Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 15 (1940)

Heft: 6

Rubrik: Die Seite der Frau

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: 15.07.2025

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

12 Regeln für die Zubereitung von Rohkost

Zwei Begriffe sind es, die sich nicht voneinander trennen lassen, nämlich: Rohkost und peinliche Sauberkeit. Der meiste Schaden, der durch Rohkost angerichtet wird, kommt zustande als Folge von Fehlern bei der Vor- und Zubereitung, beim Zusammenstellen oder bei der Aufbewahrung von Rohkost. Ich lege deshalb großen Wert auf die folgenden *12 Regeln* für die Zubereitung von Rohkost:

1. Erlese und putze zunächst sowohl Gemüse als auch Früchte gut. (Sie sind in vielen Händen herumgekommen, Gemüse leider oft noch frisch gedüngt und mit vielen Bazillen behaftet.)
2. Wasche sie zunächst möglichst in lauwarmem Wasser. (Ausgenommen sind Blattgemüse, die dadurch lahm werden.)
3. Nimm nur wenig Material auf einmal ins Wasser. Es ist falsch, die Blätter eines ganzen Salatkopfes oder eine Menge Spinat ins Wasser zu geben. Nur wenn wenig Material auf einmal ins Wasser gegeben und dieses gründlich durchgesehen wird, kann es sauber werden.
4. Erneuere das Wasser so lange, bis die Gemüse keinen Schmutz mehr abgeben und das Wasser klar bleibt.
5. Lasse weder Gemüse noch Früchte je im Wasser liegen: Wasser kann Nährsalze und Zucker lösen, auch Stärke den Nahrungsmitteln entziehen. Man soll zum Beispiel, wenn irgend möglich, nicht geschälte Kartoffeln im Wasser liegen lassen. Sicher haben Sie dies schon einmal getan und dann beim Entfernen dieses Wassers einen weißen Bodensatz gefunden, was nichts anderes ist als Stärke. Müssen die Kartoffeln einige Zeit vor dem Kochen vorbereitet werden, soll man sie direkt in die Pfanne geben, in der man sie kocht, und das Wasser

Die Handhabung des elektrischen Bügeleisens

Unterbricht man die Arbeit beim Bügeln mit einem elektrischen Bügeleisen, so soll man das Eisen nicht auf der Wäsche stehen lassen, sondern es auf eine Unterlage setzen und den Stecker am Eisen entfernen.

Wenn man einen Stecker wegnehmen will, soll man nie an der Leitungsschnur ziehen, sondern stets den Stecker selbst anfassen.

nicht ableeren, ferner nur so viel Wasser verwenden, daß es aufgebraucht wird.

6. Säubere Wurzel- und Knollengemüse stets mit der Bürste vor dem Schälen und wasche sie nachher nochmals. Junge Rüben, Sellerie, schöne grüne Gurken, Tomaten usw. schält man nicht.

7. Drücke Blattgemüse niemals aus, lasse sie aber auf einem Sieb reifen oder schwinge sie im Drahtkorb aus. So kann man zum Beispiel den Salat für den Sonntag schon am Samstag waschen und dann, ausgebreitet, bis Sonntag reifen lassen, um die Arbeit am Sonntag zu kürzen.

8. Zur Zubereitung verwende nur Gefäße zur Aufnahme, die Früchten und Gemüsen keinen Saft entziehen. Lasse, wenn Holzbretter zum Schneiden oder Wiegen benutzt werden mußten, niemals geschnittene Gemüse irgendwelcher Art darauf liegen. Holz nimmt alle Säfte und Gerüche an.

9. Schneide Früchte stets nur auf Porzellan-, Steingut- oder Glastellern. Letztere sind auch am vorteilhaftesten zum Servieren von Rohkost.

10. Bereite die Rohkost so kurz als möglich vor der Mahlzeit, damit sie möglichst appetitanregend wirke.

11. Zum Zusammenstellen und Genießen der Mahlzeit: Nicht vielerlei durcheinander servieren! Im ganzen gilt die Regel, das leichtest Verdauliche (das ist also die Rohkost einer Mahlzeit) zuerst genießen, das schwerer Verdauliche zuletzt. Unterscheiden wir nun zwischen Gemüsen und Früchten, rücken letztere punkto Verdaulichkeit an erste Stelle. Also Früchte vor den Gemüsen essen! Gewiß haben aber viele Menschen die beste Erfahrung damit gemacht, daß sie zu einer Mahlzeit Früchte, zur andern nur Gemüse genießen!

    Als Hauptregel möchte ich aufstellen, daß Rohkost überhaupt nur demjenigen bekommt und von demjenigen ausgenutzt wird, der sie so sorgfältig und lange als möglich kaut.

