

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 43 (1939-1940)  
**Heft:** 20

**Artikel:** Die Frau in ernster Zeit  
**Autor:** Hanka  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-671866>

#### 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:** 22.02.2026

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

## Die Frau in ernster Zeit.

**Noch ein aktuelles Büchlein.** Das Eidgen. Kriegswirtschaftsamt hat eine praktische Broschüre herausgegeben, die zum Preise von 30 Rp. in den Buchhandlungen und Lebensmittelgeschäften bezogen werden kann. Unter dem Titel „Die Schweizerfrau im Dienste der Landesversorgung“ ist es dazu berufen, eine Menge nützlicher Ratschläge für Küche und Garten zu verraten, und es ist Pflicht jeder Schweizerin — dem Lande und der Familie gegenüber — sich auch diese kleine „Kriegsfibel“ anzuschaffen.

**Die Vorrathaltung im Sommer** bildet besonders heute ein ungemein wichtiges Problem. Liegt uns doch trotz der Waffenruhe an unseren Grenzen die Pflicht ob, den vom Bunde vorgeschriebenen Notvorrat (für 2 Monate pro Person) erst recht bereit zu halten, zumal infolge der veränderten Lage die Schiffskurse, bzw. Lebensmittelzufuhren problematisch zu werden beginnen. (Das Mittelmeer hat keine Mittel mehr!) Daß Notvorräte gehätschelt und gepflegt, vor allem aber immer wieder erneuert werden müssen, weiß jedes Kind. In der heißen Jahreszeit, die nun im Anrücken ist, gestaltet sich die Sache besonders schwierig, und es ist deshalb eine vermehrte Kontrolle besonders notwendig. Es empfiehlt sich, die Vorräte in trockene, verdunkelte, mit Zementböden versehene Kellerräume zu verbringen unter Ausschluß des direkten Sonnenlichtes und unter Beobachtung einer konstanten Lüftung. Die Aufbewahrungsorte unter dem Dach, die sich in der kühlen Jahreszeit für Mehl und Teigwaren als ziemlich günstig erwiesen haben, leisten der Entwicklung der Mehlmotte eher Vorschub als kühle Räume im Kellergeschoß. Immerhin kommen dort nur absolut trockene Räume in Frage, sonst nehmen die Mehle etc. zu viel Feuchtigkeit auf, was wiederum der Entwicklung der Schädlinge förderlich ist. Fleißiges Bewegen der Säcke, besonders der liegenden, bleibt dringende Notwendigkeit. Die Zuckervorräte sind hauptsächlich vor Ameisen zu hüten. Fette und Öle müssen selbstredend vor Licht, Luft und Wärme geschützt werden.

**Um Backfett öfters zu verwenden,** gießt man nach dem Backen das heiße Fett vorsichtig in ein Gefäß mit siedendem Wasser und röhrt es gut um, wobei alle Abfälle von den bereits gebackenen Sachen sich zu Boden sezen. Nach dem Erkalten bleibt das Fett rein und klar und kann in einer dicken festen Scheibe von der Wasseroberfläche abgenommen werden. Eventuelle Unsauberkeiten werden von der Unterseite abgekratzt. Dieses Fett kann immer wieder benutzt werden, insofern es an kühlem Orte aufbewahrt wird. Fischfett sollte nicht für Küchli Verwendung finden und Küchlfett nicht zum Fischbacken.

**Beim Sterilisieren und Sirupen** sind ein paar Winke angebracht. Erdbeeren soll statt weißer brauner Zucker beigefügt werden, oder man kocht ein paar säuerliche Kirschen oder rohen Johannisbeersaft mit. Dadurch hält sich die Farbe bedeutend besser. Pfirsichen, Zwetschgen und Stachelbeeren platzten gerne. Das wird vermieden, wenn

