Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 22 (1918-1919)

Heft: 8

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: 22.08.2025

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

Als ich meinen Kameraden am Rand des Abgrundes stillstehen sah, konnte ich über sein Verhalten keine Zweifel mehr hegen. Sie werden die furchtbare Angst begreifen, die mich nun befiel. Ihn am Tode zu verhindern, das war meine Aufgabe. Wäre ich es rein physisch im Stande? Sie wissen ja, daß ich kein kräftiger Mensch bin. Könnte ich es moralisch? An seiner Stelle, schien es mir, hätte ich auch nur ein Ziel vor Augen: dem ehrlosen und unerträglich gewordenen Leben durch eine mutige Tat ein Ende zu machen.

Ich flehte ihn an, mit mir ins Hotel hinab zu steigen, oder doch wenigstens nicht am Rande des furchtbaren Abgrundes stehen zu bleiben, wo sein bloßer Anblick mich schwindlig machte. (Schluß folgt.)

Nützliche Hauswissenschaft.

Pflanzt Mais in euren Gärten!

Eine Pflanze, die bei uns bisher, abgesehen vom Landmann, wenig Beachtung gefunden hat, ist der Mais. Dieser, der auch vielenorts unter der Bezeichnung „türkischer Weizen" oder „Welschkorn" bekannt ist, stammt aus Amerika, wo er seit den ältesten Zeiten als eine der wichtigsten Kulturpflanzen im großen gebaut wird. Er gehört, wie alle Getreidearten, zur Familie der Gräser (Gramineen); die männlichen Blüten erscheinen in Rispen an der Spitze der Pflanzen, während die weiblichen Blüten als Kolben in Blattwinkeln entstehen. Diese Kolben sind von mehreren Deckblättern umhüllt, aus denen die Stempel (Griffel) als lange dünne Fäden heraushängen. Der Mais ist eine wertvolle Kulturpflanze; die Körner dienen sowohl Menschen wie Tieren zur Nahrung; namentlich in Amerika bildet er die Hauptbrotfrucht und führt als solche den volkstümlichen Namen „Corn". Die Verfütterung der Körner an Geflügel ist ja altbekannt. Andererseits ist die ganze Pflanze als Grünfutter für Vieh sehr geschätzt, zu welchem Zwecke sie bei uns hauptsächlich angebaut wird, weniger wegen der Körner, da diese in unserem Klima in der Regel nicht ganz reifen. — Seit einigen Jahren ist jedoch eine Kulturform zu uns gekommen, deren Kolben sich zum Verspeisen in mancherlei Zubereitung ganz vortrefflich eignen. Es ist der sogenannte Zuckermais, dessen Körner runzlig sind und eine blaßgelbe glasige Farbe haben. Von den Amerikanern wird derselbe schon seit langer Zeit als „Poppcorn" für die Tafel geschätzt.

Da der Mais sehr frostempfindlich ist, so kann an eine Aussaat vor Mitte Mai nicht gedacht werden (besser erst Ende Mai), da namentlich die trotz warmer Tage noch auftretenden Nachtfröste den jungen Pflanzen ganz besonders schaden. Übrigens bedarf der Mais einer bestimmten, ziemlich hohen Bodenwärme; es hat also keinen Zweck, ihn zu früh zu legen, die Körner faulen sonst in der Erde oder werden vom Tausendfuß, der sie in Massen befällt, vernichtet. Man legt die Samen in Stufen von 40 bis 50 Zentimeter Entfernung; in jedes Loch kommen 4 bis 5 Körner. Von den aufgehenden Pflanzen bleiben jedoch nur die zwei kräftigsten stehen, die

andern entfernt man, oder sie können eventuell weiter verpflanzt werden, obwohl versetzte Pflanzen oft weniger gut gedeihen. Der Mais nimmt mit jedem Boden vorlieb, ob er schwer oder leicht ist, wenn er nur in bester Dungkraft steht, nicht an Nässe leidet und eine warme, geschützte Lage hat. Die weitere Pflege erstreckt sich auf wiederholtes Behacken, Reinhalten von Unkraut und Gießen bei größerer Trockenheit; auch empfiehlt es sich, die Pflanzen anzuhäufeln, da an den unteren Teilen, an den Knoten des Stammes Wurzeln entstehen, und sie öfters zu düngen; namentlich Stickstoffdünger kommt in Betracht.

