Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 34 (1930-1931)

Heft: 6

Artikel: An Hausmütterchen!

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-664622

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

Un Hausmütterchen!

Es ist unwahr, was behauptet wird, in unseren Konserven gehen die Vitamine verloren. Wir kennen vier sebenswichtige Vitamine, die namentlich im frischen Gemüse, im Obst, im Fleisch, im Fisch, in der Milch und im Brot sich sinden. Wie verhalten sich nun diese vier Vitamine bei der fabrismäßigen Herstellung von Konserven? Bei sorgfältiger Behandlung und wenn eine unnötig sange Erhitzung vermieden wird, bleiben in gewissem Umsang auch in den Konserven die Ritamine A und I das beist in den Konserven die Vitamine A und D, das heißt das Bitamin, ohne das wir augenfranf würsten, und das Bitamin, das uns vor der Rachis tis schütt, so gut wie vollkommen erhalten. Vita= min B, ohne das wir das sogenannte Beri=Beri, eine schwere Mervenerkrankung bekommen würden, wird bei der Konservierung etwas vermindert. Das

Vitamin C gegen Storbut ift fehr hitzempfind= lich und verträgt schon das gewöhnliche Kochen im Haushalt nicht. Nur in den gefochten Kartoffeln finden wir es merkwürdigerweise. Wir nehmen es also in ihnen täglich zu uns. Alles in allem werden wir auch durch die Konserven mit den Litaminen versorgt. Vor allem werden sie uns in den Gemuse= fonserven und Wurstkonserven (Vitamin A), in den Fischkonserven so gut wie vollkommen vermittelt. Die Beeinflugung von Litamin B in den Konserven läßt sich auch ausgleichen durch den Genuß von Milch und besonders von Schwarzbrot. Scheuen Sie sich also nicht vor dem Gebrauch unserer Konsserven; Lenzburgs Büchsen und Gläser sind im Winter unentbehrlich für einen gesunden Tisch.

Bücherschau.

Fllustrierte Jugendschriften: "Für Kinderherzen". Verlag J. R. Müller. zur Leutpriesterei, Zürich.

Soeben find die weiteren bekannten Silvefterbüch= lein erschienen. Wie immer sind sie für drei berschies dene Stufen bestimmt. Die Kleinsten (Kindergarten und Erstkläßler) werden am Kindergartlein Freude haben. Dann folgen: Froh und Gut und Kinder-freund. Gedichte, Erzählungen und Szenen in Dia-lett und Schriftsprache wechseln miteinander ab. Wir finden auch Noten zu Liedchen, die recht sangbar find. Die Ausstattung der Seftchen ist anmutig dem Fassungsbermögen der jungen Leser angepaßt. Lehrer Heß hat die reizenden Zeichnungen geschaf-fen. Die Redaktion lag wieder in den Händen von Ernst Eschmann, der auch ein paar neue Beiträge gespendet hat. Ist es nicht Empsehlung genug zu bemerken, daß die Büchlein jetzt im 51. Jahrgang stehen? Möge die zweite Hälfte des angetretenen Jahrhunderts ihnen ebenso gewogen sein wie die

Unne Karine Corvin. Erzählung von Barbra Ring. Preis 50 Rp. Berlag Berein für Verbreitung

guter Schriften, Bafel.

In seinem Juliheft bietet der Basler Verein für Berbreitung guter Schriften seinen Lesern eine Erzählung, die, eben erst erschienen, ihrer norwegischen Verfasserin einen vielgenannten Ramen gemacht hat.

Der heutige Frauen- und Kinderhandel. Nach den amtlichen Feststellungen des Bölkerbundes, kurz dargelegt von Dr. J. Ninck, Präsident des Schweiz. Nationalvereins gegen den Mädchenhandel. Berlag

Helbing u. Lichtenhahn, Bafel.

Die gefällig ausgestattete Schrift gibt einen ge-der Gerängten überblick über den jetzigen Stand des Mädchenhandels in den Kulturländern. Bekanntlich hat der Völkerbund mit Hilfe einer reichen Dollar= spende rund um die Erde eingehende amtliche Er= mittlungen über den Mädchenhandel und alles, was mit ihm zusammenhängt, angestellt unter Bestagung von mehr als 5000 an diesem Handel irgendwie Beteiligten und Benutung zahlreicher von den Begierungen und Behörden ihm zugesschlieber Muss Regierungen und Behörden ihm zugefloffener Musfünste. Die Ergebnisse biefer Nachforschungen sind hier flar und übersichtlich zusammengestellt.

