Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 44 (1940-1941)
Heft: 9

Artikel: Die Schweizerfrau in ernster Zeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-667040

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: 14.07.2025

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

„Vom glücklichen Leben"

Dieser Radiovortrag, der in der Nummer vom 15. Januar 1941 unserer Zeitschrift abgedruckt ist, hat bei einer großen Zahl der Hörer und Leser so lebhaften Anklang gefunden, und wird auch in der Folge so viel Segen stiften, daß wir uns entschlossen haben, diesen „Wegweiser zu einem glücklichen Leben" etwas erweitert in Broschürenform herauszugeben. Der Preis beträgt 75 Rp. **Die Abonnenten unserer Zeitschrift erhalten bei Einsendung von 60 Rp. in Briefmarken die Broschüre franko zugestellt. Bestellungen erbitten wir an den Verlag Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.**

Die Schweizerfrau in ernster Zeit.

Keine grauen Haare mehr! In Amerika — natürlich in Amerika, wo sonst anders — haben Ernährungsforscher herausgefunden, daß man sich die den grauen Haaren fehlende Substanz (übrigens ein Vitamin) mittelst Einnahme eines gewissen Medikamentes wieder zuführen und so wieder in den Besitz der ursprünglichen Haarfarbe gelangen kann. Das wäre ja ganz charmant für alle diejenigen — und es sind deren viele — die frühzeitig ergrauen und denen die üblichen Haarfärbemittel keine Erlösung von ihrer Pein bringen wollen. Die Experimente mit der fraglichen Substanz, die „Pantothensäure" genannt wird und die man Versuchstieren (Ratten) zu fressen gab, haben zu einem äußerst erfreulichen Ergebnis geführt. Es steht zu hoffen, daß die Sache in absehbarer Zeit auch in Europa „Schule macht", so daß auch wir „Landstürmlerinnen" noch davon profitieren können, obwohl ja graue Haare nicht gerade das Schlimmste ist, was einem im mittelalterlichen Erdendasein passieren kann.

Eine nette und zeitgemäße „Hausmode" hat jüngst eine praktische Hausfrau erdacht. Um unsere Sonntags- und Ausgehkleider zu sparen und zu schonen, tragen wir jetzt die alten Hauskleider mehr aus als üblich. Um diese nun etwas aufzufrischen bzw. sich ein richtiges „Haus-Tenue" für den Nachmittag und Abend zu konstruieren, wird ein ausgedientes helleres oder buntes Seidenkleid „geschlissen". Wir nehmen die noch hübsche Rückseite und fabrizieren eine nette, ziemlich große Zierschürze, von einem Volant umgeben. Vom gleichen Material nähen wir uns ein paar Armelschoner, die wir bauschig gestalten, vorn mit einem „Priesli", hinten mit einem Elastique versehen. Zu guter Letzt wird noch ein kleines „Schärpli", ebenfalls aus dem gleichen Stoff — fabriziert, und die dreiteilige Kombination wird über die älteren Hauskleider getragen. Selbstverständlich eignet sich diese „Aaleggete" weder zum Gemüserüsten, Kochen, Abwaschen, Schuheputzen, Fegen oder Waschen, sondern sie wird erst am Nachmittag, für die Näharbeit, zum Glätten usw. angezogen, wo sie dann aber Furore machen wird.

Leere Konservenbüchsen müssen jetzt den Lebensmittelgeschäften zurückgegeben werden, insofern wir von den Konservenfabriken erwarten, daß sie im Interesse unserer Landesversorgung im kommenden Sommer ihre Lager füllen. Es fehlt der Konserven-Industrie an Blech, darum soll jede geöffnete Büchse sauber gewaschen dem Geschäft zurückgegeben werden. Beim Öffnen muß der Deckel ganz entfernt werden, die Büchse soll besonders auch in den inneren Fugen mit heißem Wasser ausgewaschen werden, damit sich kein Rost ansetzt. In den Konservenfabriken werden die Büchsen mit Dampf gereinigt und inwendig mit einem Spritzlack überzogen, der bei hoher Temperatur eingebrannt wird. Auf diese Weise sind die Büchsen wieder wie neu. Wenn jährlich Millionen von Büchsen in die Konservenfabriken zurückkommen, so wird es diesen auch möglich sein, genügend Vorräte an Konfitüre, Früchten, Gemüsen und Fleisch zu konservieren. Übrigens zahlen die Lebensmittelgeschäfte für ganz rostfreie, saubere, unverbeulte Büchsen eine ganz kleine Entschädigung, nämlich 3 Rp. für die ½ Büchse (hohes Format) und 5 Rp. für die 1/1 Büchse (1 Liter). Immerhin wieder ein kleiner Nebenverdienst für die Hausfrau.

