Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 44 (1940-1941)
Heft: 7

Buchbesprechung: Bücherschau
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: 22.08.2025

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

Die Schweizerfrau in ernster Zeit.

Wir sind am Ende eines Jahres angelangt, das als Schicksalsjahr in die Geschichte Europas eingehen wird. Wenn es uns auch ferne liegt, mit irgendwelchen Prophezeiungen zu liebäugeln, so dürfen wir — glaube ich — doch daran festhalten, daß es — ende der Krieg nun zu wessen Gunsten er wolle — nach Ende dieses grandiosen Entscheidungskampfes zwischen zwei Welten heißen wird: Das Alte ist vergangen, siehe, es ist alles neu geworden! Und zu diesem „Neuen", das kommen wird und kommen muß, wünsche ich allen lieben Leserinnen die nötige Aufgeschlossenheit und Anpassungsfähigkeit! Dies ist mein innigster Neujahrswunsch.

*

Wie kann man heute am Essen sparen? Zu diesem äußerst aktuellen Thema hat eine Hausfrau in einer Landzeitung ein paar wertvolle Ratschläge erteilt. Sie sagt da ganz richtig, daß es wichtig sei, zu wissen, welche Lebensmittel im Verhältnis zu ihrem Nährwert am billigsten sind und nennt vor allem den Kakao. Dieser nährt besser als Kaffee und ist nur wenig teurer als jener. Ein gehäufter Eßlöffel voll reicht für drei Personen und kostet etwa 10—12 Rappen. Sodann kann für die Bereitung des Kakaos sehr gut abgerahmte Milch verwendet werden, was beim Kaffee weniger der Fall ist. Dieser Rahm kann verbuttert oder als Zutat zu einer Wähe verwendet werden. Zum Süßen kann das billige Sacharin verwendet werden, oder auch nur wenig Zucker, man gewöhnt sich rasch daran. Kakao hat den Nachteil, etwas zu stopfen, doch kann dies durch Obstgenuß wieder ausgeglichen werden. Eine andere Frage ist es, ob wir Kakao noch lange erhalten werden, da er aus den Kolonien kommt. Insofern Fleisch auf den Tisch muß, verfährt man am billigsten mit Siedefleisch, Gehacktem, Geschnetzeltem, Gulasch und Bratkügeli. Gerade in kinderreichen Familien kommt man mit diesen Fleischgerichten nicht teuer. Bei Siedefleisch gibt es Suppe und bei den andern Gerichten viel Sauce, in die man den Kindern statt viel Fleisch Brot brocken kann. Auch kann zum Beispiel ein kleines Quantum von Gehacktem oder Geschnetzeltem als Garnitur von Teigwaren, Reis, Mais, Kartoffeln usw. verwendet werden an Stelle von ganz fleischlosen Menus. Auch sind Kartoffeln, Brot und Milch nicht teuer, so daß aus all diesen nahrhaften Lebensmitteln heute noch ein relativ billiges Essen herzustellen möglich sein sollte.

*

In Amerika macht man große Anstrengungen, um die Sojabohne für die menschliche Ernährung zu erschließen. Es ist dies etwas ganz anderes als unsere einheimischen Bohnen. Die Sojabohne kann infolge ihres sehr hohen Eiweißgehaltes das Fleisch ersetzen und ist auch sehr ölhaltig. Man wird also mit einiger Spannung diesem neuen Nahrungsmittel entgegensehen, das zum Beispiel bei den Chinesen neben dem Reis die Hauptnahrung bildet.

Daß **Sauerkraut** überaus gesund und zudem noch billig ist, ist eine „alte Mugg". Bis jetzt hat uns nur die lange Kochzeit abgeschreckt und der Umstand, daß dieses Gemüse nur in Verbindung mit dem (im doppelten Sinne) „teuren" Schwynigen munden will. Ganz abgesehen davon, daß man ebensowohl zum Beispiel eine Blutwurst, einen Schüblig, Wienerli, heiße Servelats, Bratwurst oder Gnagi als Beilage wählen kann, wird jetzt Sauerkraut vielfach ungekocht, d. h. in rohem Zustand als Salat, oder kurz gedämpft, propagiert. Auf diese Weise bleiben die überaus wertvollen Vitamine erhalten und wir sparen Gas und Elektrisch. Probieren Sie einmal folgendes: Zwei Eßlöffel Öl werden in einer Kasserole heiß gemacht und darin eine große, geschnittene Zwiebel gedämpft. Sobald sie gelb geworden, gibt man das mit einer Gabel aufgelockerte rohe Sauerkraut hinzu und läßt alles etwa fünf Minuten durchhitzen. Will man Salat bereiten, dann wird das rohe Sauerkraut klein geschnitten, mit drei Eßlöffeln Öl, etwas Salz, Zwiebeln, Milch oder Essig vermischt. Diese Gerichte sind sehr leicht verdaulich und enthalten alle wichtigen Mineralstoffe, besonders Kalk.

