

**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:** 05.04.2026

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

## Un Hausmütterchen!

Es ist un wahr, was behauptet wird, in unseren Konserven gehen die Vitamine verloren. Wir kennen vier lebenswichtige Vitamine, die namentlich in frischen Gemüse, im Obst, im Fleisch, im Fisch, in der Milch und im Brot sich finden. Wie verhalten sich nun diese vier Vitamine bei der fabrikmäßigen Herstellung von Konserven? Bei sorgfältiger Behandlung und wenn eine unnötig lange Erhitzung vermieden wird, bleiben in gewissem Umfang auch in den Konserven die Vitamine A und D, das heißt das Vitamin, ohne das wir augenkrank würden, und das Vitamin, das uns vor der Rachitis schützt, so gut wie vollkommen erhalten. Vitamin B, ohne das wir das sogenannte Beri-Beri, eine schwere Nervenerkrankung bekommen würden, wird bei der Konservierung etwas vermindert. Das

Vitamin C gegen Skorbut ist sehr hitzeempfindlich und verträgt schon das gewöhnliche Kochen im Haushalt nicht. Nur in den gekochten 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 Vitaminen versorgt. Vor allem werden sie uns in den Gemüsekonserven und Wurstkonserven (Vitamin A), in den Fischkonserven so gut wie vollkommen vermittelt. Die Beeinflussung von Vitamin 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 Konserven; Lenzburgs Büchsen und Gläser sind im Winter unentbehrlich für einen gesunden Tisch.

## Bücherschau.

**Illustrierte Jugendschriften: „Für Kinderherzen“.** Verlag F. R. Müller. zur Leutpriesterei, Zürich.

Soeben sind die weiteren bekannten Silvesterbüchlein erschienen. Wie immer sind sie für drei verschiedene Stufen bestimmt. Die Kleinsten (Kindergarten und Erstklässler) werden am Kindergärtlein Freude haben. Dann folgen: **Froh und Gut und Kinderfreund.** Gedichte, Erzählungen und Szenen in Dialekt und Schriftsprache wechseln miteinander ab. Wir finden auch Noten zu Liedchen, die recht sangbar sind. Die Ausstattung der Hefchen ist anmutig dem Fassungsvermögen der jungen Leser angepaßt. Lehrer Heß hat die reizenden Zeichnungen geschaffen. Die Redaktion lag wieder in den Händen von Ernst Eschmann, der auch ein paar neue Beiträge gespendet hat. Ist es nicht Empfehlung genug zu bemerken, daß die Büchlein jetzt im 51. Jahrgang stehen? Möge die zweite Hälfte des angetretenen Jahrhunderts ihnen ebenso gewogen sein wie die erste!

**Anne Karine Corvin.** Erzählung von Barbra King. Preis 50 Rp. Verlag Verein für Verbreitung guter Schriften, Basel.

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

**Der heutige Frauen- und Kinderhandel.** Nach den amtlichen Feststellungen des Völkerbundes, kurz dargelegt von Dr. F. Rind, Präsident des Schweiz. Nationalvereins gegen den Mädchenhandel. Verlag Helbing u. Lichtenhahn, Basel.

Die gefällig ausgestattete Schrift gibt einen gedrängten Überblick über den jetzigen Stand des Mädchenhandels in den Kulturländern. Bekanntlich hat der Völkerbund mit Hilfe einer reichen Dollarspende rund um die Erde eingehende amtliche Ermittlungen über den Mädchenhandel und alles, was mit ihm zusammenhängt, angestellt unter Befragung von mehr als 5000 an diesem Handel irgendwie Beteiligten und Benützung zahlreicher von den Regierungen und Behörden ihm zugeflossener Auskünfte. Die Ergebnisse dieser Nachforschungen sind hier klar und übersichtlich zusammengestellt.

**Westermanns Monatshefte.** Verlag von Georg Westermann, Braunschweig.

Das uns vorliegende Dezemberheft ist wieder von großer Reichhaltigkeit. 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 beigelegt sind, große Freude bereiten. An Erzählungen bieten die Dichter Roland Weisk, Wilt, von Scholz und Ernst Bahn wieder recht Wertvolles. In die Werkstatt des bedeutenden Malers Georg Orth führt eine durch

viele farbige Abbildungen von Werken des Künstlers belebte Abhandlung von Prof. Dr. Schulz, Nürnberg. Gern werden die Skifahrer hören, daß in diesem Heft eine Winterportnovelle 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. Tessin, Graubünden, Glarus. Ein Lesebuch zur Heimatkunde für Schweizerschulen, herausgegeben von Hans Wälti. Preis Fr. 8.—. Verlag H. R. Sauerländer & Co., Aarau.

E. E. Es erfüllt jeden Freund der Heimat mit großer Freude, in diesem gediegenen, so unendlich reichhaltigen Buche zu blättern. Vom Blättern kommt man ins Lesen hin und wird durch die Fülle des Gebotenen gefesselt. Denn was dieser Band bietet ist wirklich ein Querschnitt durch die Kultur der betreffenden Kantone. Von allen Seiten her werden wir unterrichtet und gewinnen so ein treffliches Bild von der Beschaffenheit der Kantone, von ihren Besonderheiten im Leben des Volkes, von ihren Sitten und Bräuchen, von ihren Erwerbsmöglichkeiten, von charakteristischen Entwicklungen, von Vergangenheit und Gegenwart. Mit unendlichem Fleiß hat der Herausgeber Aufsätze, Schilderungen und Abhandlungen von verschiedenen Autoren, Wissenschaftlern wie Schriftstellern zusammengetragen und so ein Gesamtbild von erstaunlicher Reichhaltigkeit geschaffen. Der Wert des Buches wird wesentlich erhöht durch die wohl gelungenen Illustrationen, 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 Ergänzungen und Beleuchtungen zu unternommenen Reisen tut die Sammlung einem jeden sehr gute Dienste.

Soeben ist auch der 2. Band erschienen, der die Kantone Uri, Schwyz, Ob- und Nidwalden, Luzern und Zug umfaßt. Er darf ebenso warm empfohlen werden wie der erste und wir können dem rührigen Verleger wie dem unermüdeten Herausgeber Hans Wälti nicht genug Dank wissen, daß sie sich eine so schöne und hohe Aufgabe gestellt haben. Mögen die folgenden Bände, die noch in Vorbereitung sind, beim lesenden Publikum die gleiche warme Aufnahme finden wie sie den ersten beiden Bänden beschieden war!

**S-O-S in der Arktis.** Die Rettungsexpedition des Krassin. Von Prof. R. Samoilowitsch. 410 Seiten mit 53 Abbildungen und 6 Kartenskizzen. Kartografiert Fr. 8.25. Union Deutsche Verlagsgesellschaft