Um Seife zu sparen, möchten wir ein paar Winke geben. Vor allem: Die Seife nie im Wasser liegen lassen! Dann jedes Waschwasser, also auch das zum Abwaschen und zu Putzwecken dienende, vorerst durch Bleichsoda oder gewöhnliche Soda enthärten und den Kalkgehalt abschöpfen. Andernfalls geht auf 50 Liter Wasser ein Viertelklotz Seife verloren. Zum Waschen wollener Sachen kann sehr gut auch Borax verwendet werden. Im Tessin und Graubünden wird die große Wäsche — statt wie bei uns in einer Seifenlauge gesotten — mit heißer Aschenlauge andauernd übergossen. Dazu braucht es aber reine Holzasche, von der 200 Gramm zusammen mit 2 Litern Wasser eine vorzügliche helle Lauge ergeben, in der alles gewaschen werden kann. Für dunkle Stoffe kann man — falls Panamarinde einmal nicht mehr erhältlich gemacht werden kann — warmes Kaffeewasser, Epheublätterabsud oder Brennesselwasser verwenden. Wasser von gesottenen Schalenkartoffeln reinigt ebenfalls vortrefflich. Um die fortwährend im Gebrauch stehende Hand- und Toilettenseife vor unnützem Verschleiß zu schützen, bedecken wir die untere Seite mit einem Staniolpapier, so daß das Stück immer nur von der einen Seite abgenützt wird.

Kein Nachteil durch Aluminiumgeschirr! Die Frage, ob die Zubereitung von Lebensmitteln in Aluminiumgefäßen zu Vitaminverlusten führen könnte, ist neuerdings sehr genau untersucht worden und hat zur Beruhigung unserer Hausfrauen zu einem negativen Ergebnis geführt. Nach eingehenden Prüfungen an einer Wiener Technikertagung kam man zum Schlusse, daß das Kochen von Milch und andern Nahrungsmitteln in Aluminiumpfannen absolut keine Vitaminzerstörung mit sich bringe.

Kabisgerichte sind jetzt „en vogue". Lassen wir mal den gehackten Kabis beiseite, es ist ja schade um die prächtigen festen Weißkabisblätter, sie durch die Maschine zu drehen. Probieren wir einmal folgendes gedämpfte Kabisgemüse: Einen Kabiskopf auseinandernehmen, waschen und sehr gut abtropfen lassen. In einer Kasserole läßt man eine handvoll Speckwürfeli glasig werden, gibt eine große geschnittene Zwiebel hinzu, bis sie hellgelb ist und fügt die Kabisblätter bei. Zudecken und auf gutem Feuer unter öfterm Wenden etwa 7 Minuten dämpfen lassen. Etwas Fleisch- oder Würfelbrühe beigeben, salzen und weich, das heißt nicht zu weich werden lassen. An Stelle des Speckes kann auch Fett verwendet werden. Dieser Kabis mundet vortrefflich und wird sehr gern gegessen. — **Kabisauflauf:** Einzelne Kabisblätter in wenig Salzwasser halbweich kochen, dann gut vertropfen lassen. Lagenweise in eine feuerfeste Form einschichten, abwechselnd mit Fleisch- oder Wurstresten. Mit etwas Gemüse- oder Fleischbrühe oder Rahm übergießen, mit geriebenem Käse überstreuen und im Backofen überbacken.

Eine vollwertige Ernährung hilft über schwere Zeiten hinweg. — Für alle Salate

Citrovin

den feinen Citronenessig aus dem Saft der wertvollen und würzigen Citrone.