

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 19 (1915-1916)
Heft: 9

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: 20.02.2026

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

suche nicht zu beschreiben, das wäre Entweihung der Gottesoffenbarung, die ich hier geschaut. Ich kann dies Eine nur stets sagen: der Eindruck, den diese ewigen Schneegehilde, diese Kuppen und himmelaufstrebenden Gipfel, die zerrissenen Gletscher mit ihren zwischen dunkelgrün bewaldeten Berggrücken ins Tal sich ergießenden Eisströmen, dieses wunderbare Spiel von Licht und Schatten in diesem grandiosen Naturgemälde, diese majestätische Stille und Erhabenheit, diese gewaltig großen Verhältnisse, alles übergossen vom verflärenden Sonnenglanz eines tiefblauen Himmels in der Seele hervorrief, war überwältigend. Man konnte sich nicht satt sehen. —

Zwei Stunden standen wir so auf des Brévent Spize. Schon neigte die Sonne nach Westen und mahnte zum Abstieg. Zwei Stunden, stand oben auf des Berges Spize zu lesen; fünf hinauf, zwei hinunter, das war doch wohl gar wenig. Ja, wenn einer die endlosen Windungen des Weges hinunterrennt, dann mags in zwei Stunden möglich sein, wir haben drei gebraucht. Und als wir unten am Fuß wieder in den dunkeln Tannenwald einbogen, begannen die Schneemassen drüben über dem Tal zu leuchten, zu glühen im Widerschein des rötlichen Abendhimmels. Herrlich wie der Tag begonnen, ging er zu Ende. Wir hatten heute wieder das Schönste gesehen, was der Mensch auf seinen Reisen sehen kann, eine grandiose Offenbarung der herrlichen Schöpfergröze Gottes.

Nützliche Hauswissenschaft.

Selbstgesuchte Nahrungs- und Genüsmittel in Feld und Wald.

Unschätzbar sind die Reichtümer, welche die gütige Mutter Natur in jedem Jahre von neuem aus der Erde für uns hervorwachsen lässt. Wurzeln, Blätter, Blüten und Früchte bieten sich uns vielfach als wertvolle Nahrung dar oder als schmackhafte Würzen zur besseren Bekömmlichkeit unserer Speisen und Getränke. In früheren Zeiten, von unsfern Voreltern, wurden diese gesunden Naturgaben hoch geschätzt und gern benutzt. Aber wir mit unsfern vielfach übertriebenen verfeinerten Geschmacksansprüchen haben das gute und viel gesundere Einfache fast ganz vergessen. Daher ist es wohl angebracht, namentlich in so teueren Zeiten, mal wieder hinzuweisen auf die vielen höchst gesunden und bekömmlichen Nahrungs- und Genüsmittel, die jeder sich selbst suchen kann draußen in Feld und Flur, im Wald und Wiese.

Gleich in den ersten Tagen des Lenzes erscheinen überall die gezähnten Blättchen des Löwenzahn. Sie geben einen zarten gesunden Salat, können aber auch als Gemüse und zu Kräutersuppen gut verwendet werden. Noch kräftiger schmeckend, aber nicht so häufig vorkommend sind die Rapunzel und der Feldsalat (Sonnenwirbel), die mit Rüherei oder weichen Eiern eine nahrhafte und zuträgliche Mahlzeit bilden.

Leider sehr wenig benutzt wird die große Brennessel. Die wehrhafte Ausrüstung der mit Ameisensäure gefüllten Brennhaare macht sie so unbeliebt. Und dabei geben die jungen Triebe, Sprossen und Blätter einen ganz vorzüglichen Spinat, entweder für sich allein oder als Zusatz zum Gartenspinat, um diesen zu „strecken“. Auch kann man sie jeder Suppe zur Erhöhung des Wohlgeschmackes beifügen. Vor dem Zurechtmachen in der Küche

werden die Blätter mit einem Guß heißen Wassers über schüttet, was die Brennhaare unschädlich macht.

An Quellen, Bächen und Gräben findet man vielfach die beliebte Brunnenkresse, deren junge Frühlingsblätter einen würzigen, kräftigen, erfrischenden, äußerst gesunden Salat geben.

Auf Wiesen und in Wäldern allgemein verbreitet wächst eine andere schmackhafte Gemüsepflanze: Der Sauerampfer. Er ist zur Bereitung von Salaten, Suppen, Gemüsen, Soßen ganz vorzüglich, besonders im Frühjahr, obwohl die Blätter auch den ganzen Sommer hindurch verwendet werden können. Rezept zu Gemüse: Den nicht geschnittenen Sauerampfer in Butter zugeschlagen weich dünsten, dann mit Holzlöffel zerrühren, eine mit kaltem Wasser klar gerührte Einbrenne daran, etwas Salz und womöglich auch Sahne.

Alle diese Frühlingspflanzen eignen sich, beliebig mit einander vermischt, auch sehr gut zu den äußerst gesunden nährsalzreichen Kräutersuppen.

