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: 18.10.2025

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 Schneegebilde, diese Kuppen und himmelanstrebenden Gipfel, die zerrissenen Gletscher mit ihren zwischen dunkelgrün bewaldeten Bergrücken ins Tal sich ergießenden Eisströmen, dieses wunderbare Spiel von Licht und Schatten in diesem grandiosen Naturgemälde, diese majestätische Stille und Erhabenheit, diese gewaltig großen Berhältnisse, alles übergossen vom verstlärenden Sonnenglanz eines tiesblauen Himmels in der Seele hervorrief,

war überwältigend. Man konnte sich nicht satt sehen. —

Zwei Stunden standen wir so auf des Brévent Spike. Schon neigte die Sonne nach Westen und mahnte zum Abstieg. Zwei Stunden, stand oben auf des Berges Spike zu lesen; fünf hinauf, zwei hinunter, das war doch wohl gar wenig. Ja, wenn einer die endlosen Windungen des Weges hinunter-rennt, 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 Ofsenbarung der herr-lichen Schöpfergröße Gottes.

Bühliche Hauswillenschaft.

Selbstgesuchte Nahrungs- und Genufmittel 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 vielsach als wertvolle Nahrung dar oder als schmackhafte Würzen zur besseren Bekömmlichkeit unserer Speisen und Getränke. In früheren Zeiten, von unsern Voreltern, wurden diese gesunden Naturgaben hoch geschätzt und gern benutzt. Aber wir mit unsern vielsach übertriebenen verseinerten Geschmacksansprüchen haben das gute und viel gesundere Einsache 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 Genußmittel, 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 (Sonnenwirdel), die mit Kührei oder weichen Eiern eine

nahrhafte und zuträgliche Mahlzeit bilden.

Leider sehr wenig benutt wird die große Brennessel. Die wehrhafte Ausrüstung der mit Ameisensäure gefüllten Brennhaare macht sie so unbe-liebt. Und dabei geben die jungen Triebe, Sprossen und Blätter einen ganz vorzüglichen Spinat, entweder für sich allein oder als Zusatzum Gartenspinat, um diesen zu "strecken". Auch kann man sie jeder Suppe zur Ershöhung des Wohlgeschmackes beisügen. Vor dem Zurechtmachen in der Küche

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

An Duellen, Bächen und Gräben findet man vielfach die beliebte Brunnenkresse, deren junge Frühlingsblätter einen würzigen, kräftigen, erfrischen=

den, 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, obschon die Blätter auch den ganzen Sommer hindurch verwendet werden können. Rezept zu Gemüse: Den nicht geschnittenen Sauerampfer in Butter zugedeckt 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 Frühlingstagen an sieht man überall auf Wiesen die Sumpfdotterblume ihre gelben Blüten entfalten. Die noch jungen grünen Knospen geben, in Estragonessig eingelegt, schmackhafte Kapern, die zur Bersfälschung der echten dienen. Auch ist wohl wenig bekannt, daß man sich ebensfalls gute Kapern aus den Samenkörnern der Kapuzinerkresse besreiten kann, die vielsach 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 sein geschnittenem Meerrettich: eine ganz vorzügliche Würze zu Soßen und dergleichen.

Sehr zahlreich sind die Pflanzen, deren Blätter oder Blüten man zu Tee verwendet. Wir können uns in unserer Heimat jedes Jahr frische Teeskräuter der verschiedensten Art pflücken und Jeder kann sich nach seinem eigenen Geschmack eine beliebige Mischung herstellen. Sehr wohlschmeckend ist eine Mischung der jungen Blätter von Walderdbeeren, Brombeeren und Waldmeister. Später im Sommer gibts dann Pfefferminze, Kamillen, Lins

denblüten, 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 fräftiges Gemüse im Sommer geben die geschabten Rübchen

vom Sauerklee, in Butter gedünstet mit Vetersilie in Mehlschwike.

Immer wieder weist die Shgiene darauf hin, daß rechtviel Wert auf die Zubereitung der Speisen gelegt werden soll und daß mehr Geschmacks- Abwechslung stattsinden muß. Letteres 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 sehlen, die noch unsere Großmütter frisch im Garten oder Felde pflückten. Da ist der wohlriechende Feldthymian, der den Suppen und Soßen einen angenehmen Geschmack verleiht; die Salbei, welche besonders Fischen den oft unangenehmen Artz oder Schlammgeschmack nimmt; der Beisuß als beliebte Würze zum Gänsebraten, und die

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

Außerst zahlreich, wohlschmeckend und gesund sind auch die Beeren und Früchte, die uns Mutter Natur fürsorglich darbietet. Walderdbeeren, Heischeren, Brombeeren, Himbeeren, Preißelbeeren sind allgemein beliebt. Die Früchte des Holunderstrauches kocht man zu Fliedermus und Fliedersuppe, 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 Vogelsbeeren; in recht reisem Zustande geben sie ein gutes Kompott und eine seine Marmelade. Aus den frisch gepflückten Blüten der Eberesche kocht man einen wohlschmeckenden Tee.

