

# Eine Anregung für die Hundstage

Autor(en): **Hardmeyer, Ursula**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Wohnen**

Band (Jahr): **11 (1936)**

Heft 7

PDF erstellt am: **18.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-101019>

## **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.

## Die Zürcher Kantonalbank senkt den Hypothekarzinsfuss

Durch die Presse geht folgende Meldung:

**Zürcher Kantonalbank.** Der Bankrat hat in seiner Sitzung vom 3. Juli beschlossen, den Zinsfuss um  $\frac{1}{4}$  % zu ermässigen für die Schuldbriefdarlehen I. und II. Hypothek, sowie für die Darlehen an Gemeinden und Korporationen, soweit sie zu  $4\frac{1}{4}$  % verzinslich sind und nicht hinsichtlich Zinssatz und Laufzeit besonderen Vereinbarungen unterliegen. Diese Reduktion erstreckt sich auf ein Gesamtkapital von rund 34 Millionen Franken Schuldbriefdarlehen, die am 1. Juli 1936 schuldner- oder gläubigerseits gekündigt waren, werden von dieser Zinsreduktion nicht betroffen.

Die obige Meldung zeigt mit aller Deutlichkeit, dass es noch Banken und « Banken » gibt, das heisst Kreditinstitute, die sich in die Lage des Schuldners versetzen können und andere, die dazu unfähig sind. Während in Basel und St. Gallen der Hypothekarzinsfuss für erste Hypotheken erhöht wird, setzt ihn die Zürcher Kantonalbank herab. Während ein bedeutendes schweizerisches Bankinstitut vor kurzem seine Schuldner – auch die Baugenossenschaften, die gut fundiert sind – mit der Mitteilung überraschte, man müsse nun in Zukunft auch Amortisationen der ersten Hypotheken, in einzelnen Fällen vielleicht sogar einmalige grössere Abzahlungen verlangen, hat die Zürcher Kantonalbank ein Einsehen mit den geplagten Schuldnern und lässt ihnen allen die Wohltat des 4 %igen Zinses zugute kommen. Ein Vorgehen, das sich andere ähnliche Institute nur zum Vorbild nehmen können.

Dazu noch ein Wort. In der letzten Nummer unseres « Wohnen hat A. G. in Zürich sich in sehr scharfer und etwas persönlicher Form mit dem Artikel von Dr. Peter über « Die gegenwärtige Lage auf dem Hypothekarmarkt » auseinandergesetzt. Vielleicht ist die obige Meldung doch dazu angetan, die

schlechte Meinung, die A. G. von allen Bankinstituten hat, etwas zu differenzieren. Seine Enttäuschung darüber, dass die Kantonalbank « ganz dasselbe » sei, « wie eine Grossbank », und dass die Bankleitung auch nicht anders handle, als eben eine Grossbank, darf nun vielleicht doch eine gewisse Abschwächung erfahren. Im übrigen: Die Aufgabe von Dr. Peter war, zu referieren über die gegenwärtige Lage auf dem Hypothekarmarkt. Unser Freund A. G. verlangt aber von ihm ein Rezept zur Behebung der Krise. Er verschiebt damit doch die Diskussion auf ein anderes Geleise, und er wird dem betreffenden Referat nicht gerecht. Der eine ist Fachmann für das Hypothekarwesen, der andere für die Überwindung der Krise. Das Leidige ist dabei nur, dass die Fachleute auf dem letztern Gebiet, in guten Treuen die einen, beeinflusst von ganzer Lebensstellung die andern, die gegensätzlichsten Auffassungen sowohl über den Charakter der Krise als auch über die Mittel zur Behebung derselben vortragen. Eines aber ist sicher: die einen wie die andern sind zu einem guten Teil die Exponenten ihrer Erziehung, ihrer gegenwärtigen Lebensstellung, ihrer Umgebung, und es ist absolut sinnlos, den einen oder andern persönlich angreifen zu wollen, wenn er eine bestimmte Meinung vertritt. Im vorliegenden Fall aber ist immerhin der betreffende Referent eine derjenigen Persönlichkeiten, die sich nach Kräften – wir sagen ausdrücklich: nach Kräften – die Förderung der Baugenossenschaften und ihrer Arbeit hat angelegen sein lassen. Wir dürfen sicher auch die weitherzige Hypothekenpolitik der Zürcher Kantonalbank, die sich vorteilhaft unterscheidet von der Haltung mancher anderer, nicht einmal rein « kapitalistisch angehauchter » Institute, seinem Einfluss zuschreiben.