12. Zur Aufbewahrung: Probiere aus, wieviel deine Leute essen, und bereite nicht mehr vor, da Rohkost frisch sein muß. Es ist am besten, keine Resten zu lassen, und geschieht es dennoch einmal, so bewahre sie in kleinen Gefäßen an luftigem, trockenem, kaltem Orte auf oder verwende sie zu gekochten Speisen.

VERBANDSNACHRICHTEN

Jahresbericht 1939 der Sektion Zürich
des Schweiz. Verbandes für Wohnungswesen

Die letzte ordentliche Generalversammlung fand am 4. März 1939 im «Limmathaus» in Zürich 5 statt. Protokoll, Jahresbericht und Jahresrechnung wurden diskussionslos genehmigt. Für die aus dem Sektionsvorstand zurücktretenden Herren Stadtrat J. Peter und J. Rüeger waren zwei Ersatzwahlen vorzunehmen. An ihre Stelle wurden gewählt: Herr F. Keller von der Bau- und Mietergenossenschaft Zürich und Herr E. Sager von der Familienheimgenossenschaft Zürich. Sodann wurde einstimmig als Präsident Herr K. Straub (Zürich), und die übrigen Mitglieder des Vorstandes, die Herren Billeter, Gerteis, Lienhard, Frl. Dr. Kaiser, Irniger, Dr. Meyer, Pletscher und Roth, in globo wiedergewählt. Hierauf folgte das Referat «Luftschutzprobleme für die gemeinnützigen Baugenossenschaften» von Herrn Siegwart vom Luftschutzinspektorat der Stadt Zürich. Diese Probleme erhielten leider nur zu rasch durch den im Herbst ausgebrochenen Krieg praktische Bedeutung, und heute sind unsere Genossenschaften ernstlich daran, sich mit Projekten für Luftschutzbauten zu befassen, worüber im «Wohnen» laufend berichtet werden soll.

Am 4. November 1939 fand dann noch eine außerordentliche Generalversammlung statt, um im Hinblick auf die Kriegsverhältnisse eventuell notwendige und in die Kompetenz der Generalversammlung fallende Beschlüsse fassen und ferner für das zurücktretende Vorstandsmitglied Frl. Dr. Kaiser eine Ersatzwahl in den Sektionsvorstand vornehmen zu können. Für letzteres wurde Herr F. Baldinger von der Baugenossenschaft des Eidgenössischen Personals gewählt. Über die gegenwärtige Lage referierte Herr Stadtrat J. Peter (Zürich). Sein Referat «Aktuelle Fragen in der Verwaltung der Baugenossenschaften in der gegenwärtigen Zeit», das sich speziell mit Mietzinsfragen (Wehrmännerunterstützung), Heizungs- und Luftschutzfragen befaßte, ist in Nr. 12/1939 vom «Wohnen» erschienen. Mit Rücksicht auf die Zeitumstände notwendige Beschlüsse waren nicht zu fassen. Betreffend die Tragung der Differenzbeträge, die entstehen, wenn die Wehrmännerunterstützung die Höhe des vertraglichen Mietzinses nicht erreicht, und betreffend den vor der Schlichtungskommission vorläufig einzunehmenden Standpunkt haben wir die Genossenschaften mit Zirkular vom 25. Oktober 1939 orientiert. Die Kohlenrationierung, ebenfalls eine Maßnahme, die im Berichtsjahre neu eingeführt wurde, führte dazu, daß die Genossenschaften ihre Vorschriften betreffend Gebrauch von Warmwasser und Zentralheizung revidierten, die Temperatur für Wohnräume in Übereinstimmung mit dem Standpunkt amtlicher Stellen vielfach auf 18° C ansetzten, den Verbrauch von Warmwasser zum Teil einschränkten und ihre Mieter in dieser Beziehung zu möglichst sparsamem Verhalten aufforderten; denn trotz jetziger Lockerung der Rationierung weiß niemand, ob nicht unvermutet ein Unterbruch in der Zufuhr der Brennstoffe eintritt. Auch das Steigen der Brennstoffpreise, das offenbar noch nicht am Ende angelangt ist, ist Grund genug für eine sparsame Inanspruchnahme der Wärmelieferung. Den Genossenschaften haben wir daher die Richtlinien der Eidgenössischen Materialprüfungs- und Versuchsanstalt vom Oktober 1939 betreffend Brennstoffeinsparung, ferner ein Zirkular und ein revidiertes Reglement der Baugenossenschaft «Waidberg» betreffend einschränkende Maßnahmen für die Abgabe von Wärme und Warmwasser,