

# Die Schweizerfrau in ernster Zeit

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

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

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

Heft 9

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-667040>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# „Dom 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 „Landstürmerinnen“ 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 Ausgekleider 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 „geschliffen“. Wir nehmen die noch hübsche Rückseite und fabrizieren eine nette, ziemlich große Fierschürze, 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 „Aalegete“ weder zum Gemüseputzen, Kochen, Abwaschen, Schuhputzen, 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 konserbieren. Übrigens zahlen die Lebensmittelgeschäfte für ganz rostfreie, saubere, unverbeulte Büchsen eine ganz kleine Entschädigung, nämlich 3 Rp. für die  $\frac{1}{2}$  Büchse (hohes Format) und 5 Rp. für die  $\frac{1}{4}$  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 Vierteltrog 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. Am die fortwährend im Gebrauch stehende Hand- und Toiletenseife vor unnützem Verschleiß zu schützen, bedecken wir die untere Seite mit einem Staniolpapier, so daß das Stück immer nur von der einen Seite abgenutzt wird.

Kein Nachteil durch Aluminiumgeschirre! 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.

Rabisgerichte sind jetzt „en vogue“. Lassen wir mal den gehackten Rabis beiseite, es ist ja schade um die prächtigen festen Weißkabisblätter, sie durch die Maschine zu drehen. Probieren wir einmal folgendes gedämpfte Rabisgemüse: Einen Rabiskopf auseinandernehmen, waschen und sehr gut abtropfen lassen. In einer Kasserole läßt man eine handvoll Speckwürfel glasig werden, gibt eine große geschnittene Zwiebel hinzu, bis sie hellgelb ist und fügt die Rabisblätter bei. Zudecken und auf gutem Feuer unter öfterem Wenden etwa 7 Minuten dämpfen lassen. Etwas Fleisch- oder Würfelbrühe begeben, salzen und weich, das heißt nicht zu weich werden lassen. An Stelle des Speckes kann auch Fett verwendet werden. Dieser Rabis mundet vortrefflich und wird sehr gern gegessen. — Rabisauflauf: Einzelne Rabisblätter in wenig Salzwasser halbweich kochen, dann gut vertropfen lassen. Lagertweise 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



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