Westermanns Monatshefte. Berlag von Georg

Westermanns Monatshefte. Berlag von Georg Westermann, Braunschweig.

Das uns vorliegende Dezemberhest ist wieder von großer Neichhaltigseit. Es hat natürlich wie jedes Jahr die besondere Note des Weihnachtsheftes. In der Familie wird das Weihnachtslied, das dem Hefte beigegeben ist und dem Noten beigefügt sind, große Freude bereiten. An Erzählungen bieten die Dichter Rolans Bestch, Wilh, von Scholz und Ernst Zahn wieder recht Wertvolles. In die Werkstatt des bedeutenden Malers Georg Orth sührt eine durch

viele farbige Abbildungen von Werken des Künst= lers belebte Abhandlung von Prof. Dr. Schulz, Nürnberg. Gern werden die Skifahrer hören, daß in diesem Heft eine Wintersportnovelle enthalten ist, auf die wir besonders hinweisen möchten, ebenso wie auf den Artikel "Schmuck der Dame". Die Zeit vor Weihnachten ist die Zeit der Geschenke. Der Artikel gibt hierzu wertvolle Anregungen.

Die Schweiz in Lebensbildern. Band 1. Teffin, raubunden, Glarus. Ein Lesebuch zur Heimat-Graubünden, Glarus. Ein Lesebuch zur heimat-funde für Schweizerschulen, herausgegeben von hans Wälti. Preis Fr. 8.—. Verlag H. Sauer-

länder & Co., Aarau.

E. E. Es erfüllt jeden Freund der Heimat mit großer Freude, in diesem gediegenen, so unendlich reichhaltigen Buche zu blättern. Bom Blättern kommt man ins Lesen hin und wird durch die Fülle des Gebotenen gesesselt. Denn was dieser Band bietet ist wirklich ein Duerschnitt durch die Kultur der betrefsenden Kantone. Bon allen Seiten her werden wir unterrichtet und gewinnen so ein treffsiches Vis dan der Reschaffschleit der Kantone treffliches Bild von der Beschaffenheit der Kantone, von ihren Besonderheiten im Leben des Bolkes, von ihren Sitten und Bräuchen, von ihren Erwerbsmög= lichfeiten, von charafteristischen Entwicklungen, von Bergangenheit und Gegenwart. Mit unendlichem Fleiß hat der Herausgeber Auffähe, Schilderungen und Abhandlungen von verschiedenen Autoren, Wissenschaftlern wie Schriftstellern zusammengerrasien und se ein Ersembild von erstaurlicher Beisel gen und so ein Gesamtbild von erstaunlicher Reichs haltigkeit geschaffen. Der Wert des Buches wird wesentlich erhöht durch die wohlgelungenen Ilus strationen, die den Text begleiten und ergänzen. Wenn auch das Werk in erster Linie für vorgerücktere Schüler, die sich in der Heimatkunde bilden wollen, gedacht ist, ist es doch nicht minder bedeutsam auch für alle, für die Erwachsenen, und als Erganzungen und Beleuchtungen zu unternommenen Keisen tut die Sammlung einem jeden sehr aufe

Soeben ist auch der 2. Band erschienen, der die Kantone Uri, Schwyz, Ob= und Nidwalden, Luzern und Zug umfaßt. Er darf ebenso warm empsohlen werden wie der erste und wir können dem rührigen Verleger wie dem unermüdlichen Herausgeber Hans Wälti nicht genug Dank wissen, daß sie sich eine so schöne und hohe Aufgabe gestellt haben. Mögen die solgenden Bände, die noch in Vorbereitung sind, beim lesenden Bublikum die gleiche warme Aufsnahme sinden wie sie den ersten beiden Bänden bestehten hart

schieden war!

S-O-S in der Arktis. Die Rettungserpedition des Krassin. Kon Prof. R. Samoilowitsch. 410 Seiten mit 53 Abbildungen und 6 Kartenstizzen. Kartoniert Fr. 8.25. Union Deutsche Verlagsgesellschaft