

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 35 (1931-1932)
Heft: 7

Rubrik: [Impressum]

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: 23.02.2026

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

gemeinen im Magen kurze Zeit, vorausgesetzt, daß es sich um mageres Fleisch handelt. Eine Fleischart ist umso bekömmlicher, je zarter und feiner das die Muskelfaser umgebende Bindegewebe ist. Daher ist das Fleisch von jungen Tieren besser ausnuzbar und bekömmlicher als das von alten Tieren. Auch das Wild besitzt vielfach ein derbes Fleisch. Durch die Maßnahme des Abhängens und durch das Einlegen in saure Flüssigkeit wird die Auflösung und Lockerung des Bindegewebes bewirkt. Eine besonders wichtige Rolle spielt beim Fleisch neben dem Bindegewebe die Durchwachsung mit Fett und die jeder Tiergattung eigentümliche Art des Fettes. So kann zum Beispiel das an sich leicht bekömmliche Schweinefleisch durch seinen meist hohen Fettgehalt eine für Kranke ungeeignete Nahrung sein. Dasselbe gilt für die fetten Fische, Aal, Lachs, Karpfen, bei Geflügel für Ente und Gans.

Was die Milch anlangt, so wird sie oft als das leichteste Nahrungsmittel angesehen. Dies ist für den Säugling richtig, nicht aber für den Erwachsenen. Infolge ihres hohen Wasser- und geringen Nährstoffgehaltes ist sie allein für eine mehr oder minder dauernde Ernährung des Erwachsenen unmöglich. Es kommt noch hinzu, daß der Genuß reiner Milch häufig überhaupt schlecht vertragen wird. Von den Fetten unserer Nahrung ist das Butterfett am leichtesten zu verdauen. Dazu ist die Butter auch wegen ihres hohen Vitamingehalts ein außerordentlich wertvolles Nahrungsmittel, während die von der Natur aus farblosen Fette, zum Beispiel Palm-, Schweineschmalz usw., fast ganz vitaminfrei sind. Die Verdauung der Käsearten hängt davon ab, ob sie noch der Milch und der Sahne nahesteht, oder ob sie durch Lagern, Reifen, Eintrocknen wesentlich verändert sind.

Bücherchau.

Ruth Waldstetter: „So ist das Leben“, Erzählungen. Broschiert Fr. 3.10, in Leinen (Geschenkband) gebunden Fr. 4.40. Verlag E. F. Müller, Karlsruhe (Baden).

Unter den schweizerischen Schriftstellerinnen der Gegenwart, deren Dichtungen längst in der gesamtdeutschen Literatur Eingang und weite Verbreitung gefunden haben, steht neben Maria Waser, Lisa Wenger, Cecile Lauber und Cecile Voos die Baslerin Ruth Waldstetter in vorderster Reihe.


Das vorliegende neueste Werk Ruth Waldstetters bedeutet einen weiteren Höhepunkt ihres gereiften dichterischen Schaffens. Die Frage nach dem tiefsten Lebenswerte, der in der Erkenntnis oder der Hingabe des Seins erahnt, erfasst und erkämpft wird, ist es, die die einzelnen, im gemeinsamen Keimgrund wurzelnden Erzählungen geistig unter sich verbindet. Das äußere Geschehen bedeutet bei Ruth Waldstetter wenig, es ist alles verinnerlicht. Wie die Neu-Arme in Darnen und Not alle Bitternisse überwindet und den Mut zur Rückkehr in „ihr Eigenes“ findet; wie der alternde Bruder auf einsamem Krankenlager die Bilanz seines Daseins zieht und Fräulein Sabine auf dem Sterbette zur Entfaltung gelangt; wie das Tier im Körper und der Wille im Kranken um die Herrschaft ringen; wie der Landstreicher sich zur sterbenden Mutter stiehlt und ihr zu einer leichten Todesstunde verhilft, indem er ihr ein Glück vortäuscht, das er nie gekannt. Alles ist aus dem Leben gegriffen und zeugt von dem tiefen sozialen und ethischen Empfinden der Dichterin und von ihrer Meisterschaft in der Beobachtung, Schilderung und Deutung menschlichen und seelischen

Lebens. — Beste und feinste Erzählungskunst werden dem Buche den Weg in jedes Haus, wo gute Literatur geschätzt wird, ebnen.

Johann Zundler, ein Roman von Barbara Lee. Preis gebunden Fr. 3.50. Verlag E. F. Müller, Karlsruhe (Baden).

Eine Tragödie aus dem Bauernleben, auf dem Hintergrunde einer Bodenseelandschaft. Ein armes Knechtlein, der Zundlerhans, rechtschaffen und reinen Herzens, schwerblütig, scheu und versonnen, steht im Mittelpunkt des Geschehens. Abergläubisches Vorurteil und mitleidloser Hohn, die an seinem Namen und seinem Äußeren haften, lasten von früh an auf ihm wie ein böser Fluch. Bauernhöfe gehen in Flammen auf, und der Schuldlose gerät in Verdacht. Er wird gerechtfertigt, aber er hält es auf der heimatischen Scholle nicht mehr aus, will in der Ferne unter anderem Namen ein neues Dasein beginnen. Da sucht eine Dirne, die ihn umstrickt, ihn in einer Liebesnacht zur Brandstiftung zu verleiten, und nach all seinem schweren Erleben von Grauen und Ekel gepackt, erwürgt er sie, seiner Sinne nicht mächtig. Charakter und Wesen des zum Mörder Gewordenen, ihre Entwicklung und all die seelischen Vorgänge, die sich in ihm vollziehen, sind mit seltener Meisterschaft geschildert, die bäuerlichen Gestalten um ihn herum mit oft nur wenigen Strichen sicher und lebenswahr gezeichnet.

Der schlichte und warme Grundton der innern Verbundenheit mit Land und Leuten, und eine klare, vornehme Sprache werden das Buch jedem ehrlichen und ungebildeten Leser lieb und wert machen.

Redaktion: Dr. Ernst Schmamm, Zürich 7, Rütlistr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!)  Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Inserationspreise für Schweiz. Anzeigen: 1/4 Seite Fr. 180.—, 1/2 Seite Fr. 90.—, 1/4 Seite Fr. 45.—, 1/8 Seite Fr. 22.50, 1/16 Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprungs: 1/4 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seite Fr. 12.50

Alleinige Anzeigenannahme: Aktiengesellschaft der Unternehmungen Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Bern und Agenturen.