

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 43 (1939-1940)  
**Heft:** 4

**Buchbesprechung:** Das Jungborn-Kochbuch [R. Just, Elise Poppe]

**Autor:** [s.n.]

### **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:** 14.01.2026

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

Die verschiedenen Verwendungen des Dynamits haben dazu geführt, daß heute etwa 150 verschiedene Arten auf den Markt gebracht werden, die sich untereinander an Sprengkraft, Explosionsgeschwindigkeit und Sprengrichtung unterscheiden. Teils werden die Sorten in Stäben, teils in knetbarer Form, teils auch in flüssiger geliefert. Einzelne Sorten können auch unter Wasser zur Entzündung gebracht werden.

Die Erzeugung des Dynamits ist eine wegen seiner Gefährlichkeit komplizierte Angelegenheit, und nur äußerste Vorsicht und strengste Beobachtung aller notwendigen Vorschriften kann Unglücksfälle verhindern.

Die Sicherheitseinrichtungen in den modernen Sprengstofffabriken sind so umfassend, daß heute nur mehr in den seltensten Fällen und dann meist auch nur durch die Unvorsichtigkeit eines Arbeiters ein Unglück geschieht. Die Erzeugungsstätten für die einzelnen Phasen sind voneinander getrennt, und insbesondere der Raum, wo das Nitroglycerin gemischt wird, ist durch Erdwälle nach allen Seiten hin abgedeckt. Auch liegen die Sprengstofffabriken immer abseits aller Siedlungen, damit, wenn einmal ein Unglück geschieht, möglichst wenig Menschen in Mitleidenschaft gezogen werden.

Das wichtigste Utensil bei der Herstellung des Nitroglycerins ist ein großes Thermometer, das in dem Mischtank steckt und die Temperatur anzeigt. Sollte die in Mischung befindliche „Suppe“ plötzlich warm werden, so ist das ein untrügliches Zeichen, daß etwas nicht in Ordnung ist. Ein Mann hat nichts anderes zu tun, als das Thermometer zu beobachten. Beginnt die

Quecksilbersäule plötzlich zu steigen, dann genügt das Umlegen eines Hebels, daß der gesamte Inhalt des Mischtanks sich augenblicklich in einen unterirdisch angelegten Teich entleert und solcherart unschädlich gemacht wird. Erfahrene Arbeiter entwickeln im Laufe der Zeit eine Art sechsten Sinn, der sie vor kommenden Gefahren warnt. Wenn sie dann so ein ungutes Gefühl bekommen, handeln sie rasch, denn sicher ist sicher.

Selbstverständlich gibt es in diesen Fabriken so gut wie kein Metallstück. Die Arbeiter haben besondere Kleider und gummibefohlte Schuhe, und ehe sie die Fabrik betreten, wird ihnen jedes Zündholz und Feuerzeug abgenommen. Holz, Gummi, imprägnierte Stoffe, Kunstharz und Glas ersetzen, soweit es möglich ist, Metall, das aus mancherlei Gründen, insbesondere aber, weil es Funken schlagen kann, als besonders gefährlich angesehen wird.

Genaue Beobachtung, jahrzehntelange Erfahrung und größte Vorsicht haben es mit sich gebracht, daß Dynamit heute trotz der ihm innewohnenden verheerenden Rasanz ein sicheres industrielles Hilfsmittel geworden ist, das, entsprechend behandelt, ohne Gefahr verwendet werden kann.

Bezeichnend dafür ist folgende kleine Anekdote: Gelegentlich eines großen Feiertages wurde der Sprengmeister in einem Bergwerk gebeten, bei der Abbrennung eines Feuerwerkes behilflich zu sein. Er lehnte jedoch das Ansuchen ab. „Ich weiß, wie man Dynamit zu behandeln hat, aber“ — er wies auf die Knallfrösche und Böller, „aber ich weiß nicht, was die da aufführen werden.“

## Bücherschau.

**Das Jungborn-Kochbuch.** Von R. Just und Elise Poppe, Leiterin der Jungbornküche. Leinen RM. 4.80, kartoniert RM. 3.80. Falken-Verlag Erich Sicker, Berlin-Schilow.

Immer größer wird die Zahl derjenigen, die sich aus Überzeugung der vegetarischen Lebensweise zuwenden. Ihnen bietet dieses neue Kochbuch mit 637 Rezepten reiche Abwechslung, wie eine kurze Inhaltsangabe beweist: Beeren- und Obstsäfte, Fruchtсалате, gedünstete Früchte, Nüsse, Gemüsesäfte, Salate und Rohgemüse, Vorspeisen, gedünstete Gemüse, Pilze, Kartoffelgerichte, Eintopfgerichte, Mehlspeisen, Klöße, Aufläufe, Eier und Eierspeisen, Tunken, Beilagen zu Gemüse-, Mehl- und Reispfeisen, Suppen, Nach- und Süßspeisen, Hülsenfrüchte, Brot, Backwerk, Milch und Milchzeugnisse, Getränke.

Die Rezepte sind in 40jähriger Küchenpraxis in der bekannten Kuranstalt „Jungborn“ entstanden und haben sich

an zahllosen Gesunden und Zehntausenden Kranken bewährt. Sie sind schlicht und einfach dargestellt, so daß jede Hausfrau leicht danach arbeiten kann.

Viel zu wenig wird leider noch immer der ausschlaggebend wichtigen Rolle der vegetarischen Ernährung in der Krankenbehandlung Rechnung getragen. In einem besonderen Abschnitte sind deshalb wertvolle Diätanweisungen für Rheuma, Gicht, Haut-, Nieren-, Lungen-, Herz- und Gallenleiden, sowie für Zuckererkrankung und Magen- und Darmgeschwüre gegeben. Ferner enthält das Buch ein Kapitel über Heiltees, Hinweise über die Aufbewahrung der Nahrungsmittel im Winter und, was für Unerfahrene in der vegetarischen Küche wichtig ist, einen Speisezettel für jeden Monat des Jahres mit Zusammenstellung der Speisefolgen. Ein Sachregister erleichtert die Verwendung zum praktischen Gebrauch in der Küche.