## W O H N G E S T A L T U N G

### Eine Anregung für die Hundstage Von Ursula Hardmeyer

Wer einmal den Mut hat – vorausgesetzt, dass bei der Familie etwas Verständnis dafür da ist – die alte Schablone durchzubrechen, und eine, dann zwei oder drei Rohmahlzeiten in der Woche einzuschleiben, der erlebt grosse Freude. Nicht nur, dass in aller kürzester Zeit eine köstliche Mahlzeit für unsere Lieben bereit ist, sondern auch der ganze Tag ist dann ein Tag der Wonne. Schon der ganze Vormittag steht zur Verfügung für viele Arbeiten, die sonst liegen bleiben müssten, und was am Vormittag geschieht, geht doppelt so leicht. Dazu noch das beglückende Gefühl: « Heute muss ich nicht kochen, und doch sind alle gut genährt dabei! » Dieser Gedanke begleitet uns bei der Arbeit, er gibt uns eine grosse innere Ruhe, deren Wert wir viel zu wenig schätzen. Kein Hasten und Schwitzen am Feuerherd – in einer halben Stunde ist unser Mahl bereit.

Das Schönste ist das Herrichten des Tisches. Form und Farbe unserer Früchte sind so reich, so mannigfaltig, sie lassen die Phantasie fliegen, unter unsern Händen entstehen die hübschesten Stilleben, eine wohlthuende Harmonie liegt über dem Ganzen. Wer noch das Glück hat, seinen Tisch in einem stillen, grünen Gartenwinkel zu decken, der darf sich zu den Glücklichen zählen. Glaubt ihr, dass miss-

mutige Menschen an einem solchen Tisch essen können? Froh und hell sind alle Augen und die Herzen voll Dankbarkeit für solche köstliche Gabe.

Und das Schönste: Allen wird dieser Tisch gedeckt, nicht allein denen, die mit Reichtum überhäuft sind – jeder einfache, sparsame Bürger darf sich das leisten – wenn er nur wirklich will. – Warum Tag für Tag Sklave der Küche sein? Niemand gebietet uns das, am wenigsten die Natur, die uns reich beschenkt mit köstlichen Dingen. Sind wir so undankbar geworden, dass ihre duftenden, sonnetränkten Gaben uns nicht genügen?

Wir alle kennen die gesundheitlichen Schädigungen der einseitigen Eiweissernährung unserer Zeit, der allzuviel gekochten Nahrung. Daneben kennen wir ebensogut den hohen Wert der rohen Früchte und Gemüse. Warum unsern Lieben diese Werte vorenthalten? Da höre ich den Einwand: « Bei uns isst man eine Menge Obst. » Aber wann isst man dieses Obst? Als Nachtisch in den gefüllten Magen. Das ist nicht nur unnütz, es schadet der Verdauung. Bei gekochten Mahlzeiten sollen die rohen Früchte am Anfang, also vor der Suppe genossen werden, dann schaden sie nie und blähen auch nicht.

Es ist nicht nötig, dass wir Rohköstler werden, aber vernünftige Menschen, die tapfer alte Sklaverei abschütteln und neue Wege gehen, wenn es gute Wege sind. Zwei, drei Rohmahlzeiten in der Woche sind keine grosse Zumutung und werfen einen geordneten Haushalt nicht aus dem Geleise.

Rohkostmahlzeiten sind nicht nur eine Ersparnis an Zeit für die Hausmutter, nicht nur eine Quelle der Ruhe und Erquickung, sondern eine ernste Pflicht gegenüber den uns anvertrauten Menschen. Die wertvollen Mineralien und Nährsalze dürfen wir nicht einfach übergehen, unserer Nahrung entziehen, es rächt sich immer. Gönnen wir vor allem den Kindern Rohkost! Sie sind die dankbarsten Geniesser, sie bedürfen dringend dieser kostbaren Aufbaustoffe.

Die Zusammensetzung der Rohkostmahlzeit hängt von der Jahreszeit ab.

#### 1. Für den Frühling:

*Äpfel und*

*Bananen oder Orangen*

*Nüsse*

*Schrotbrot (Vollbrot)*

*Nüsslisalat mit Zitronensaft u. dgl.*

An Salaten haben wir im Sommer grosse Auswahl: Löwenzahn, Radieschen, geschnittene Zwiebel mit Zitronensaft, Kopfsalat, oder Spinatsalat.

#### 2. Für den Sommer:

*Beeren aller Art*

*Birnen oder Pflaumen*

*Äpfel*

*Nüsse*

*Mit Butter und Gemüse belegte Schrotbrötchen*

*Geriebene Kohlrabi.*

Statt Kohlrabi kann jedes Sommergemüse (roh gerieben) auf den Tisch kommen (Sellerie, Karotten, Blumenkohl). Sehr gut sind auch Tomaten mit Mayonnaise, ausgezeichnet ist Gurkensalat (Saft nicht auspressen!).

