

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 40 (1936-1937)  
**Heft:** 21

**Artikel:** Fleischfreie billige Ernährung  
**Autor:** W.H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-672033>

### **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:** 13.02.2026

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

gen über die Menge der Schüler; ein zweites Schulhaus wird gebaut, eine höhere Klasse eingerichtet; in einem Schrank seiner Wohnung legt der Lehrer die erste Leihbibliothek an.

So wird das Leben des starken Landwirts ein Segen für die Umgegend, für das ganze Land.

Aus: Soll und Haben von Gustav Freytag.

## Fleischfreie billige Ernährung.

Infolge der Zeitverhältnisse sind viele gezwungen, auch in der Ernährung zu sparen und sich der fleischfreien Ernährung zuzuwenden. Das Fleisch erfreut sich deswegen besonders großer Wertschätzung, weil es mit seiner Hilfe leicht möglich ist, eine schmackhafte und abwechslungsreiche Kost herzustellen. Trotz der gegen das Fleisch erhobenen Angriffe hat die Mehrzahl der Bevölkerung am Fleischgenuß festgehalten. Einschränkungen sind vielfach mehr aus wirtschaftlichen, als aus gesundheitlichen Gründen erfolgt. Ein Beweis, daß das Fleisch schädlich sei, ist niemals erbracht worden. Allerdings kann der Mensch ohne Fleisch leben, ohne an der Gesundheit Schaden zu nehmen. Er muß sich dann nach einem Ersatz, das heißt nach anderen Eiweißquellen umsehen.

Als Ersatz kommen in erster Linie Fische in Betracht, deren Eiweißgehalt dem des Fleisches nur wenig nachsteht und die auch als Träger von Vitaminen und Nährsalzen wertvoll sind. Bei den heutigen Transportverhältnissen kann man auch in der wärmeren Jahreszeit Seefische genießen. Bei heißem Wetter ist jedoch Vorsicht geboten. Es darf nur frische Ware verwendet werden und diese muß rasch zubereitet werden, damit sie keiner Verderbnis anheimfällt. Eine weitere billige Eiweißquelle ist die Milch, im Sommer als Dickmilch ein vorzügliches und im Verein mit Brot oder Kartoffeln genießbares Nahrungsmittel. Besonders billig ist auch die Magermilch, ebenso Buttermilch und Käse. Pflanzliches Eiweiß bieten die Hülsenfrüchte in

großer Menge. Diese müssen jedoch gründlich durchgekocht werden. Unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln stehen Brot und Kartoffeln an erster Stelle. Sie sind die eigentlichen Volksnahrungsmittel. Wenn man Kartoffeln nicht, was am sparsamsten ist, in der Schale kocht, so soll man das Kochwasser für Suppen verwenden. Zum Rösten, überhaupt als Speisefett, soll Pflanzenfett verwendet werden.

Der Arzt Dr. Theodor Plaut räumt den Salaten den Vorzug gegenüber den Gemüsen ein. Zum Salat, den man unbedenklich mit Essig anrichten kann, ist das Öl unentbehrlich und verleiht diesen wertvollen Vitaminträgern nicht geringen Nährwert. Kräuter dürfen dabei nicht fehlen. So erhält man ein schmackhaftes wertvolles Nahrungsmittel, das täglich auf den Tisch gehört. Salat enthebt uns der Notwendigkeit, Gemüse roh zu essen und spart Heizstoff. Unter den Gemüsen steht Sauerkraut an erster Stelle. Man kann es roh essen, mit Essig und Öl angemacht, oder auch einen Teil roh unter das gekochte mischen. Salatkräuter mit etwas Pflanzenfett geben einen vortrefflichen Brotaufstrich. Gemüse soll man dämpfen. Wenn man sie kocht, verwende man das Kochwasser zur Suppe. Obst soll, wenn irgend möglich, in der täglichen Nahrung vertreten sein. Wie jede Rohkost birgt Obst die Gefahr der Infektion mit Würmern oder Krankheitserregern in sich. Deswegen muß man es waschen und kühl zugedeckt aufheben. Wer irgend dazu in der Lage ist, bewahre im Sommer die Lebensmittel im Eisschrank auf. Dr. W. H.

## Bücherschau.

**Gesellschaftsspiele.** Von Hilde Hecker. 2 Hefte. Mit je 16 Abbildungen. Kart. je RM. 1.12.

**Allerlei Papierarbeiten.** Von Hilde Wulff, unter Mitwirkung von Carola Babick. Mit 101 Abbildungen und 7 Tafeln. Kart. RM. 1.12. Verlag B. G. Teubner in Leipzig C 1, Poststr. 3.

Du machst dir heute Gedanken darüber, wie du deine unruhige kleine Schar in der dunklen Jahreszeit an langen Nachmittagen beim schlechten Wetter im Zimmer halten kannst, ohne daß Langeweile um sich greift, die meist Streit und Tränen nach sich zieht.

Die Gesellschaftsspiele sind durch Austausch der Spielkenntnisse und Kindheitserfahrungen von Hortnerinnen und Werklehrerinnen entstanden.

Das gleiche gilt auch von den Papierarbeiten. Die Kinder erfahren, was sie mit leichter und sicherer Hand aus Papier alles schaffen können.

Wenn du gern noch andere Bücher dieser Art oder Schriften, die wichtige Erziehungsfragen behandeln, kennenlernen willst, so beziehe vom Buchhändler die Werbeschrift „Ratgeber für Eltern und Kinder“.