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

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 44 (1940-1941)

**Heft:** 18

Buchbesprechung: Bücherschau

Autor: [s.n.]

## 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:** 06.07.2025

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

## Hauswirtschaftliche Ratschläge für die Schweizerfrau.

Ihre Handtücker lassen sich leichter waschen — brauchen also weniger Seise — wenn Sie sie leicht stärken. Auch sollten sie unbedingt auf beiden Seiten, also oben und unten, mit Aufhängern versehen sein, damit sie abwechslungsweise das einemal oben, das anderemal unten aufgehängt werden können. Es bedingt dies, daß sie gleichmäßig eingeschmutt und gleichmäßig abgenütt werden. Bor dem Plätten sollten sie genau durchgeschen und vorhandene schadhafte Stellen oder gar Löcher sosort ausgebessett werden. Für die Aushänger oder beim Ersehen derselben verwende man nur handgewobene Liken, die viel dauerhafter sind. Die meisten Schäden bei der Küchenwäsche entstehen übrigens beim unvorsichtigen Abtrocknen der Gabeln und Messer. So ist es eine Unsitte, beim Trockenreiben der Gabel das Tuch von der Spise her zwischen den Jinken hindurchzuziehen. Vielmehr soll es von der Zinkenbass aus gegen die Spisen geführt werden, und zwar auf der Vorder- wie auf der Rücksite. Die Messerbassis aus gegen die Spisen geführt werden, und zwar auf der Vorder- wie auf der Rücksite. Die Messerbasses sollen mit dem Rand des Tuckes sorgfältig abgetrocknet werden. Auf diese Weise werden die Schäden an Ihrer Rüchenwäsche gering sein.

Fettsparen bedeutet noch keine Arztrechnung. Viele Hausfrauen hulbigen der irrigen Annahme, daß nur eine kettreiche Kost als "gut" taxiert werden könne. Die moderne Ernährungslehre weist darauf hin, daß 3. B. eine zu fettreiche Kost dem menschlichen Organismus Schaden zufügt. Erschrecken wir deshalb nicht ob der Tatsache, daß Fett ein immer rarerer Artikel wird. Natürlich können wir auch nicht ohne oder mit zu wenig Fett leben. Es soll daher auch in dieser Frage die goldene Mittellinie eingehalten werden. Sehen wir vor allem darauf, daß kein einziges Gramm Fett in den Schüttstein kommt. So soll 3. B. das "Ankenplättli" erst dann abgewaschen werden, wenn seine letzten Fettspuren in der Suppe schwimmen. Die Packungen der Buttermödeli können sehr wohl zum Einsetten von Backbechen, Bratpfannen und Auflaufformen berwendet werden. Sogenannte "Grieben" von ausgelassenm Fett machen die "Kärdöpfelröschi" erst recht delikat. Kennen Sie übrigens die beste Fettmischung? Ich

will sie bei dieser Gelegenheit gleich nennen, obwohl sie gegenwärtig des sehlenden Sles wegen nicht in Frage kommt. Dr. Bircher, der bekannte Diät- und Ernährungsforscher behauptet, daß eine Mischung von je einem Drittel Butter, Sl und Pflanzensett der reinen Butterküche unbedingt vorzuziehen sei. Denken Sie daran, wenn Slsseden einmal keine Rarität mehr sind! — Butterbrot mit "Romsi" ist heute ein Luxus. Entweder sollte des Fettmangels wegen nur Brot mit Konstiüre oder dann des Zuckermangels wegen nur Brot mit Butter genossen werden. Aber die Kombination ist heute eine Verschwendung.

"Binatich" ift ein Taufendfassa unter den Gemusen. Als starter Eifenträger ist er blutbildend und als Stoffwechselförderer überaus gefund. Da er besonders im Anfang etwas teuer ist, kann er gut mit Brennesseln ge-streckt werden. Am meisten bekannt ist seine Zubereitung in gehadter Form. In diesem Falle eignet er sich besonders an fleischlosen Tagen zusammen mit Spiegeleiern, Rühreiern oder weichen Eiern nebst Salzkartoffeln und Kompott. Roch nicht überall befannt ift, daß aus Spinat auch ein gefunder und fraftiger Galat hergestellt werden fann. Die Blätter werden zusammengerollt und in feine Streifen geschnitten, die Stiele entfernt. Dann wird er frühzeitig mit einer raffigen Galatfauce angemacht und etwa zwei Stunden stehen gelassen. Mit Eiern garniert als Beigabe zu Teigwaren oder Risotto ein fleischloses Menu. Liebhaber der italienischen Rüche bereiten den Spinat folgendermaßen zu: Die Blätter werden nur ganz leicht gewellt, 1—2 Wälle in Salzwaffer genügen! Dann fofort auf beiße Platte anrichten und je eine Lage Blatter, eine Lage geriebenen Kase und zwischenhinein reichlich Butterflödli. Rasch zudeden und an der Wärme stehen laffen, damit die Butter zergeht. Das Abwellmaffer darf auf keinen Fall fortgegossen werden, wie es gedankenlose Köchinnen gerne tun. Die Rährwerte sind ja im Rochwasser drin, weshalb wir es für die Suppe verwenden. Allso: immer gut überlegen, damit wir start und gesund bleiben!

