

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 20 (1916-1917)
Heft: 2

Artikel: Mir selbst zum Troste
Autor: Braunstein, Erica
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-661984>

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: 13.02.2026

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

Werdens; an das Glück der Begeisterung, die Seligkeiten der Liebe; an Willen, Genie, Aufschwung — an die unsterbliche Kraft, welche all dies schuf und immerdar neu schafft. Gustav Schlein.

Mir selbst zum Troste.

Spruch von Erica Braunstein, Cham.

Auf halbem Wege bleibst du müde stehen
und halbe Arbeit läßt du mutlos liegen,
willst blinden Auges neue Sonnen sehen,
und, flügellahm, die Wolken überfliegen!

Mit „Hätt' ich, wär' ich . . .“ schleichst du trüb durchs Leben
und kannst doch nimmermehr Dein Schicksal wenden!
Wär's nicht ein flüger, würdiger Bestreben,
das, was du angefangen, zu vollenden?

Nicht hohe Gaben schaffen hohe Werke,
Talent allein wird immer Stümper bleiben.
Mit Glauben, Wagemut und Willensstärke
kannst du allein ins ew'ge Buch dich schreiben.

Mühliche Hauswissenschaft.

Der hohe Nährwert des Käses.

In dem vom deutschen Gesundheitsamt herausgegebenen „Gesundheitsbüchlein“ heißt es wörtlich: „Infolge seines Reichtums an Eiweißstoffen besitzt der Käse den doppelten bis dreifachen Nährwert mancher Fleischarten.“ Diese Tatsache ist leider noch zu wenig bekannt und wird daher in der Ernährung nicht genügend ausgenutzt. Es enthält Magerkäse mit seinen 34% Eiweiß weit mehr als doppelt so viel wie Schweinefleisch (14%).

Vollkäse, aus Vollmilch bereitet, besitzt nach Ausscheidung der ziemlich wertlosen Molke alle Bestandteile der Milch in konzentrierter Form, ist gleichsam Milcherkraft.

Um sichersten geht man, wenn man offene Käse kauft und nicht solche in feiner Verpackung mit irgendwelchen Phantasienamen wie Appetit-, Delikatess-, Frühstück-, Kloster-, Münster-, Schloßkäse. Diese sind oft außerordentlich wasserreich; nach Untersuchungen im Leipziger hygienischen Universitäts-Institut beträgt ihr Wassergehalt bis zu 73%. Die Phantasienamen sollen eben vielfach mit ihren hohltönenden Bezeichnungen nur eine besonders gute Beschaffenheit vortäuschen.

Mit Bezug auf den Fettgehalt kann man im allgemeinen als preiswert bezeichnen die Schweizer, Holländer und Tilsiter Käse. Zwar fettarm, aber sehr eiweißreich sind die Magerkäse (Land-, Bauer-, Handkäse); sie bilden ganz vorzügliche Volksnahrungsmittel. Dagegen ist der Nährwert im Verhältnis zum Preis beim Kämembert- und Briefkäse sowie bei den mit Phantasienamen geschmückten Käsen meist so gering, daß man sie als „Luxuskäse“ bezeichnen muß.