

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 19 (1915-1916)

Heft: 2

Rubrik: Nützliche Hauswissenschaft

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: 21.02.2026

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

Nützliche Hauswissenschaft.

Wenn unsere Kinder groß geworden sind.

Von Dr. von Gneist.

Das oberste Gesetz in der Kinderstube ist das, daß das Kind zu gehorchen hat. Und nichts ist selbstverständlicher, als diese Verpflichtung des jungen Menschen, seinen Willen dem der Eltern unterzuordnen. Denn das unmündige Kind ist noch nicht imstande, zu beurteilen, welches die Folgen einer eigenmächtigen Willensäußerung und Betätigung sein werden, da es noch keine Lebenserfahrung besitzt.

Wächst das Kind heran, so entwächst es dennoch nicht dem Gebote der Bibel, das besagt, daß es Vater und Mutter Gehorsam und Chrfurcht schuldig ist. Immerhin gestaltet sich das Verhältnis zwischen den Eltern und ihren herangewachsenen Kindern doch ein wenig anders.

Nun gibt es genug Eltern, denen das Selbstbestimmen, die Alleinherrschaft so in Fleisch und Blut übergegangen sind, daß sie es auch von ihren erwachsenen Kindern verlangen, daß sie sich ohne Nachdenken, ohne eine eigene Ansicht äußern zu dürfen, ihrem Willen unterordnen müssen.

Aus den verschiedensten Gründen jedoch würden die Eltern gut daran tun, an Stelle des harten, bestimmten „Du sollst, du mußt“ vielleicht lieber eine gemäßigtere Richtung einzuschlagen. Denn wer wollte leugnen, daß nur zu leicht der häusliche Frieden gestört wird, wenn die jüngere Generation, die den Kinderschuhen entwachsen ist, ohne weiteres am Gängelband geführt wird, während sich ein äußerst annehmbares Mittelding finden läßt, nämlich, indem an Stelle des Befehls der freundschaftliche Rat tritt.

Einem solchen, aus Liebe und Fürsorge heraus erteilten freundlich beratenden Wort, einem vernünftigen, gemeinschaftlichen Erwägen gegenüber, wird der junge Mann, die erwachsene Tochter viel eher zugänglich sein, als bei dem strengen, unerbittlichen Befehl. Denn die Eltern dürfen sich dem Umstand nicht verschließen, daß in jedem erwachsenen Menschen auch der Wunsch rege wird, bis zu einem gewissen Grade selbstständig handeln und urteilen zu können. Ist es doch auch selbst wohlmeinendsten Eltern nicht immer möglich, ihren Kindern, deren Gesichtskreis sich vielleicht durch andere Lebensumstände ganz anders, als der ihrige erweitert hat, wirklich in jeder Lebensfrage allein maßgebend zu sein.

Wieviel leichter ist es darum, Irrtümer, aus denen leicht Mißhelligkeiten entstehen, zu vermeiden, wenn die freundliche Beratung, Vorschläge, vernunftgemäße, auch die andere Partei zu Worte kommen lassende Auseinandersetzungen, an Stelle des keinen Widerspruch duldenden Befehls treten!

Nur zu leicht entflieht der häusliche Frieden, wenn ihn harte Unduldsamkeit gegen das Selbständigkeitsgefühl der erwachsenen Kinder untergräbt. Und wie mancher Vater, wie manche Mutter, die sich bewußt sind, das Beste gewollt zu haben, sitzen trauernd allein und ahnen nicht, daß die flügge gewordenen Jungen nur deshalb dem Neste so leichten Herzens fern bleiben, weil ihnen jede Möglichkeit einer freien Willensäußerung von den Eltern genommen wurde. Die erwachsene Tochter, die vielleicht schon selber Kinder zu erziehen hat, ordnet sich dem harten Befehl wohl aus Liebe zu den Eltern unter, jedoch, wenn die Ansichten auseinandergehen, so läßt dieser erzwungene

Gehorsam auf beiden Seiten kein rechtes Behagen aufkommen. Ebenso ergeht es dem im Berufsleben stehenden erwachsenen Sohn vielleicht; er befindet sich den strengen Maßregeln des Elternhauses gegenüber im Widerstreit mit dem, was er erprobt, was ihm seine Überzeugung sagt. Um jedoch nicht das gute Einvernehmen zu stören, bleibt er lieber dem Elternhause fern.

