Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 44 (1940-1941)

Heft: 24

Rubrik: Hauswirtschaftliche Ratschläge für die Schweizerfrau

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: 16.07.2025

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

Hauswirtschaftliche Ratschläge für die Schweizerfrau.

Praktische Verwendung ausgedienter Blusen. Weiße Battistblusen, sowie weiße und farbige Seidenblusen, die unter den Ärmeln zerschlissen und infolge Stoffmangel nicht mehr zu flicken sind, ergeben noch sehr praktische Westeneinsätze für dunkle Kleider oder tief ausgeschnittene Pullover. Vorder- und Rückenteil, sowie der Kragen sind ja meistens noch „tiptop". Schneiden wir darum kurzerhand die Seitenteile und die Ärmel weg; ist auch der Rücken blöde, so kann er durch ein anderes Stoffstück ersetzt werden, da er ja von vorn nicht sichtbar ist. Unten werden Bindbändel angebracht, so daß der Vorderteil nach hinten, der Rückenteil nach vorn gebunden werden kann. Eventuell ist auch ein Gummizug ebenso vorteilhaft.

Trikotwäsche auszubessern ist eine etwas delikate Angelegenheit. Vorteilhaft verfahren wir wie folgt: Man schneidet die schadhafte Stelle kreisrund, oder nach Belieben vier- oder rechteckig aus, setzt den Flicken, nachdem er wie gewohnt gebrüht worden ist, darunter und näht ihn ohne Nahteinschlag mit Hexenstichen fest. Auf der Rückseite wird alles vorige weggeschnitten und der Rand ebenfalls ohne Nahteinschlag mit Hexenstichen festgenäht. Da sich der Hexenstich beim Tragen des Wäschestückes mit dem Stoffe dehnt, wird kein Faden reißen, auch wird es kein Ausfransen der Nahtränder geben.

3000 Kalorien braucht der Mensch im Tag! Unter „Kalorie" versteht man die Wärmeeinheit, die durch die Aufnahme von Nahrung in unserem Körper produziert wird. Hat die durchschnittliche Verbrauchsmenge vor dem Kriege 3200 Kalorien betragen, müssen wir uns jetzt mit 3000 begnügen. Diese Zahl wird als genügend betrachtet, um damit die Bedürfnisse unserer Körperorgane zu decken und unsern Appetit in den Senkel zu stellen.

Eiweiß, Fett und Kohlehydrate liefern uns die benötigten Kalorien. Wir brauchen dabei täglich an:

Eiweiß	80 Gramm	=	328 Kalorien
Fett	70— 50 Gramm	=	651— 465 Kalorien
Kohlehydrate	493—550 Gramm	=	2021—2207 Kalorien

Das ergibt in jedem Falle 3000 Kalorien.

Eiweiß wird uns im Fleisch, den Eiern und im Käse,
Fett in der Butter und im Öl,
Kohlehydrate in den Kartoffeln, im Zucker, Obst und Gemüse dargeboten.

Halten wir uns deshalb vor allem an diese Nahrungsmittel!

Schafzucht — rentabel! Wer auf dem Lande wohnt und ohnehin etwas Kleintierzucht betreibt, sollte sich jetzt ein Paar Schafe halten. Für unsere Gegend kommt das Oxfordschaf (braunköpfiges Fleischschaf) in Frage. Ganz abgesehen vom willkommenen Fleischanfall spielt die Gewinnung von reiner Wolle eine eminent wichtige Rolle. Jeder Schafhalter darf von der Schur 2—5 Kilogramm Wolle zurückbehalten, ohne Abzug an seiner Rationierungskarte, wobei er 40—100 Punkte spart. Das ist deshalb wichtig, weil man die Wolle spinnen und weben lassen kann (sofern man dies nicht selbst besorgen kann oder will). Zirka 3 Kilogramm Wolle ergeben eine währschafte Tuch-Tracht, zirka 6—7 Kilogramm Rohwolle eine Herrenkleidung und gut 1 Kilogramm Wolle eine warme handgestrickte Jacke. Will man jedoch die Wolle verkaufen, so erhält man für allerbeste Qualität momentan Fr. 7.—, für zweite Qualität Fr. 6.— usw., ausbezahlt.