Die Kolben des Zuckermaises sind zum Verspeisen geeignet, solange sie grün und die Körner noch weich und etwas milchig sind. Die heraushängenden Griffel sind in diesem Zustand noch gelblichgrün, während sie bei völliger Reife der Körner rötlichbraun werden und schließlich vertrocknen. Sollten die Kolben zu den sogannten Mixed-Pickles Verwendung finden, so müssen sie noch viel früher, in ganz jungem Zustande, gepflückt werden. — Die Zubereitung der Zuckermaiskolben, die zuvor von den sie umhüllenden Blattscheiden zu befreien sind, kann auf verschiedene Art erfolgen. In der Regel werden die ganzen Kolben in Salzwasser weichgekocht und warm auf den Tisch gebracht mit frischer Butter bestrichen, schmecken sie ganz vorzüglich; vielfach richtet man sie aber auch mit zerlassener Butter, ähnlich wie Spargeln, her. Die ausgekörnten weichen Samen können dagegen auch wie grüne Erbsen zubereitet werden und sind diesen dann im Geschmack ziemlich ähnlich. Aus den reifen Maiskörnern wird wiederum Mehl, Grieß usw. gewonnen, und da es sich also, kurz gesagt, um eine Kulturpflanze handelt, die einen hohen Wert hinsichtlich der Volksernährung besitzt, so kann nur geraten werden: „Pflanzt Mais, zum wenigsten Zuckermais, in euren Gärten!“ wobei man auch berücksichtigen mag, daß die Maispflanzen auch zugleich hübsche Blattpflanzen sind.

Was essen wir in der fleischlosen Woche?

Die fleischlosen Tage und Wochen zwingen uns, Umschau zu halten nach Ersatz an Lebensmitteln. Die Behörden, denen die Versorgung unseres Landes obliegt, haben nicht verfehlt, bei hervorragenden Wissenschaftern Gutachten darüber einzuholen, welche Lebensmittel, die uns zur Zeit im Land zur Verfügung stehen, am besten und hinreichendsten den Ausfall an Nährstoffen decken könnten, der durch das Verbot des Fleischverbrauches in der Volksernährung entsteht. Übereinstimmend lautet das Urteil:

Der beste Ersatz sind Hülsenfrüchte.

Warum sind gerade Bohnen und Erbsen der geeignetste Ersatz?

Daß unsere Nahrung aus Stickstoffsubstanzen (Eiweiß), Fett, Kohlenhydraten und Nährsalzen besteht, lernen unsere Töchter jetzt im hauswirtschaftlichen Unterrichte in den Haushaltungsschulen, bevor sie ein Ei mit einiger Sicherheit ordentlich weich kochen können. Ebenso ist allgemein bekannt, daß diese Substanzen sowohl in der richtigen Menge, als auch im richtigen Verhältnis zueinander in der Nahrung enthalten sein müssen, wenn der menschliche Organismus gedeihen und leistungsfähig erhalten werden soll. Die Nährsalze kommen angesichts der geringen Mengen, deren der Körper bedarf, in unserer Nahrung reichlich genug vor; wir können sie also hier außer Acht lassen. Fett und Kohlenhydrate können sich in gewissen Grenzen

in der Nahrung ersetzen und Kohlenhydrate sind in Form von Stärke oder Zucker in den pflanzlichen Nährstoffen reichlich vorhanden.

Anders steht es mit den Stickstoffsubstanzen. Von deren ausschließlicher Wertschätzung ist man allerdings längst abgekommen; aber die Tatsache bleibt, daß Stickstoffe in bedeutender Menge in unserer Nahrung enthalten sein müssen, wenn der Körperhaushalt nicht leiden soll.

Es ist bekannt, daß die meisten pflanzlichen Nahrungsmittel gegenüber den tierischen sehr stickstoffarm sind; ihr Stickstoff ist zu gering, als daß er dem Bedarf des menschlichen Organismus genügen könnte. Eine einzige Ausnahme machen die Hülsenfrüchte, Erbsen, Bohnen und Linsen, was aus der nachfolgenden graphischen Darstellung deutlich hervorgeht:

Tierische Nahrungsmittel.

Bezeichnung	Stickstoffgehalt in %
Rindfleisch	19,4 %
Kalbfleisch	19,3 %
Schweinefleisch	17,5 %
Lunge	13,5 %
Fische (Durchschnitt)	17 %
Fettkäse	24,4 %
Eier	12,2 %

Pflanzliche Nahrungsmittel.

Bezeichnung	Stickstoffgehalt in %
Reis	6,4 %
Brot (Roggen)	4,1 %
„ (Weizen)	5,7 %
Kartoffeln	1,5 %
Kohlrüben	0,7 %
Winterkohl	2,8 %
Sauerkraut	1 %
Blumenkohl	1,8 %
Spinat	2,4 %
Kopfsalat	1 %
Äpfel, frisch	0,5 %
„ getrocknet	1,6 %
Bohnen	16,8 %
Erbsen	16,4 %

Die Zusammenstellung zeigt, daß einzig Erbsen und Bohnen dem Stickstoffgehalt von Fleisch nahekommen Hülsenfrüchte dürfen also mit vollem Recht als der hinreichendste Fleischersatz angesprochen werden. Tatsächlich ist in den meisten Fleischersatzprodukten, die besonders während des Krieges in den Verkehr gebracht wurden und wohl neuerdings hergestellt werden, Bohnenmehl ein wichtiger Bestandteil gewesen.

