfalls nicht das Geheimnis der Persönlichkeit, denn sonst hätten wir nicht Beispiele von Persönlichkeiten in der Geschichte, die sich trotz allem durchzusetzen wußten, wie etwa Napoleon, der von kleinem Wuchs war, oder Mirabeau und Danton, die ausgesprochen häßlich waren, und die beweisen, daß die Macht des persönlichen Einflusses vor allem in den seelischen Kräften begründet erscheint.

Hauswirtschaftliches.

Billig und gut. Durch richtige Wahl beim Einkauf der Nahrungsmittel kann viel Geld gespart werden. Das ist aber nur dann der Fall, wenn man sie darauf einschätzen kann, ob sie billige oder teure Nährstofflieferanten sind. Versteht die Hausfrau das Kochen, so kann sie auch aus den billigen Nährmitteln prachtvolles Essen zurüsten.

Die Wissenschaft wartet uns mit interessanten Berechnungen über den Nährwert im Vergleich zum Preise bei verschiedenen Nahrungsmitteln auf, die jede Hausfrau sich eigentlich zu Gemüte führen müßte. So erringen im Vergleichswettbewerb die Kostbohnen am meisten Punkte, nämlich 350. Am nächsten kommen ihnen Mais mit 310 und Haferflocken mit 280 Punkten. Diese Nahrungsmittel nähren also für wenig Geld am Ausreichendsten. Vollmehl bringt es auf 240, Gries auf 225 und Vollbrot auf 185. Auch Linsen mit 165, Reis mit 160 und Makkaroni mit 160 Punkten dürfen noch zu den billigen Nahrungsmitteln gezählt werden. Vielleicht auch noch Erbsen, Weißbrot und Roggenbrot mit 140, Zucker mit 125 und Schälkartoffeln mit 120 Punkten. Jetzt aber melden sich die teureren, ja teuren Nahrungsmittel, an denen sehr wohl gespart werden kann, die lediglich von Zeit zu Zeit auf den Tisch zu bringen sind. Hefenkranz erringt 70, Fruchtwähe 52 und Weggli 45 Punkte. Frühkartoffeln 68, Rotkraut 50, Rüben 44 Punkte. Auch Kochschokolade kommt auf 50, Milchschokolade auf 30 Punkte. Gedörrte Birnen bringen es auf 40, gedörrte Äpfel auf 35 Punkte, frische Äpfel auf 35, frische Birnen auf 25. Für Zwetschgen errechnet man 30 Punkte, für Kirschen 18. Grüne Erbsen sind mit 28, Randen mit 25, Blumenkohl mit 15, Kopfsalat mit 14 und Spinat mit 11 Punkten zu bewerten. Dann kommen noch Bananen mit 10, Orangen mit 9 und Eierpilze mit 7 Punkten. Nun ist gewiß wichtig, daß niemals eintönig gekocht wird. Jeden Tag Milchkaffee und Rösti bedeutet eine bedauerliche Ernährungsart und ist der Gesundheit nicht zuträglich. Aber die Abwechslungsmöglichkeiten möchten unter den angeführten Nahrungsmitteln mit hohen Punktzahlen gesucht werden, wenn wirklicher Sparwille vorhanden ist.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann. Zürich 7, Rütistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!) ☛ Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise für schweiz. Anzeigen: 1/1 Seite Fr. 180.—, 1/2 Seite Fr. 90.—, 1/4 Seite Fr. 45.—, 1/8 Seite Fr. 22.50, 1/16 Seite Fr. 11.25
für ausländ. Ursprungs: 1/1 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seit Fr. 12.50