Schon von den ersten Frühlingsstagen an sieht man überall auf Wiesen die Sumpfdotterblume ihre gelben Blüten entfalten. Die noch jungen grünen Knospen geben, in Essig eingegossen, schmackhafte Kapern, die zur Verfälschung der echten dienen. Auch ist wohl wenig bekannt, daß man sich ebenfalls gute Kapern aus den Samenkörnern der Kapuzinerkresse bereiten kann, die vielfach in Gärten und auf Balkonen angepflanzt wird. Man salzt die Samenkörner ein wenig, läßt sie einige Tage stehen, reibt sie dann mit einem Tuche ab und füllt sie in ein Glas mit kaltem Essig und etwas fein geschnittenem Meerrettich: eine ganz vorzügliche Würze zu Soßen und vergleichen.

Sehr zahlreich sind die Pflanzen, deren Blätter oder Blüten man zu Tee verwendet. Wir können uns in unserer Heimat jedes Jahr frische Teekräuter der verschiedensten Art pflücken und jeder kann sich nach seinem eigenen Geschmack eine beliebige Mischung herstellen. Sehr wohlgeschmeckend ist eine Mischung der jungen Blätter von Walderdbeeren, Brombeeren und Waldmeister. Später im Sommer gibt's dann Pfefferminze, Kamillen, Lindenblüten, Holunderblüten (Fliedertee) usw.

Alle Blätter zu Tee trocknet man im Schatten, nicht in der Sonne, und hebt man am besten in kleinen zugeschnürten Säckchen auf, die man in einer Bodenkammer luftig aufhängt. Dagegen trocknet man alle Früchte (z. B. Hagenbutten) in der Sonne, und hebt sie dann auch in Säckchen auf.

Ein gutes kräftiges Gemüse im Sommer geben die geschabten Rübchen vom Sauerklee, in Butter gedünstet mit Petersilie in Mehlschwitze.

Immer wieder weist die Hygiene darauf hin, daß rechtviel Wert auf die Zubereitung der Speisen gelegt werden soll und daß mehr Geschmack-Abwechslung stattfinden muß. Letzteres bewirkt man bei Suppen, Gemüsen, Fleisch und Soßen namentlich durch die verschiedenen Gewürze. Deshalb ist es sehr zu beklagen, daß in den meisten Haushaltungen nur einige scharfe ausländische (gefälschte?) Gewürze vorhanden sind, aber die guten aromatischen milden einheimischen fast ganz fehlen, die noch unsere Großmutter frisch im Garten oder Hfelde pflückten. Da ist der wohlriechende Feldthymian, der den Suppen und Soßen einen angenehmen Geschmack verleiht; die Salbei, welche besonders Fischen den oft unangenehmen Art- oder Schlammgeschmack nimmt; der Beifuß als beliebte Würze zum Gänsebraten, und die

vielen anderen Gewürzpflanzen, die wir uns selbst in Feld und Wald pflücken können.

Äußerst zahlreich, wohlschmeckend und gesund sind auch die Beeren und Früchte, die uns Mutter Natur fürsorglich darbietet. Walderdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Preiselbeeren sind allgemein beliebt. Die Früchte des Holunderstrauches kocht man zu Fliedermus und Fliederuppe, während man aus den Blüten Holundermilch bereitet. Auch die süßen Beeren des Maulbeerbaumes haben viele Freunde namentlich unter den Kindern. Leider wenig benutzt werden die Beeren der Eberesche, die Vogelbeeren; in recht reisem Zustande geben sie ein gutes Kompott und eine feine Marmelade. Aus den frisch gepflückten Blüten der Eberesche kocht man einen wohlschmeckenden Tee.

Bekannter sind die Hagebutten, die man als Kompott gern mit Apfelmus oder Preiselbeeren vermischt. Auch kann man die von den Kernen befreiten Hagebutten für den Winterbedarf dörren.

Ziemlich gering geschäht sind leider noch die Früchte der Buchen, die niedlichen dreikantigen Buchekern. Frisch, wenn sie noch nicht so ölig sind, dienen sie als Ersatz für Mandeln; später geben sie ausgepreßt ein gutes Speiseöl. In Buchenwäldern liegt im Herbst meist der ganze Erdboden voller Ecken, so daß man sie in Massen sammeln kann.

Zu dieser Zeit reifen auch die sehr nährreichen Haselnüsse und in manchen Gegenden die Maronen (Eßkastanien); beide sind wertvolle Nahrungsmittel.

Dagegen bereitet man aus den gedörrten Eicheln nur Eichelfakao und Kaffee, letzteren am besten mit echtem Kaffee vermischt.

Wenn es mal gefroren hat, holt man sich die blauen Früchte des Schlehendorn (Schlehen) und kocht davon einen wohlschmeckenden Saft von schöner roter Farbe (mit reichlich Zucker). Auch kann man sie trocknen und als gutes Gewürz, ebenso wie die Wachholderbeeren, an Sauerkraut und dergleichen tun. —

Aber während man alle diese Beeren und Früchte den Sommer und Herbst über sammelt, habe man stets acht auf die nahrhafte Pflanzengattung der Pilze. Ob frisch oder eingemacht oder für den Winter getrocknet: stets bilden sie ein wertvolles wohlschmeckendes Nahrungsmittel.