Traurig, wenn dem so ist! Und es ließe sich vermeiden durch freundliche Aussprache, wenn der wohlgemeinte Rat, wie ihn der Freund dem Freunde erteilt, in Kraft tritt.

Denn der sittlich hochstehende Mensch wird die Ehrfurcht, die er seinen Eltern schuldig ist, niemals außer acht lassen, auch wenn sie ihren erwachsenen Kindern gegenüber nicht befehlend, sondern freundschaftlich beratend zur Seite stehen. Und diejenigen, denen das vierte Gebot nicht heilig ist, wird auch der unerbittliche, strenge Befehl nicht so leicht zur Umkehr bewegen. — *Lass' Deine Kinder Deine Freunde sein!* —

Die praktische Durchführung der fleischlosen Kost.

Die praktische Durchführung der pflanzlichen Kost für die Allgemeinheit stößt, wie Professor Determann in seinem Buch „Die vegetarische und fleischarme Ernährung“ ausführt, auf große Schwierigkeiten. Der Genuss von gut schmeckenden Dingen ist nun einmal für alle Menschen etwas äußerst Wichtiges, und so lange wie aus Fleisch so verschiedene und schmackhafte Speisen sich am bequemsten herstellen lassen, wird man kaum darauf verzichten, besonders nicht in den Kreisen, in denen man das Fleisch, welches, wie gesagt, ein teueres Nahrungsmittel darstellt, bezahlen kann.

Sehr viele, die eine vorwiegende Pflanzenkost versucht haben, sind nach kurzer Zeit zu ihrer gewohnten Lebensweise zurückgekehrt, teils weil sie jene langweilig und eintönig fanden, teils weil sich Verdauungsbeschwerden einstellten. Leider wird auf die besondere Zubereitung und die Abwechslung vegetarischer Speisen im allgemeinen noch zu wenig Gewicht gelegt. Man meint, jeder, der vegetarisch leben soll, müsse zugleich zu einer spartanischen Einfachheit der Lebensweise zurückkehren. Es läßt sich ohne Schaden für die gesundheitliche Seite auch innerhalb des vegetarischen Regimes sehr gut eine große Abwechslung, Vielartigkeit und Schmackhaftigkeit erzielen. Die Kost braucht keineswegs übermäßig voluminös zu sein. Sie braucht auch den Magendarm nicht durch zu große Gasbildung zu belästigen. Es kommt also auf die Kunst der Auswahl und die Kunst der Küche an. Vor allen Dingen lassen es sich gesunde Menschen nicht gefallen, wenn sie zu wenig natürliche Nahrungsmittel bekommen. Eine intensive Vorbereitung durch Mahlen oder Kochen ist allerdings bei den meisten Menschen notwendig, um die bei der erschweren Aufschließung der pflanzlichen Nahrung im Darm entstehende Gasbildung zu vermeiden. Eine gewisse Anregung des Darms wird durch größere Kost gut sein, Übertreibungen sind aber durchaus zu verwerfen. Die Vegetarier machen sich des größten Fehlers schuldig, wenn sie gerade die größten Brotsorten und Rohkost empfehlen. Dabei ist natürlich die Ausnutzung auch der Eiweißstoffe ein recht geringe. Man muß eben bei Pflanzenkost viel mehr als es bei Fleischkost nötig ist, je nach Einzelfall, die Vorbereitung durch den Koch- und Zerkleinerungsprozeß mehr oder weniger betonen.