Nun rasch noch ein Neujahrsdessert, zu dem wir unsere bescheidene Rahmzuteilung verwenden können:

Ungebackene Torte. Zutaten für eine Form von 18 cm Durchmesser: 300 g Löffelbiskuits, 180 g süße, frische Butter, 100 g Zucker, 1 Eigelb, 80 g Schokolade, ¼ Liter Milch, gut ½ Deziliter Rum, 2 Deziliter Rahm. Die Biskuits werden alle gleich lang zugeschnitten (zirka 6 cm lang). Man taucht sie rasch in Milch, dann in Rum und belegt damit Boden und Rand einer glatten Form dicht aus. Die Butter wird schaumig gerührt, dann der Zucker und das Eigelb zugegeben. Die Schokolade wird zerbröckelt, mit 3 Löffeln warmer Milch auf kleinem Feuer zu einem glatten Brei aufgelöst und dieser nach und nach zur Buttermasse gerührt, nachdem er ausgekühlt wurde. Mit dieser Schokoladecreme wird der Biskuitboden bestrichen, dann legt man wieder eine Lage angefeuchteter Biskuits darüber, wozu man die abgeschnittenen Resten verwenden kann. Jede Lage wird wieder mit Buttercreme bestrichen, bis die letzte Biskuitlage so hoch ist wie die Form. An die Kühle stellen und ein paar Stunden „ziehen" lassen. Vor dem Servieren wird der geschlagene und gezuckerte Rahm ringsum auf die gestürzte „Torte" gestrichen und der Rest mit dem Dressiersack als Garnitur verwendet. An Stelle der Buttercreme kann zum Beispiel Konfitüre oder eine ganz dicke Vanillecreme verwendet werden.

Ist schnell gemacht und schmeckt ausgezeichnet. Hanka.

Bücherschau.

Ratgeber für werdende Mütter. Von Dr. med. Hans Graaz, 71 Seiten mit vielen Abbildungen. Kartoniert RM. 1.80. Falkenverlag, Berlin-Schildow.

Viel Sorge und Kummer durch ewiges Kränkeln der Kinder könnte erspart werden durch richtiges Verhalten in der Schwangerschaft, z. B. die Rachitis, die schreckliche Kindergeißel, ist ohne weiteres zu verhüten, wenn man guten Rat zur rechten Zeit zur Hand hat. Ein erfahrener Naturheilarzt gibt hier aus reicher Erfahrung eine sorgfältige Zusammenstellung von Dingen, die jede werdende Mutter unbedingt wissen muß, unterstützt von einer Fülle anschaulicher Bilder. U. a. sind behandelt: Eignung zur Mutterschaft — Krampfadern — Geschlechtsbestimmung — Güngstigte Zeit der Geburt — Die Frucht im Mutterleibe — Die Art der Ernährung — Rauschgifte und Kind — Schwangerschafterscheinungen — Ernährung während der Schwangerschaft — Vorgeburtliche Erziehung — Bewegung — Kleidung — Beinmassage — Atemgymnastik — Anregung der Hauttätigkeit — Das seelische Verhalten der Mutter — Die Geburt — Verhalten im Wochenbett — Die Nahrung für die Mutter — Das Stillen — Größe und Gewichte des gesunden Säuglings — Darmträgheit des Säuglings — Hautpflege — Luft- und Sonnenbad — Krämpfe — Das schwere Zahnen — Von warmer Menschlichkeit und Herzensgüte erfüllt, ist das Buch ein wertvoller Führer zu froher Mutterschaft.

Rosa Fitinghoff: „In fremden Händen". Die Geschichte einer erlebnisreichen Irrfahrt durch Schweden und Lappland. Mit 6 farbigen Vollbildern von Kurt Mann. In Leinen RM. 3.60. Verlag D. Gundert, Stuttgart.

Die Gestalten dieses schwedischen Kinderbuches werden die Herzen der Leser rasch gefangennehmen, sei es nun Zauber-Lotta, die alle Geheimnisse der Natur kennt, das Pferd Jumbo, das ein so tauriges Ende nimmt, das kleine „Schwesterchen" oder all die andern. Ganz unvergeßlich aber bleibt Gimmi, der kleine Hauptheld der Erzählung, der mit seinem klugen und treuen Pudel Murre als ein ergreifendes Beispiel inniger Verbundenheit zwischen Mensch und Tier im Gedächtnis des Lesers weiterlebt. Von Herzen kommend und zu Herzen gehend, spannend und abenteuerlich, aber doch voll tiefer menschlicher Werte — so ist das Fitinghoff'sche Kinderbuch „In fremden Händen".