Anbau von Zichorien. Auch dieses Kapitel gehört zu den Kriegsmaßnahmen der praktischen Hausfrau. Mit der magern Zuteilung des braunen Freudespenders kann sich nicht jede Kaffeetante abfinden. Suchen wir also nach einem mehr oder weniger annehmbaren Ersatz oder Zusatz. Schon während des letzten Krieges wurden vielerorts „Wäägluegere" gepflanzt. Man sät sie in gedüngten Beeten in Reihen von zirka 20 Zentimetern Abstand und lichtet sie bei einiger Größe ein wenig aus. Die schwarzwurzelähnlichen Früchte werden im Herbst aus dem Boden genommen, gewaschen, in kleine Stückchen geschnitten und im Ofen gut gedörrt. Vor dem Gebrauch werden sie wie Kaffee geröstet und fein gemahlen. Es geht jedoch alles sehr langsam und gibt sehr viel Arbeit; denn nichts ist umsonst. Dieses Zichorienpulver ist zwar kein eigentlicher Kaffee-Ersatz, sondern vielmehr ein rentables Streckmittel, ähnlich den „Kafipäckli". Einen eigentlichen Kaffee-Ersatz (eine Mischung mit Bohnenkaffee ist auch hier noch vorzuziehen) bildet eher der Gerstenkaffee; doch ist das Rösten der Rollgerste sehr zeitraubend. Hier bringt also Geduld nicht Rosen, sondern — Kaffeedunst.

Gegen Verstopfung wird der tägliche Genuß eines Tellers Gurkensalat empfohlen. Dieser ist auch für Entfettungskuren anzuraten; es besteht ja heute keine Gefahr, daß er etwa zu viel Öl „verwütscht".

Gurkensalat einzumachen. Die vitaminreichen Kerle werden wie gewohnt geschält und gehobelt, etwas schärfer wie üblich gesalzen und in Steinhäfen eingelegt. Guter weißer Weinessig wird aufgekocht, erkalten gelassen und darüber geschüttet, obendrauf kommt eine 2 Zentimeter dicke Ölschicht. Mit Pergament zubinden. Im Winter kann der Salat so fixfertig aufgetischt werden.

Nochmals Zucchetti. Als Ersatz für Wienerschnitzel an fleischlosen Tagen probiere man einmal folgendes Rezept: Geschälte Zucchetti werden in 8—10 Millimeter dicke Scheiben geschnitten, gut gesalzen und mit einer Prise Paprika versehen, in Mehl, zerquirltem Ei und Paniermehl gewälzt und im Fett goldbraun backen. Dazu kann je nach Belieben eine Tomaten- oder Käsesauce gereicht werden. Als Beilage Salzkartoffeln und Salat.

Schnittlauch dörren! Wie froh sind wir im Winter um jede Prise Grünes für unsere Suppen, Gemüse- und Kartoffelplatten. Jetzt schneiden wir unsere Schnittlauchstöcke herunter und dörren das feingeschnittene Küchenkraut auf kleinen Blechen während des Sterilisierens, indem wir das Blech direkt unter die Gasflamme schieben und so die Hitze ausnützen. Das schnell gedörrte Grüne wird in gut verschlossenen Glas- oder Blechbüchsen aufbewahrt.

Hanka.

Bücherschau.

Schweizer Dichter. Eine Sammlung für die schweizerischen Mittelschulen. Herausgeg. von **Dr. J. M. Bächtold.** Verlag H. R. Sauerländer & Co., Aarau. Preis pro Heft Fr. —.50.

Drei Hefte sind bis jetzt erschienen: Robert Walser, Cécile Lauber und William Wolfensberger. Sie wollen den Mittelschüler auf das Schrifttum unseres Landes hinweisen und es dem Lehrer erleichtern, die schweizerische Dichtung stärker zu berücksichtigen. Jedes Heft enthält am Eingang einen kurzen biographischen Abriß. Dann folgen charakteristische Proben aus den verschiedenen Büchern. Die Hefte im Umfang von 32 Seiten bilden eine wertvolle Ergänzung zum Literaturunterricht. Sie verdienen durchaus, überall beachtet und verwendet zu werden. Neue Nummern sind in Aussicht gestellt. Sie werden dankbare Leser finden.

Denis de Rougemont: Aufgabe oder Selbstaufgabe der Schweiz. Verlag Rascher, Zürich. Preis Fr. 3.75.

Eine Sammlung von Vorträgen und Aufsätzen, die jeden Schweizer interessieren wird und muß. Aus dem Inhalt seien folgende Titel genannt: Der Ernst der Stunde, Der Kampf um die Kultur, Neutralität verpflichtet, Die Schweiz, die wir verteidigen sollen, Entwurf einer föderalistischen Politik. Selbstkritik der Schweiz, Bestimmung der Person. Die deutsche Übertragung besorgten Martha Amrein-Widmer und Hans Markun. Jedem Freunde der Heimat zum aufmerksamen Studium empfohlen!