Wir sind heute küchentechnisch zu sehr auf die verschiedenartige und sorgfältige Zubereitung von Fleischspeisen eingearbeitet, als daß wir uns die Mühe

gegeben hätten, in der gleichen Weise vegetarische Speisen schmackhaft zu gestalten, wie wir es bei Fleischspeisen gewöhnt sind. Und doch zeigt das vergleichende Studium der Kochkunst der verschiedenen Völker, daß eine besondere Ausbildung in der Zubereitung der einzelnen aus dem Pflanzenreich stammenden Nahrungsmittelgebiete möglich ist, so in Frankreich in der Herstellung von Gemüsespeisen. Es mag sein, daß die Qualität der Gemüse in Frankreich eine bessere ist, aber sehr viel trägt zu der außerordentlichen Schmackhaftigkeit der Gemüse in Frankreich auch die Zubereitung bei, eine Zubereitung, wie wir sie noch nicht erreicht haben. Ebenso können wir von den Österreichern in bezug auf die Zubereitung von Mehlspeisen viel lernen. Wer einmal längere Zeit in Tirol oder in österreichischen Ländern sich aufhielt, wird noch mit Vergnügen und etwas Sehnsucht an die schönen dort erreichten „Speisen“, wie die verschiedenen Strudel, die Krapfen, die Buchteln, die Käkletschen, die Nockerln u.s.w. denken. In Russland hat man es zu einer besonderen Fertigkeit auf dem Gebiete der Beerenfrucht- und Pilzbereitung gebracht.

Diät und Diätregeln.

In seinem soeben erschienenen Lehrbuch über „Diät und Diättherapie“ weist Professor Ewald bei der Besprechung des Fleisches als Nahrungsmittel darauf hin, daß möglicherweise leichtere Verdaulichkeit des sogenannten weißen Fleisches zum Teil auf der größeren Bartheit der Muskelfasern beruhe, zum Teil aber auch darauf, daß das Fleisch des Geflügels und der Kälber zu meist fettarm ist. Gemüse, Kräuter und Salate spielen in der Kost der Menschen in zweifacher Hinsicht eine wichtige Rolle; sie geben der Nahrung das nötige Volumen, um das angenehme Gefühl der Sättigung hervorzurufen, welches erst bei einem gewissen Füllungsgrad des Magens auftritt. Sodann erfüllen die voluminösen Gemüse in gleicher Weise wie Kartoffeln und Rüben den wichtigen Zweck, daß sie einer Verstopfung in zweckmäßiger Weise vorbeugen. Dasselbe erreicht man durch den Genuss reichlichen Obstgenusses, das im allgemeinen in gekochtem Zustande besser als in rohem vertragen wird. Die Gewürze steigern die Absonderung der Verdauungsfäste, fördern dadurch die Verdauung, zum Teil auch die Resorption und sind deshalb, in bescheidener Weise verwendet, für unser Wohlbefinden notwendig; ein übermäßiger Gebrauch stumpft den Geschmack ab und wirkt reizend auf die Schleimhaut des Magens wie Darmes. Dieselben Vorschriften gelten für alle Genussmittel, wie Kaffee, Tee, Kakaо, Schokolade, Tabak; mäßig genossen sind sie direkt wohltätig für den Menschen, jedes Übermaß rächt sich früher oder später sicherlich.

Daz die erste Forderung, welche man vom Standpunkt der Diätetik an die Beschaffenheit der Kochgeräte zu stellen hat, die der absoluten Sauberkeit ist, dürfte einleuchten. Aber nicht minder wichtig ist, daß die Kochgeräte aus einem unschädlichen Material hergestellt werden; es sind deshalb Töpfe und Pfannen aus Blei, Zink und bleienthaltenden Überzügen direkt zu verbieten, zumal erfahrungsgemäß die billigsten und deshalb am meisten gekauften und benützten Geschirre in dieser Hinsicht sündigen. Vollständiges Blankthalten gewährleistet wohl bei Kupfer und Messinggeschirren die Unschädlichkeit, doch benützt man sie besser nicht, da sich doch einmal Oxid bilden kann. Eiserne Geräte verleihen daher, sobald sie nur ein wenig rosten, den Speisen leicht

einen tintenartigen Geschmack, wie auch ein graues, mißfarbenes Aussehen.

