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: 18.10.2025

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

Bühliche Hauswissenschaft.

Wenn unfere Sinder groß geworden find.

Bon Dr. bon Gneift.

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, o entwächst es dennoch nicht dem Gebote der Bibel, das besagt, daß es Vater und Mutter Gehorsam und Ehrfurcht 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 Alleinsherrschaft 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 sinden 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 Besehl. Denn die Eltern dürfen sich dem Umstand nicht verschließen, daß in jedem erwachsenen Menschen auch der Wunsch rege wird, bis zu einem gewissen Grade selbständig 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 Auseinanderssehungen, an Stelle des keinen Widerspruch duldenden Besehls 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 Billensäußerung von den Eltern genommen wurde. Die erwachsene Tochter, die vielleicht schon selber Kinder zu erziehen hat, ordnet sich dem harten Besehl 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 besindet 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 freund= liche Aussprache, wenn der wohlgemeinte Kat, 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 praktifche Durchführung der fleifchlosen Soft.

Die praktische Durchführung der pflanzlichen Kost für die Allgemeinheit stößt, wie Professor Determann in seinem Buch "Die vegetarische und fleisch= arme Ernährung" außführt, auf große Schwierigkeiten. Der Genuß von gutschmeckenden Dingen ist nun einmal für alle Menschen etwas äußerst Wich= tigez, und so lange wie auß Fleisch so verschiedene und schmackhafte Speisen sich am bequemsten herstellen lassen, wird man kaum darauf verzichten, beson= ders 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 ein= stellten. Leider wird auf die besondere Zubereitung und die Abwechslung vegetarischer Speisen im allgemeinen noch zu wenig Gewicht gelegt. meint, jeder, der vegetarisch leben soll, müsse zugleich zu einer spartanischen Einfachheit der Lebensweise zurückkehren. Es läßt sich ohne Schaden für die gefundheitliche Seite auch innerhalb des vegetarischen Regimes sehr aut 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 Nahrung3mittel bekommen. Eine intensive Vorbereitung durch Mahlen oder Rochen ist allerdings bei den meisten Menschen notwendig, um die bei der er= schwerten Aufschließung der pflanzlichen Nahrung im Darm entstehende Gas= bildung zu vermeiden. Eine gewisse Anregung des Darmes wird durch gröbere Kost gut sein, Übertreibungen sind aber durchaus zu verwersen. Die Be= getarier 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 Fleischkoft nötig ist, je nach Einzelfall, die Vorbereitung durch den Boch- 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 ge= stalten, wie wir es bei Fleischspeisen gewöhnt sind. Und doch zeigt das ver= gleichende Studium der Kochkunst der verschiedenen Völker, daß eine beson= dere Ausbildung in der Zubereitung der einzelnen aus dem Pflanzenreich stammenden Nahrungsmittelgebiete möglich ist, so in Frankreich in der Her= stellung 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 inbezug 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 ge= reichten "Speisen", wie die verschiedenen Strudel, die Krapfen, die Buchteln, die Kolatschen, die Nockerln u.s.w. denken. In Rußland hat man es zu einer besonderen Fertigkeit auf dem Gebiete der Beerenfrucht= und Pilzbereitung gebracht.

Diat und Diatregeln.

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 wei= ßen Fleisches zum Teil auf der größeren Zartheit 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 Men= schen in zwiefacher 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 vor= beugen. 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 Verdauungsfäfte, fördern dadurch die Verdauung, zum Teil auch die Resorption und sind deshalb, in bescheidener Weise verwendet, für unser Wohlbefinden notwendig; ein übermäßiger Ge= brauch stumpft den Geschmack ab und wirkt reizend auf die Schleimhaut des Magens wie Darmes. Dieselben Vorschriften gelten für alle Genußmittel, wie Kaffee, Tee, Kakao, Schokolade, Tabak; mäßig genossen sind sie direkt wohltätig für den Menschen, jedes übermaß rächt sich früher oder später sicherlich.

Daß die erste Forderung, welche man vom Standpunkt der Diätetik an die Beschaffenheit der Kochgeräte zu stellen hat, die der absoluten Sauberkeit ist, dürste einleuchten. Aber nicht minder wichtig ist, daß die Kochgeräte aus einem unschädlichen Material hergestellt werden; e3 sind deshalb Töpfe und Pfannen aus Blei, Zink und bleienthaltenden Überzügen direkt zu verbieten, zumal erfahrungsgemäß die billigsten und deshalb am meisten gekauften und benützen Geschirre in dieser Hinsicht sündigen. Vollständiges Blankhalten gewährleistet wohl bei Kupfer und Messinggeschirren die Unschädlichkeit, doch benutzt man sie besser nicht, da sich doch einmal Oxyd bilden kann. Giserne 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 gleichzgültig, ob die Nahrungs- und Genußmittel heiß, warm oder kalt genossen werden. Jedenfalls steht fest, daß lange fortgesetzer Genuß ausschließlich oder sast 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 Zahnarzt; namentslich erzeugt der rasche Wechsel von heißen und kalten Speisen und Getränken kleine Risse im Schmelz und gibt dadurch Anlaß zur Bildung von Zahnfraß. Im allgemeinen ist deshalb für den gesunden Erwachsenen eine Temperatur der Nahrung, welche der Bluttemperatur etwa nahe kommt, als die angemessenste macht sich um so mehr demerkbar, je hastiger die Nahrung zu sich genommen wird.

