

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 45 (1941-1942)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Hauswirtschaftliche Ratschläge für die Schweizerfrau

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.12.2024

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

## Hauswirtschaftliche Ratschläge für die Schweizerfrau.

**Trikot- und Stricksachen** — sei's zum Flicker, sei's zum Neuanfertigen — werden mühelos auf der Maschine genäht, wenn man lange Papierstreifen von etwa 5 cm Breite anfertigt und diese mit kleinen Stichen von Hand unter die mit der Maschine zu nähende Naht heftet, so daß die Naht auf die Mitte des Streifens zu liegen kommt. Dann näht man schön langsam mit der Nähmaschine darüber, nachdem man die Spannung des Fadens etwas gelockert hat, was ja bekanntlich durch leichtes Aufdrehen der entsprechenden Schraube geschieht. Nachher wird das Papier auf der Rückseite einfach abgerissen. Die Nähte werden auf diese Weise schön glatt — weder gekräuselt noch zusammengezogen.

**O diese Hosentaschen!** „Allpott“ sind die Hosentaschen unserer Bubenhosen durchlöchert, weil sie immer alles „Guggers“ beherbergen. Wenn dann beim Heraustrennen nicht noch eine junge Kröte zum Vorschein kommt, darf man sich schon gratulieren. Um diese Arbeit etwas zu erleichtern und die Taschen auch dem Waschen zugänglicher zu machen, probieren wir es einmal mit auswechselbaren Hosentaschen. Diese werden aus starkem Futterstoff (evtl. altes Fensterleder!) etwas kleiner angefertigt als die „Ur“-Tasche und in diese hineingeschoben. Die Ersatztasche wird dann der Öffnung entlang mit Vorstichen angenäht, damit sie zu jederzeit wieder mühelos herausgenommen und gewaschen, bzw. geflickt werden kann. Dadurch bleibt die festsitzende Originaltasche geschont, wenigstens dann, wenn im Hosensack nicht gerade eine Käpslipistole losgeht...

„Kaffeesatz-Sammeln“ ist die neueste Parole des

Edig. Kriegswirtschaftsamtes. Aus 100 kg Kaffeesatz können nämlich ca. 6 kg technisches Fett fabriziert werden, was immerhin beachtlich ist. Es ist deshalb Pflicht aller Hausfrauen, den Kaffeesatz zu sammeln und abzuliefern. Damit er nicht schimmelig wird, soll er getrocknet und in Büchsen aufbewahrt werden. Wie aber trocknen? Wissen Sie, wie ich es mache? Ich schütte den Kaffeesatz sogleich nach Gebrauch auf ein kleines Blech und breite ihn möglichst „einstöckig“ darauf aus. Das Blech schiebe ich beim Kochen direkt unter die Gasflamme, wo der Kaffeesatz rasch zum Trocknen kommt.

**Kartoffeln als — Heilmittel.** Daß Kartoffeln ernährungstechnisch eine große Rolle spielen, weiß man schon lange, und es ist ja nicht von ungefähr, daß im Rahmen der „Anbauschlacht“ das Kartoffelpflanzen zur vaterländischen Pflicht geworden ist. Nun aber hat man in der Heidelberger Universitätsklinik vor kurzem herausgefunden, daß speziell Kartoffelsaft eine spezifisch therapeutische (heilende) Wirkung hat, und zwar bei Magenübersäuerung, einem Übel, das dank einer mehr oder weniger unrichtigen Lebensweise sehr stark verbreitet ist. Bekanntlich entstehen aber bei überschüssiger Magensäure gerne die lästigen Magenkatarrhe, wenn nicht gar gefährliche Magengeschwüre. Kartoffelsaft wird gewonnen, indem man rote oder blaue Kartoffeln, die besonders solaninhaltig sein sollen, sauber putzt, an einer Raffel reibt und durch ein Gazetuch auspreßt. Der dabei gewonnene Saft wird kurz vor den Mahlzeiten als „Medizin“ eingenommen. Die Säurebildung des Magensaftes wird dadurch auf das normale Maß gebracht werden.