man sie vorher mehrmals mit einem Zahnstocher oder beinernen Lochstecker (wie man sie früher für die „Broderie anglaise“ verwendet hat) durchsticht. Heile Früchte wie Birnen und Pfirsiche werden nach dem Schälen in ein mit Salz- oder Essigwasser getränktes Tuch eingehüllt, damit sie nicht „anlaufen“. Auch sollen nur rostfreie Messer beim Schälen verwendet werden. Beim Saftpressen sollten die Früchte nicht zu stark gepreßt werden, da aus den Rückständen noch eine sehr gute Konfitüre bereitet werden kann. Nur muß dann gemischt werden, so z. B. „Himbeer-Träsch“ mit Aprikosen, Johannisbeer mit Äpfeln usw. Nicht nur Himbeer- und Johannisbeer-, sondern auch Kirschsaft ist ein erfrischendes Getränk oder eine gesunde Beigabe zu Puddings etc. Und nun noch ein kleiner Trick in Sachen Zuckersparen. Eine Hausfrau rät, jedes Konfitürenglas, das leer wird, sofort mit Zucker zu füllen und so auf die Seite zu stellen. Desgleichen Sterilisiergläser. Wenn dann die nächste Einmachzeit kommt, braucht man keinen Extrazucker zu kaufen, was sich sehr „portemonnaieschönend“ auswirkt. Denn wenn zur Einmachzeit große Zuckerquantitäten gekauft werden müssen, ist dies jeweils eine recht große Belastung des Haushaltbudgets.

**Fußbad — aber richtig!** Es ist merkwürdig, daß wir im Zeitalter der Hygiene wohl an täglichen Waschungen des Gesichts, der Hände, an prompte Reinigung der Zähne usw. denken, jedoch unseren Füßen, den Trägern unseres geheiligten Korpus, so wenig Aufmerksamkeit schenken. Das tägliche Fußbad, oder zu mindest die tägliche Fußwaschung, sollte zur Selbstverständlichkeit werden. Die Hausfrau, die Bäuerin, die Geschäftsfrau, die Arbeiterin, sie alle muten ihren armen Füßen tagtäglich unendliche Arbeitsleistungen zu und sollten ihnen deshalb die Wohltat der täglichen Waschung nicht vorenthalten. Das normale Fußbad sei warm unter Verwendung einer guten Seife. Erwartet man von einem Fußbad eine ableitende Wirkung, so fügt man ihm eine große Handvoll Kochsalz oder 2–3 Dezilitter weißen Essig bei. Heisse Fußbäder sind von sehr guter Wirkung bei Kopf- u. Zahnschmerz, Ohrenschmerzen, Nasenbluten. Die Anfangstemperatur kann durch stetes Zugießen von heißem Wasser allmählich bis auf 37 Grad Celsius gesteigert werden. Kalte Fußbäder dienen der Erfrischung ermüdeten, aber sonst kräftiger und gesunder Personen; sie können aber Schaden stiften, wenn sie zur falschen Zeit und am falschen Platz angewendet werden. Die Wirkung aller dieser Prozeduren wird erhöht, wenn die Füße anschließend leicht massiert und event. mit einer Mischung aus Kampfergeist und Glycerin oder einer Spezial-Fußsalbe eingerieben werden. Wechselfußbäder, (eine Minute in warmes, eine Minute in kaltes, dann wieder in warmes Wasser tauchen usw.), fördern die Blutzirkulation und verhindern Krampfadern.

Auch sonst ist im Sommer — infolge Schweißabsondierung — besonders ausgiebige Körperpflege zu beachten. Man tut es ja nur sich selbst zuliebe und wenn man es sich einmal angewöhnt hat, kann man nicht mehr davon lassen. — Hanka.

**Frauen lieben** für den Salat



Feinster Citronenessig aus dem Saft der sonnendurchglühten Citrone. — Bewährt. Sparsam verwenden: jeder Tropfen zählt!

OF 8 R


  
**Cliches**  
**Armbruster Söhne**  
**WIESENSTR. 9 ZÜRICH**  
**TEL. 26.365**

**Soll Dein Geschäft florieren, musst Du inserieren!**