Wichtig ist der Sat, daß das Volumen der Nahrung das Sattsein besdingt, das keineswegs allein davon abhängt, daß die Nahrung eine hinreischende Menge der erforderlichen Nährstoffe darbietet, sondern sehr wesentlich

auch davon, daß sie ein ausreichendes Volumen einnimmt.

Dentiche Kriegsmarken.

Kriegsmarken sind schon des öfteren eingehend besprochen worden und doch tritt dieser Gegenstand immer wieder in den Vordergrund. Sämtliche Staaten, die bis jett mit Kriegsmarken hervortraten, kommen hiermit nicht allein den Wünschen der übergroßen Sammlerschar entgegen, sondern sie ziehen auch, wie jeder Kaufmann, durch die Ausgabe derartiger Marken den nicht ausbleibenden Nutzen in Betracht. Hat das Deutsche Reich immer wieder gezögert, die Germania-Marken, deren Zeichnung von künstlerischer Seite mit Recht stark angeseindet wird, durch neue zu ersetzen, so wartet die ge= samte Sammlerwelt vergebens auf besondere Kriegsmarken. meinen, als die überdruckten Reichspostausgaben für Deutsch-Belgien und dann die für Ruffisch-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 in= folge Zeitmangels nicht in der Vollsitzung behandelt worden, doch wurde im Ausschuß die Reichspost= und Telegraphenverwaltung ersucht, dem Reichs= fäckel diese moderne Einnahmequelle nicht zu verschließen. Sollte sich dieser Vorschlag verwirklichen, und erfolgt auf die zu erwartenden Marken ein fleiner Aufschlag, ganz so wie es Österreich-Ungarn und auch andere neutrale und feindliche Staaten vorbildlich zeigen, so würden tatsächlich nach Mil= lionen zu bemessende Gewinne durch den sicheren Absatz an Sammler zu er= reichen 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. Keldervordrucke der neuen Marken von Deutsch-Belgien und Russisch-Polen, wie auch diejenigen von Österreich-Ungarn, Bosnien, Rumänien, Niederländisch=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. Lücke G. m. b. H. in Leipzig, bietet das Schaubek-Album für jedes Postwertzeichen auch das ent= sprechende Feld und so den besten Anhalt zu einem sachgemäßen und ver= nünftigen Sammeln.

Tak den Trübsinn.

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

Grafin Emma San Giorgio.

Bücherlchau.

Die sicherste Art der Cholerabekämpfung. Mit einem Anhang iber die beste Thphusbehandlung. Wissenschaftliche Tatsachen und praktische Sin= weise. Von Leopold Katscher. 4. Aufl. Zürich 1915. Schweizer. Druck- und

Verlagshaus. Preis 50 Rp.

Der tanzende Pegafus. Ein Buch boshafter und lustiger Verse von Paul Altheer. Mit Zeichnungen von Wilfried Schweizer und Karl Czerpien. Preis hübsch gebunden Fr. 3 (Mt. 2.50.) Druck und Verlag: Art. Institut Orell Füßli. Zürich 1915. — Die Schweiz ist kein Boden für Sathriker; die stolzen Glet= scher und die ragenden Felswände find kein Relief für den Spott des Lebens. Um= somehr ist uns das vorliegende Büchlein eines jungen Schweizers willkommen, das uns die Bekanntschaft mit einem humoristisch-satirischen Talent von ganz eigener Färbung vermittelt. Paul Altheer ist als Kedakteur des "Nebelspalters" bereits in weiteren Kreisen bekannt, und seine formgewandten Leitgedichte haben schon lange das Interesse der Literaturfreunde an sich zu fesseln vermocht. Diese "bos= haften 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 Tuns und Seins zu schauen vermag. Ganz besonders hat es dem Dichter die Politik angestan, für die er nur Worte bitterster Bosheit und Verse voll beißenden Hohnes übrig hat. Auch der Krieg ist mit einigen trefslichen humoristischen Gedichten vertreten, die den Beweis erbringen, daß man auch diesem traurigen Kapitel unserer Gegenster der der Vieren der Vier wart 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.

Siobanni Anastasi, Tessinere deutsche Uebersetzung von E. Mewessenterscher Ausschlaften.

Beha. 96 Seiten mit 12 Tonbildern, Preis Fr. 2.40. Verlag: Art. Institut Orell Füßli, Zürich.
Biblische Erzählungen für unsere Aleinen (in Schweizer Mundart), von Agnes Bodmer, Kindergärtnerin. Erstes Bändchen: 2. Aufl. Mit einer Vorrede von Pfarrer Ritter und 5 Tonbildern von G. Gyfin, gebunden in Ganzleinwand Fr. 2. Zweites Bändchen: Mit einer Vorrede von Kfarrer Hans Bachofner und 8 Tonbildern von G. Ghsin, gebunden in Ganzleinwand Fr. 2.50. Verlag: Art. Institut Orell Füßli, Zürich.

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

Heft 36 und 37 des "Bölkerkrieg" (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