Der Temperatur der Speisen widmet man im Großen und Ganzen viel zu wenig Aufmerksamkeit. Für die Verdauungsorgane und deren Funktionen, aber auch für das Allgemeinbefinden ist es aber durchaus nicht gleichgültig, ob die Nahrungs- und Genussmittel heiß, warm oder kalt genossen werden. Jedenfalls steht fest, daß lange fortgesetzter Genuss ausschließlich oder fast allzureichlich kalter Nahrung das Allgemeinbefinden in erheblichem Maße beeinträchtigt, wie umgekehrt die Einführung heißer Nahrung und kalter Getränke gesundheitliche Nachteile mit sich bringt. Daß die Temperatur der Nahrung auf die Zähne von großem Einfluß ist, weiß ja jeder Zahnpfleger; namentlich erzeugt der rasche Wechsel von heißen und kalten Speisen und Getränken kleine Risse im Schmelz und gibt dadurch Anlaß zur Bildung von Zahnschäden. Im allgemeinen ist deshalb für den gesunden Erwachsenen eine Temperatur der Nahrung, welche der Bluttemperatur etwa nahe kommt, als die angemessenste zu bezeichnen: also etwa 38° Celsius. Jede Abweichung von diesem Mittel macht sich um so mehr bemerkbar, je hastiger die Nahrung zu sich genommen wird.

Wichtig ist der Satz, daß das Volumen der Nahrung das Sättigen bestimmt, das keineswegs allein davon abhängt, daß die Nahrung eine hinreichende Menge der erforderlichen Nährstoffe darbietet, sondern sehr wesentlich auch davon, daß sie ein ausreichendes Volumen einnimmt.

Deutsche Kriegsmarken.

Kriegsmarken sind schon des öfteren eingehend besprochen worden und doch tritt dieser Gegenstand immer wieder in den Vordergrund. Sämtliche Staaten, die bis jetzt mit Kriegsmarken hervortreten, kommen hiermit nicht allein den Wünschen der übergroßen Sammlerschar entgegen, sondern sie ziehen auch, wie jeder Kaufmann, durch die Ausgabe derartiger Marken den nicht auszublenden Nutzen in Betracht. Hat das Deutsche Reich immer wieder gezögert, die Germania-Marken, deren Bezeichnung von künstlerischer Seite mit Recht stark angefeindet wird, durch neue zu ersetzen, so wartet die gesamte Sammlerwelt vergebens auf besondere Kriegsmarken. Man könnte meinen, als die überdrückten Reichspostausgaben für Deutsch-Belgien und dann die für Russisch-Polen erfolgten, nun hielte das Deutsche Reich den Zeitpunkt für gekommen, auch für ihr ureigenes Gebiet der jetzigen Zeit angepaßte Kriegsmarken zu schaffen — aber nicht so! Zwar ist der dem Reichstage vorgelegte Antrag auf Einführung deutscher Kriegsmarken infolge Zeitmangels nicht in der Vollstreckung behandelt worden, doch wurde im Ausschuß die Reichspost- und Telegraphenverwaltung ersucht, dem Reichssäckel diese moderne Einnahmequelle nicht zu verschließen. Sollte sich dieser Vorschlag verwirklichen, und erfolgt auf die zu erwartenden Marken ein kleiner Aufschlag, ganz so wie es Österreich-Ungarn und auch andere neutrale und feindliche Staaten vorbildlich zeigen, so würden tatsächlich nach Millionen zu bemessende Gewinne durch den sicheren Absatz an Sammler zu erreichen sein. Die Marken müssen allerdings vollgültigen Frankierungswert besitzen, damit sie in dem für die Sammler maßgebenden Schaubek-Album und den hierzu erscheinenden Nachträgen Aufnahme finden können. Die Feldervordrucke der neuen Marken von Deutsch-Belgien und Russisch-Polen, wie auch diejenigen von Österreich-Ungarn, Bosnien, Rumänien, Nieder-

ländisch-Indien usw. sind in der Ende Oktober erscheinenden 37. Auflage des Schaubek-Albums bereits enthalten. Infolge der gewissenhaften Bearbeitung seitens des Herausgebers, der Firma C. F. Lüke G. m. b. H. in Leipzig, bietet das Schaubek-Album für jedes Postwertzeichen auch das entsprechende Feld und so den besten Anhalt zu einem fachgemäßen und verhüntigen Sammeln.