Bekannter sind die Hagebuttten, die man als Kompott gern mit Apfel= mus oder Preiselbeeren vermischt. Auch kann man die von den Kernen be=

freiten Hagebutten für den Winterbedarf dörren.

Ziemlich gering geschätzt sind leider noch die Früchte der Buchen, die niedlichen dreikantigen Bucheckern. 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 Eckern, so daß man sie in Massen sammeln kann.

Zu dieser Zeit reifen auch die sehr nährreichen Haselnüsse und in man= chen Gegenden die Maronen (Exkastanien); beide sind wertvolle Nahrung.

mittel.

Dagegen bereitet man aus den gedörrten Eicheln nur Eichelkakao und

=Raffee, letzteren am besten mit echtem Raffee vermischt.

Wenn es mal gefroren hat, holt man sich die blauen Früchte des Schlehsdorn (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 dersgleichen 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 Nahrungs= und Genußmittel. Sonntags aber durchstreise man mit Kind und Kegel weitere beutereichere Gebiete womöglich den ganzen Tag über. Das hat auch unschätzbaren gesundheitlichen Wert: es fräftigt den Körper, stählt die Kerven, erfrischt den Geist und erfreut das Gemüt.

Die hygienischen Vorzüge der ungefeilten 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 Arbeitztag verhältnismäßig früh endet und damit der Verbindung von Hauptmahlzeit und Mußebeschäftigung einen breisten Spielraum verschafft. Die Verteilung des Essens auf zwei Hauptmahlzeiten fällt weg, damit ist die Hauptverdauungstätigkeit beendigt, ehe der Schlaf gesucht wird, und es fällt auch die Gesundheitsstörung weg, welche in dem Rückveg zur Arbeitsstätte und der Wiederaufnahme der Arbeit uns mittelbar nach der Hauptmahlzeit gegeben ist. Es besteht vielmehr die Mögslichkeit, nach der Hauptmahlzeit hier durch eine körperliche Ruhe die Versdauung richtig einzuleiten und damit dem Organismus eine wesentliche Geslundheitsgarantie zu geben. Die Vorzüge der ungeteilten Arbeitszeit in sozialer Hinsicht liegen darin, daß Zeit frei wird für Familienleben und Kindererziehung und die Möglichkeit zur Verufssortbildung und zur Besteiligung am öffentlichen Leben.

Berhüfung des Berderbens der Gier.

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 wer-Bei Eiern z. B. besteht die Gefahr, daß sie bei längerem Ausbewahren leicht in Fäulnis und Zersetzung übergehen, weil die Substanz der Eier einen vorzüglichen Nährboden für Mikroorganismen darstellt. Die Infektion des Gies durch Bakterien kann im Gileiter vor sich gehen, es kann aber auch eine Einwanderung von Fäulniserregern und krankmachenden Keimen durch die unverlette Schale stattfinden. Letterer Moment ist für die Aufbewahrung der Eier bis zum Konsum von größter Wichtigkeit. Man hat gefunden, daß Gier am zweckmäßigsten bei einer Temperatur von 1° bis 2° Celsius aufbewahrt werden, die beste Temperatur ist etwa 1,5° Celsiu3, ferner, daß ein sauberes Ei viel länger haltbar ist, als ein solches, dem der Mistschmut an= haftet, endlich, daß der Aufbewahrungsraum bei relativ niedrigem Feuchtig= keitsgehalt luftig sein muß, wenn eine längere Haltbarkeit gewährleistet wer= den soll.

Nach Dr. Kiihl-Kiel bedingt Wasserabnahme des Eies kein Verderben, Alter und Ungeeignetwerden zum Genuß gehen nicht parallel. Das spezissische Gewicht gibt einen Anhaltspunkt für das Alter des Eies. Durch Wasserverdunstung nimmt das spezissische Gewicht der Eier ab. Es bildet sich der bekannte Hohlraum zwischen Eihaut und Eischale. Ein spezisisch leichtes Eist nicht frisch, es besitzt nicht mehr den angenehmen Geschmack frisch gelegter Eier, aber es ist durchauß genießbar, wenn es nicht durch Keime zersetzt wurde. Ein frisches Ei kann faul sein, ein altes unverdorben. Frische Trinkeier sollen nicht älter wie 81–10 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 Käumen lagern. Wersen die Eier dagegen von den Produzenten sofort gut gereinigt und trocken an einem kühlen und luftigen Ort ausbewahrt, so tritt eine Ansteckung durch die Schale nicht ein oder doch nur äußerst selten.