## Bücherschau.

**Dr. E. Did:** „Fletschern“. Ein Beitrag zur Lösung der Ernährungsfrage. Preis Fr. 1.—. Verlag von Gaiser & Holdmann, Basel.

Auf Seite 30 der Schrift lesen wir: „Sei nur vollkommen überzeugt, daß es mit dem Fletschern seine vollkommen erzielene und erprobte Richtigkeit hat. Indem du dich zur Befolgung dieser Methode erziehst, setzt du dich in den Stand, jede Einschränkung ohne Schaden, ohne ein Gefühl von Entbehrung, ohne Angst und Sorge, diese qualenden Geister zu überstehen, und dich bei guter Gesundheit und höchster Leistungsfähigkeit zu erhalten. Dein Beispiel wird andere anstecken und hinreißen, und so kann jeder zum Wohltäter an sich selbst, an seinem ganzen Volke werden, einzig dadurch, daß er sich drei oder vier Wochen — nachher geht es fast von selber — recht zusammen nimmt und beherrscht.“

**Marie Bretscher:** Die Magd Brigitte. Roman. Druck und Verlag von Friedrich Reinhardt in Basel. In elegantem Leinenband Fr. 5.50.

Marie Bretscher zeichnet in ihrem Roman das Werden und Wachsen einer tapferen Frau. Nach einer schweren Enttäuschung kommt die junge Brigitte mit ihrem kleinen Häblein zurück zu den Bauersleuten, bei denen sie einst Mägdelein und Pflegekind zugleich gewesen war. Das schwere Erlebnis hat sie aber nicht hart gemacht; die vielen Verzichtes, die sie freiwillig und gezwungen bringen muß, und der Tod ihres Kindes läutern sie. Sie wächst über den Sohn des Bauern, dem sie zugetan ist, hinaus und kann seine plumpe Liebe nicht erwidern, sie will keine neue Schuld auf sich laden. Aber als dieser in einem Liebeshandel sein Leben lassen muß, erbarmt sie sich seiner Kinder. Bei dem Mädchen ist das Blut stärker als alle

Liebe und Erziehung; aber aus dem Knaben vermag sie einen tüchtigen Bauern zu machen. Seine Heirat bringt neue Verzichtes, denn Brigitte, die nach dem Tode des alten Bauern Herrin war, muß wieder lernen Magd werden. Auch hier bleibt ihre Liebe, die sie wiederum an die Kinder verschenken darf, Stegerin über alle Schwierigkeiten. Der junge Bauer aber, der um die innere Größe seiner einstigen Pflegemutter weiß, steht ihr in ihren letzten Stunden treulich bei. — In diesem Roman ist alles klar und wahr geschaut; es findet sich kein unnötiges Wort. Die Herbeheit, Offenheit und Naturverbundenheit der Erzählung erinnern an die großen nordischen Schriftsteller. Man erlebt die Schicksale dieser tapferen Frau mit, und bei aller Schwere fehlt es auch nicht an beglückendem Licht.

**Alfred Flückiger:** Muck, Lebensstage eines Alpenhasen. Verlag Rascher & Co., Zürich. Preis geb. Fr. 6.50. Zeichnungen von Breni Jingg.

Mit großer Freude liest man sich in dieses Buch hinein. Mit tiefem Verständnis für Tier und Umwelt sind Leben und Schicksal eines Alpenhasen geschildert. Große Liebe wird auch der Pflanzenwelt entgegengebracht, und mit Spannung verfolgt man, wie die ganze Alpenhasenfamilie sich ihrer Feinde zu erwehren hat. Alles ist in einer schlichten und doch originellen Sprache niedergelegt, die anschauliche Prägungen neuer Bilder und Wendungen bringt. Was dem Buch noch eine besondere Anziehungskraft verleiht, sind die vielen mit poetischer Einfühlung eingestreuerten Zeichnungen, die Pflanzen und Tiere in der alpinen Zone heranziehen und mit feinen Strichen festhalten. Eine Tiergeschichte, die nachdrücklich empfohlen werden darf! Jung und alt wird sie zu fesseln vermögen. E. C.