Laß den Trübsinn.

Laß den Trübsinn, laß das Träumen,
Wirke froh und frisch und frei,
Träumen ist nur Zeitversäumen,
Zeitversäumen Träumerei.

Gräfin Emma San Giorgio.

Bücher Schau.

Die sicherste Art der Cholerabefämpfung. Mit einem Anhang über die beste Typhusbehandlung. Wissenschaftliche Tatsachen und praktische Hinweise. Von Leopold Katscher. 4. Aufl. Zürich 1915. Schweizer. Druck- und Verlagshaus. Preis 50 Rp.

Der tanzende Pegasus. Ein Buch boshafter und lustiger Verse von Paul Altheer. Mit Zeichnungen von Wilfried Schweizer und Karl Czerpien. Preis hübsch gebunden Fr. 3 (Mf. 2.50.) Druck und Verlag: Art. Institut Orell Füzli, Zürich 1915. — Die Schweiz ist kein Boden für Sathrifer; die stolzen Gletscher und die ragenden Felswände sind kein Relief für den Spott des Lebens. Umso mehr ist uns das vorliegende Büchlein eines jungen Schweizers willkommen, das uns die Bekanntheit mit einem humoristisch-satirischen Talent von ganz eigener Färbung vermittelt. Paul Altheer ist als Redakteur des „Nebelspalters“ bereits in weiteren Kreisen bekannt, und seine formgewandten Leitgedichte haben schon lange das Interesse der Literaturfreunde an sich zu fesseln vermoht. Diese „boshaften und lustigen“ Verse berühren alle Gebiete des menschlichen Lebens und Wirkens, die sie sehr oft mit einigen typischen Wendungen so drastisch beleuchten, daß man mit dem Auge des Autors das Kleinliche und Lächerliche alles irdischen Tun's und Seins zu schauen vermag. Ganz besonders hat es dem Dichter die Politik angeht, für die er nur Worte bitterster Bosheit und Verse voll beißenden Hohnes übrig hat. Auch der Krieg ist mit einigen trefflichen humoristischen Gedichten vertreten, die den Beweis erbringen, daß man auch diesem traurigen Kapitel unserer Gegenwart bei gutem Willen einige lustige Seiten abgewinnen kann. Wilfried Schweizer und Karl Czerpien haben eine Reihe hübscher Zeichnungen beigesteuert, die dem Wort, das sie illustrieren, treffliche Ergänzung bilden.

Giovanni Anastasi, Tessiner Leben (Vita Ticinese). Geschichte, Charakteristisches, Anecdoten. Autorisierte deutsche Uebersetzung von G. Mewes-Beha. 96 Seiten mit 12 Tonbildern, Preis Fr. 2.40. Verlag: Art. Institut Orell Füzli, Zürich.

Bißliche Erzählungen für unsere Kleinen (in Schweizer Mundart), von Agnes Bödmer, Kindergärtnerin. Erstes Bändchen: 2. Aufl. Mit einer Vorrede von Pfarrer Ritter und 5 Tonbildern von G. Ghysin, gebunden in Ganzleinwand Fr. 2. Zweites Bändchen: Mit einer Vorrede von Pfarrer Hans Bachofner und 8 Tonbildern von G. Ghysin, gebunden in Ganzleinwand Fr. 2.50. Verlag: Art. Institut Orell Füzli, Zürich.

Waffen des Lichtes. Kriegspredigten von Fried. Heer, Pfarrer der reformierten Gemeinde Luzern und Feldprediger der Sanitäts-Abt. 6. 86 Seiten, 8° Format, Fr. 1.20. Verlag: Art. Institut Orell Füzli, Zürich.

Hefte 36 und 37 des „Volkskrieg“ (Verlag von Jul. Hoffmann, Stuttgart) behandeln die Türkei und den Heiligen Krieg bis zu den Dardanellenkämpfen. Ein Aufsatz von Dr. Fr. Schrader „Deutschland und der Islam“ schildert die Bewegung