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: 17.10.2025

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 Zweisel mehr hegen. Sie werden die furchtbare Angst begreisen, die mich nun besiel. 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 chrlosen 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 wenigsstens nicht am Rande des furchtbaren Abgrundes stehen zu bleiben, wo sein bloßer Anblick mich schwindlig machte. (Schluß folgt.)

RECEIPER RE

Bühliche Hauswillenschaft.

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 Kultur= pflanzen im großen gebaut wird. Er gehört, wie alle Getreidearten, zur Familie der Gräser (Gramineen); die männlichen Blüten erscheinen in Nispen 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. An= dererseits 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 reisen. — 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 Zuckermai3, 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 trots warmer Tage noch auftretenden Nachtfröste den jungen Pflanzen ganz besonders schoden. Übrigens bedarf der Mais einer bestimmten, ziem-lich hohen Bodenwärme; es hat also keinen Zweck, ihn zu früh zu legen, die Körner saulen sonst in der Erde oder werden vom Tausendsuß, der sie in Massen befällt, vernichtet. Man legt die Samen in Stusen von 40 bis 50 Zentimeter Entsernung; in jedes Loch kommen 4 bis 5 Körner. Bon den ausgehenden Pflanzen bleiben jedoch nur die zwei kräftigsten stehen, die

andern entfernt man, oder sie können eventuell weiter verpflanzt werden, obmohl versetzte Pflanzen oft weniger gut gedeihen. Der Mais nimmt mit jedem Boden vorlieb, ob er schwer oder leicht ist, wenn er nur in bester Dungstraft steht, nicht an Nässe leidet und eine warme, geschützte Lage hat. Die weistere Pflege erstreckt sich auf wiederholtes Behacken, Keinhalten 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 völli= ger Reife der Körner rötlichbraun werden und schließlich vertrocknen. Soll= ten 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 Alattscheiden 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 Spar= geln, her. Die ausgeförnten weichen Samen können dagegen auch wie grüne Erbsen zubereitet werden und sind diesen dann im Geschmack ziemlich ähn= 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 Gär= ten!" wobei man auch berücksichtigen mag, daß die Maispflanzen auch zu= gleich hübsche Blattpflanzen find.

Was essen wir in der fleischlosen Woche?

Die fleischlosen Tage und Wochen zwingen uns, Umschau zu halten nach Ersatz an Lebensmittein. Die Behörden, denen die Versorung unseres Landes obliegt, haben nicht versehlt, bei hervorragenden Wissenschaftern Gutachten darüber einzuholen, welche Lebensmittel, die uns zur Zeit im Land zur Versügung 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 Ersat sind Sülfenfrüchte.

Warum sind gerade Bohnen und Erbsen der geeignetste Ersat? Daß unsere Nahrung aus Stickstoffsubstanzen (Eiweiß), Fett, Kohlenschotzaten und Nährsalzen besteht, lernen unsere Töchter jett im hauswirtschaftlichen Unterrichte in den Haushaltungsschulen, bevor sie ein Ei mit einiger Sicherheit ordentlich weich kochen können. Ebenso ist allgemein bestannt, 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 Ucht lassen. Fett und Kohlenhydrate können sich in gewissen Grenzen

248 RECENTER CHECKER C

in der Nahrung ersetzen und Kohlenhydrate sind in Form von Stärke oder

Bucker 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 Hülsen fen früchte, Erbsen, Bohnen und Linssen, was aus der nachfolgenden graphischen Oarstellung deutlich hervorgeht:

Tierische Nahrungsmittel.	
Bezeichnung Kindfleisch	Stidstoffgehalt in %0 19,4 % 19,3 % 17,5 % 13,5 % 17 %
Fische (Durchschnitt)	12, 2 °/o
	Stickstoffgehalt in %
Bezeichnung	
Meis	6,4 %
\ 00 /	4,1 % 5 7 9/2
" ("")	5,7 °/o
	1,5 % 1 0,7 %
	2,8 %
	1 1 %
	1 /0
	2,4 ⁰ / ₀
	1 1 0/0
or-bilarar .	0,5 %
	1,6 %
Bohnen	16,8 %
Erbsen	16,4 °/o

Die Zusammenstellung zeigt, daß einzig Erbsen und Bohnen dem Stickstoffgehalt von Fleisch nahekommen Hülsenfrüchte dürfen also mit vollem Necht als der hinreichendste Fleischersatz angesprochen werden. Tatsfächlich 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 hinweg= zuhelfen. Die Preise sind, gemessen an Nährwert, sehr vorteilhafte zu nen= nen; 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. Gine Novelle ists gerade nicht; aber zum Nachdenken laden diese Berichte aus dem Offiziers= und Grenzdienstleben in mancher Richtung ein. Das Büchlein ist lesens= wert für alle, die unser Volksheer lieben und es innerlich stärken möchten. Preis Fr. 3.60.

Ome in Baterland. Die Schweiz im heimischen Liede: des 14. bis 20. Jahrhunderts. Sine Lese von Gottfried Bohnenblust. Rascher u. Sie., 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 Wesinnungsgedichte, die für uns nichts Liedmäßiges an sich haben. Was borhanden 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. Rorrodi: Das poetische Zürich. Minia= turen 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 Bibliothet" in die weitere Welt hinaus.

Dr. Alfred H. Fried, Mein Ariegs=Tagebuch. Band 1: Das erste Ariegsjahr (7. August 1914 bis 28. Juli 1915). 472 + 24 Seiten im Mittel 8°. — Fannh Oschwald Ringier: Alti Liebi. Verlag H. Sauersländer u. Co., Aarau, 1919. Preis Fr. 4.—. Zwei ungemein anheimelnde, weil schlicht und innig erzählte Geschichten in Mittelaargauer Mundart, die von jederswand leicht parttanden wird. Die erste schildent wie ein Bauer som in der mann leicht verstanden wird. Die erste schildert, wie ein Bauer, dem in der Ju= gendzeit der erste Liebeskuß verweigert wird, im gesetzten Alter dazu kommt, das Bersäumte nachzuholen. Die tapfere und wackere Frau Brene, 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 Aleinstadt an der Nordsee sind von einer schmerzlich füßen Schönheit. Die vornehm herbschlichte Art, mit der Storm erzählt, greift uns Schweizern ans Herz gerade wie seinen norddeutschen Landsleuten, und wenn die einfachen, findlichen 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 Menschenz ändert sich nicht mit den Farben der Grenzpfähle, und was ein echter Dichter geschaffen hat, das hat überall Beimatrecht.

Bur Berufsmahl. In der heutigen Zeit, wo das Erwerbsteben beson= dere Schwierigkeiten bietet, ist auch die richtige Berufswahl von besonderer Bedeutung und verdient doppelte Beachtung, weshalb Schul- und Waisenbehörden, Lehrer und Erzieher, gewiß ein um fo größeres Bedürfnis empfinden, ben aus ber Schule ins Erwerbeleben übertretenden Anaben und ihren Eltern eine Begleitung bieten zu können. An solchen dietleibigen Büchern ist freilich kein Mangel; aber nicht jedermann fann fie beschaffen, nicht alle find empfehlenswert. Gine Flugschrift, die in