Die Organe unseres Ernährungswesens haben im Interesse der zweckmäßigen und genügenden Volksernährung darauf gehalten, besonders Hül-

senfrüchte einzuführen; der Bestand, der zurzeit im Lande liegt, dürfte genügen, um uns über die fleischlosen Tage und Wochen einigermaßen hinwegzuhelfen. Die Preise sind, gemessen an Nährwert, sehr vorteilhafte zu nennen; wie verlautet, bemühen sich im übrigen die zuständigen Organe, speziell mit Rücksicht auf die fleischlosen Wochen, in der Festsetzung der Preise dem Konsumenten möglichst entgegenzukommen.

Bücherschau.

Einer im Heere. Nachdenkliche Novelle zum Militär-Zeitgeist von E. W. Schwegler, aktiver Offizier. 1919, Verlag von Aschmann u. Scheller, Zürich. Eine Novelle ists gerade nicht; aber zum Nachdenken laden diese Berichte aus dem Offiziers- und Grenzdienstleben in mancher Richtung ein. Das Büchlein ist lesenswert für alle, die unser Volksheer lieben und es innerlich stärken möchten. Preis Fr. 3.60.

O mein Vaterland. Die Schweiz im heimischen Liede: des 14. bis 20. Jahrhunderts. Eine Lese von Gottfried Bohnenblust. Rascher u. Cie., Verlag, Zürich, 1919. Preis Fr. 1.40. Es handelt sich hier nicht nur um allbekannte Lieder, sondern zu einem großen Teil auch um weniger bekannte Gedanken- und Gesinnungsgedichte, die für uns nichts Liedmäßiges an sich haben. Was vorhanden ist, darf meistens als gut bezeichnet werden; aber bei weitem nicht alles, was die Schweiz an guten Liedern besitzt, ist vorhanden. Dankbar werden viele Leser für die Aufnahme der „Lieder" aus der Zeit unserer Ahnen sein, die uns die Freiheit erstritten.

Robert Faesi — E. Korrodi: Das poetische Zürich. Miniaturen aus dem 18. Jahrhundert. Rascher u. Cie., Verlag, Zürich. 1919. Preis Fr. 2.80. 1912 im Verlag des Hottinger Lesezirkels erschienen, haben diese geistreichen Zeitbildchen bereits ihre Feuerprobe bestanden und wandern jetzt in 2. Auflage als Band 9 und 10 der „Schweizerischen Bibliothek" in die weitere Welt hinaus.

Dr. Alfred H. Fried, Mein Kriegs-Tagebuch. Band 1: Das erste Kriegsjahr (7. August 1914 bis 28. Juli 1915). 472 + 24 Seiten im Mittel 8°. —

Fanny Oschwald-Ringier: Alti Liebi. Verlag H. R. Sauerländer u. Co., Aarau, 1919. Preis Fr. 4.—. Zwei ungemein anheimelnde, weil schlicht und innig erzählte Geschichten in Mittelaargauer Mundart, die von jedermann leicht verstanden wird. Die erste schildert, wie ein Bauer, dem in der Jugendzeit der erste Liebeskuß verweigert wird, im gesetzten Alter dazu kommt, das Versäumte nachzuholen. Die tapfere und wackere Frau Vrene, in der sich aargauische Bravheit spiegelt, gewinnt nicht nur unsere Achtung, sondern auch unsere Liebe.

Maria Waser hat dem Bändchen ein schönes und trefflich über das Wesen der verstorbenen Schriftstellerin orientierendes Geleitwort mitgegeben.

Bötjer Basch, von Theod. Storm. 20 Rp. Verein für Verbreitung guter Schriften, Basel. Diese lose aneinander gereihten Bilder aus dem Leben einer Handwerkerfamilie in einer Kleinstadt an der Nordsee sind von einer schmerzlich süßen Schönheit. Die vornehm herbschlichte Art, mit der Storm erzählt, greift uns Schweizern ans Herz gerade wie seinen norddeutschen Landsleuten, und wenn die einfachen, kindlichen Menschen seiner Geschichte plattdeutsch reden, so klingt uns diese Rede so heimelig wie all die Mundarten unserer Schweizer Landsleute. Hier spüren wir's deutlicher als je: das Menschenherz ändert sich nicht mit den Farben der Grenzpfähle, und was ein echter Dichter geschaffen hat, das hat überall Heimatrecht.

Zur Berufswahl. In der heutigen Zeit, wo das Erwerbsleben besondere Schwierigkeiten bietet, ist auch die richtige Berufswahl von besonderer Bedeutung und verdient doppelte Beachtung, weshalb Schul- und Waisenbehörden, Lehrer und Erzieher, gewiß ein um so größeres Bedürfnis empfinden, den aus der Schule ins Erwerbsleben übertretenden Knaben und ihren Eltern eine Wegleitung bieten zu können. An solchen dickleibigen Büchern ist freilich kein Mangel; aber nicht jedermann kann sie beschaffen, nicht alle sind empfehlenswert. Eine Flugschrift, die in