#### 3. Für den Herbst:

*Frische Früchte (Äpfel, Birnen, Trauben)*

*Nüsse*

*Schrotbrot mit Butter*

*Tomaten, roh, ohne jede Zutat*

*Endiviensalat mit Zitronensaft, Öl, Rahm oder Rotkraut (fein geschnitten) mit Nüsslisalat.*

#### 4. Für den Winter:

*Frische Früchte: Äpfel, Bananen oder Orangen*

*Dörrfrüchte: Feigen, Zwetschgen, Birnen, Datteln, Bananen*

*Nüsse*

*Endiviensalat*

*Weisskrautsalat oder Winterrettich (Birchermüesli).*

Kopfsalat, Löwenzahn, Spinatblätter, Endivien werden mit Zitronensaft, Olivenöl, etwas süssem Rahm, geschnittenen Zwiebeln, Schnittlauch und Peterli gut gemischt (Zuerst Sauce gut mischen, rühren).

Karotten, Sellerie, Randen, Blumenkohl oder Kohlrabi werden geschält, auf feiner Raffel gerieben, mit gleicher Sauce und Kräutern gemischt wie oben angegeben.

Rotkraut, Weisskraut, Wirz werden fein geschnitten und auf die gleiche Art zubereitet.

Puh, im Winter ungekochte Mahlzeiten, das ist ja barbarisch, da erfriert man ja! So tönt es oft. Aber wir frieren gar nicht, wir fühlen uns so wohl wie im Sommer. Der Körper bekommt ganz genügend Heizmaterial. Nur eines sollte man nicht, mitten im Winter mit Rohkost beginnen. Jetzt, wo unser Garten so gesegnet ist von der Natur, jetzt ist die beste Zeit zum Versuch.

Wir sind eine Familie von sechs Personen, wovon drei Kinder. Nach ziemlich genauer Berechnung kommt eine Mittagsmahlzeit auf zirka Fr. 3-3.50 zu stehen. Ich glaube nicht, dass wir Grund hätten, diesen Betrag hoch zu finden.

An der Hausfrau liegt es, den Tisch recht freundlich zu decken, Früchte und Salate hübsch in Schalen zu ordnen und ein paar Blümlein hinzulegen. Alle werden sich freuen und mit Appetit zu Tische sitzen. Es gibt kein Hin und Her, kein Wechseln der Teller. Eine Rohkostmahlzeit gibt ein ruhiges, besinnliches Mahl, man lässt sich Zeit, muss sich auch Zeit lassen, um gut zu kauen. Verwöhnte Gaumen liessen sich vielleicht eher daran gewöhnen, wenn die Schrotbrotschnitten mit kleinen Tomatenscheiben, Zitronensaft und Schnittlauch belegt würden, auch mit geriebenen Äpfeln und Mandeln gemischt. Überhaupt wird jede Hausfrau auch in dieser Hinsicht ihre Pappenheimer bald kennen.

Bevor ich schliesse, darf ich etwas nicht übergehen, das ist unser Sonntag. Er ist unser schönster und wichtigster Rohkosttag. Da gibt es kein ängstliches Heimrennen vom Morgenspaziergang zum Feuerherd, keine Hast, weil nicht noch mehr als am Werktag, sondern gar nicht gekocht wird. Ein frohes Schmücken des Tisches, ein stilles, glückliches Geniessen, ein Tag voll Ruhe und Frieden für alle, Sonntagsheiligung im tiefsten Sinne.

## KLEINE MITTEILUNGEN

### Englands Siedlungsaktion.

Die englische Regierung wird in den nächsten 1½ Jahren nach Schweizerwährung über 24 Millionen Franken zur Ansiedlung von mehr als 2000 Arbeiterfamilien bereitstellen. Als Anwärter hat man nur Familienväter - meist Kohlenarbeiter - im Alter von 35 bis 45 Jahren, die nur wenig Aussicht haben, wieder für dauernd angestellt zu werden, ausgewählt. Auf diese Weise will der Staat versuchen, neue Existenzgrundlagen zu schaffen. Die Siedler werden unter fachmännischer Leitung an-

gesetzt, und zwar sollen immer 20 Siedlerstellen zu einer Siedlung zusammengefasst werden. Jede Siedlung hat in ihrer Mitte eine Farm, die Schulungsplatz und zentrale Verwaltungsstelle zugleich ist. Auf der Farm werden lokale Arbeitslose eingestellt. Kauf und Verkauf für die Siedler wird durch Genossenschaften geregelt.

### Gemeinnütziger Wohnungsbau und Altstadtsanierung

Dass der gemeinnützige Wohnungsbau auch hier seine segensreiche Tätigkeit entfalten kann, zeigt ein Beispiel aus Hamburg. Es musste dort in der Neustadt-Nord ein Gebiet von zirka 3½ ha für die Sanierung in Angriff genommen werden. An Stelle der niedergelegten Bauten waren Häuser mit billigen