# Bücherschau.

Einfach und praktisch. Was striden wir unsern Soldaten im Jahre der Wollknappheit? Herausgegeben vom Schweizerischen Verband für Heimarbeit in Bern. Preis 70 Ap.

linter dem Motto: Wolle sparen heißt dem Lande dienen, wird uns eine Anzahl erprobter Strickmodelle für unsere Goldaten vorgelegt. Das Büchlein will eine Art Zusammenfassung der besten Wollsachen sein. Bei der heutigen Wollknappheit soll nur das Zweckmäßigste gestrickt werden. Da all diese Modelle von Unterkleidern, Handschuhen, Kopswärmern usw. das Resultat von Umfragen und Erfahrungen sind, handelt es sich um nükliche und praktische Strickarbeiten. Sicher werden sie von unseren Goldaten gerne getragen werden und den gestellten Ansorderungen in seder Hinssich genügen. Die Arbeitssfolge wird klar und übersichtlich dargestellt und ist auch für Kinder leicht verständlich. Jede Beschreibung ist durch eine Photographie veranschaulicht. Ein empsehlenswertes Büchlein für alle Strickerinnen!

Die Arbeit des Menschen, von Dr. Franziska Baumgarten, Privat-Dozentin an der Universität Bern. Berlag Buchdruckerei E. Baumgartner, Burgdorf. 72 Seiten. Preis broschiert Fr. 3.50.
Das kleine Buch gibt eine sehr populäre Darstellung der Fragen: Was ist Arbeit? Welche körperliche und seen

Das kleine Buch gibt eine sehr populäre Darstellung der Fragen: Was ist Arbeit? Welche körperliche und seelische Beschaffenheit notwendig ist, um eine möglichst produktive Arbeit zu leisten? Die Rolle der Gesundheit, der Begabungen, des Charakters, der Berufsneigungen wird in ihrem Einfluß auf die Leistung eingehend dargestellt. Ferner wird die Bedeutung der äußeren Fak-

toren der Arbeitsleistung, wie der Arbeitszeit, der Bestgeftaltung des Arbeitsraumes- und plates, des Lohnes, der entsprechenden Menschenbehandlung im Lichte der neuesten wissenschaftlichen Forschungen erörtert. Die Darstellung ist immer obsektiv, sie versucht überall, sowohl die Interessen der Arbeitgeber wie der Arbeitnehmer ohne sede Parteinahme hervorzuheben. Im Anhang besinden sich die "Arbeitsregeln", die schon gesondert herausgegeben, bereits nach einigen Wochen in zweiter Auflage erschienen sind. Das Büchlein eignet sich zum Selbststudum für seden Berufstätigen. In den Fortbildungs- und Haushaltungsschulen kann es als Einführung in die Arbeitskunde neben der Lebenskunde benutt werden.

"Anarkali". Wege in Indien. Von Werner Reist. Verlag Rascher & Co. Preis geb. Fr. 9.—. Ein Indienbuch, das man mit großer Aufmerksamkeit

Ein Indienbuch, das man mit großer Aufmerksamkeit und Spannung liest. Der Leser fährt im Auto ins Kangratal, das schönste Tal der Welt, im westlichen Himalaja. Über die Pässe nach Kashmir und zu Fußbinauf bis an den Zojila-Paß, an der Grenze von Baltistan. Auf diesen Fahrten öffnet sich Indien, das Land unserer Träume, voller Schönheit und voll Suchens nach Sott. Erbarmungslos treffen die Gegensähe des Lebens von Ost und West aufeinander, das ruhende Sein der Gottsucher, die die Welt so lassen wollen, wie Gott sie geschaffen hat — das rastlose Schaffen des westlichen Tuns, das sie beherschen und bezwingen will. Gegensähe, in denen sich die Rot der heutigen Welt spiegelt, in denen sas Schicksal unserer Zeit sich abrollt.