Frisch auf nun, hinaus und die Gaben geholt, die Mutter Natur aus ihrem schier unerschöpflichen Füllhorn uns Jahr für Jahr darbietet. Früh morgens bei Tagesgrauen, wenn Blätter, Blüten und Beeren noch am frischesten sind, wandere man durch Feld und Flur und suche sich in dem großen Gottesgarten schmackhafte Nahrung- und Genussmittel. Sonntags aber durchstreife man mit Kind und Regel weitere heitereichere Gebiete womöglich den ganzen Tag über. Das hat auch unschätzbarer gesundheitlichen Wert: es frästigt den Körper, stärkt die Nerven, erfrischt den Geist und erfreut das Gemüt.

Die hygienischen Vorzüge der ungeteilten Arbeitszeit.

Nach Enge bestehen die Hauptvorzüge der ungeteilten Arbeitszeit darin, daß zuerst die Arbeit und auch die Erholung konzentrierter ist. Die Arbeit wird nur unterbrochen durch eine kleine Pause, welche die eingetretene Ermüdung verringert, ohne die Anregung und Übung zu zerstören, und welche

den eingetretenen Hunger zu befriedigen gestattet, ohne durch eine große Hauptmahlzeit die Verdauung übermäßig in Anspruch zu nehmen. Ein weiterer Vorteil ist, daß der Arbeitstag verhältnismäßig früh endet und damit der Verbindung von Hauptmahlzeit und Muszebeschäftigung einen breiten Spielraum verschafft. Die Verteilung des Essens auf zwei Hauptmahlzeiten fällt weg, damit ist die Hauptverdauungstätigkeit beendet, ehe der Schlaf gesucht wird, und es fällt auch die Gesundheitsstörung weg, welche in dem Rückweg zur Arbeitsstätte und der Wiederaufnahme der Arbeit unmittelbar nach der Hauptmahlzeit gegeben ist. Es besteht vielmehr die Möglichkeit, nach der Hauptmahlzeit hier durch eine körperliche Ruhe die Verdauung richtig einzuleiten und damit dem Organismus eine wesentliche Gesundheitsgarantie zu geben. Die Vorzüge der ungeteilten Arbeitszeit in sozialer Hinsicht liegen darin, daß Zeit frei wird für Familienleben und Kindererziehung und die Möglichkeit zur Berufsförderung und zur Beteiligung am öffentlichen Leben.

Verhütung des Verderbens der Eier.

In einer Zeit, in welcher unsere Nahrungsmittel anfangen knapp zu werden, muß um so sorgfältiger darauf Bedacht genommen werden, daß die vorhandenen nicht durch Verderben dem menschlichen Genusse entzogen werden. Bei Eiern z. B. besteht die Gefahr, daß sie bei längerem Aufbewahren leicht in Fäulnis und Zersetzung übergehen, weil die Substanz der Eier einen vorzüglichen Nährboden für Mikroorganismen darstellt. Die Infektion des Eies durch Bakterien kann im Eileiter vor sich gehen, es kann aber auch eine Einwanderung von Fäulnisserregern und frankmachenden Keimen durch die unverletzte Schale stattfinden. Letzterer Moment ist für die Aufbewahrung der Eier bis zum Konsum von größter Wichtigkeit. Man hat gefunden, daß Eier am zweckmäßigsten bei einer Temperatur von 1° bis 2° Celsius aufbewahrt werden, die beste Temperatur ist etwa $1,5^{\circ}$ Celsius, ferner, daß ein sauberes Ei viel länger haltbar ist, als ein solches, dem der Mistschmutz anhaftet, endlich, daß der Aufbewahrungsraum bei relativ niedrigem Feuchtigkeitsgehalt luftig sein muß, wenn eine längere Haltbarkeit gewährleistet werden soll.

Nach Dr. Kühl-Kiel bedingt Wasserabnahme des Eies kein Verderben, Alter und Ungeeignetwerden zum Genüß gehen nicht parallel. Das spezifische Gewicht gibt einen Anhaltspunkt für das Alter des Eies. Durch Wassererdung nimmt das spezifische Gewicht der Eier ab. Es bildet sich der bekannte Hohlraum zwischen Eihaut und Eischale. Ein spezifisch leichtes Ei ist nicht frisch, es besitzt nicht mehr den angenehmen Geschmack frisch gelegter Eier, aber es ist durchaus genießbar, wenn es nicht durch Keime zerstört wurde. Ein frisches Ei kann faul sein, ein altes unverdorben. Frische Trinkeier sollen nicht älter wie 8—10 Tage sein. Eier können verderben, außer, wenn sie verschmutzt und in schlechtem Heu verpackt sind, auch dann, wenn sie in dumpfigen, zu warmen und zu feuchten Räumen lagern. Werden die Eier dagegen von den Produzenten sofort gut gereinigt und trocken an einem kühlen und luftigen Ort aufbewahrt, so tritt eine Ansteckung durch die Schale nicht ein oder doch nur äußerst selten.