**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 44 (1940-1941)

**Heft:** 19

Rubrik: Hauswirtschaftliche Ratschläge für die Schweizerfrau

### 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:** 18.10.2025

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

## Hauswirtschaftliche Ratschläge für die Schweizerfrau.

Ihr lettjähriger Garn-Pullover, den Sie eben aus dem Winterschlaf erweden wollten, ist Ihnen zu eng geworden! Ohne große Mühe kann er erweitert werden, indem Sie dort, wo er spannt, mit Gorgfalt eine Masche lösen und sie unbarmherzig herunterfallen lassen. Natürlich muß diese "Operation" beidseitig vorgenommen werden. Je nach sehlender Weite können mehrere solcher Fallmaschen provoziert werden. Eine Fallmasche entspricht etwa einer Erweiterung um zirka 1 cm. Auf diese Weise entstelt sogar eine recht hübsche Garnitur. Je nach Seschmack kann das Säslein mit dem Hohlsaumstich ausgeschmuckt werden. Es kann aber auch ein gedrehtes oder gehäfeltes Schnürchen durchgezogen werden, oder man häkelt zwei bis drei neue Maschen in die Lücke.

Buttermilch ist in den kommenden heißen Tagen ein vorzügliches Erfrischungsgetränk. Buttermilch soll nicht mit "Magermilch" verwechselt werden, welch letztere lediglich entrahmte Milch darstellt und für gewisse Zweckslich entrahmte Milch darstellt und für gewisse Zweckslichen auch ihre vorzüglichen Dienste leistet. "Buttermilch" nennt sich sene Flüssigkeit, die nach der Buttergewinnung aus Rahm zurückbleibt. Im mittleren und großen Haushalt wird so zeht regelmäßig etwas Butter hergestellt. Leider wird aber das Abfallprodukt, eben die Buttermilch, zum größten Teil als prosanes Schweinesutter verwendet, wenigstens im bäuerlichen Haushalt. In den Alpen wird sie zur Ziegerbereitung verwendet. Serade in den heutigen Zeiten sollte sie sedoch direkt der menschlichen Ernährung dienstbar gemacht werden. Mit einem Siweißgehalt von 4% übertrifft sie sogar densenigen der gewöhnlichen Milch und enthält ebenso wertvolle Bestandteile (Milchzucker, Nährsalze) wie zene. Insolge des verminderten Fettgehaltes (1% gegenüber 3—4% der Milch) wird sie speziell auch von Magenkranken leichter verdaut als die Milch selbst. In Standinavien z. B. wird die Buttermilch schwe siesen Jahren als offizielles durststillendes Setränk hochgeschäßt. Die Zürcher Molkereien sind im Begriffe, nun auch bei uns diese bekömmliche Erfrischungsmilch einzuführen.

Die Kaffee-Rationierung zwingt uns zur Einschränkung im Kaffeegenuß, was für viele liebe Kaffeeschwestern ein kleines "Depferli" bedeutet. Schicken wir uns mit Würde auch in diese unvermeidliche Kriegsmaßnahme. Es ist ja immer noch nichts gegen all die Entbehrungen an lebenswichtigen Nahrungsmitteln, die andere Länder über sich ergehen lassen mussen. Ubrigens ist ja Kaffee weder ein Lebens-, noch ein Nahrungs-, sondern ein ausgesprochenes

Senußmittel, ähnlich wie Alkohol und Tabak. Und da auch diese "Freudenspender" teurer geworden sind, wird nicht nur die Frau allmählich auf ihren geliebten "Schwarzen", sondern auch der Satte und Sohn auf Bier und Zigaretten zwar nicht gerade ganz berzichten, aber doch deren Konsum einschränken müssen. Wenn wieder einmal bessere Zeiten anrücken, wird uns auch der Sorgenbrecher Kassee wieder uneingeschränkt zur Verfügung stehen. Hiten wir daher unser streisendes "Chackeli" wie einen Augapsel, es sei denn, wir geben ihm extra einmal einen Stupf, weil sa — Scherben Slück bedeuten. A propos: Alls Ersat für den abendlichen Milchtasse, der sa in der Schweiz eingebürgert ist, trinken wir den gesunden und aromatischen Kräutertee aus Erdbeer-, Vrombeer- und Himberblättern, aus Pfessermünz und Goldmelissen gemischt usw. Vorzüglich past der Lindenblütentee, der sa verhältnismäßig immer noch wohlseil ist; wer es liebt, gibt ein paar Tropfen Zitrone hinzu. All diese Teeskönnen sehr gut mit Saccharin gesüst werden, um den raren Zucker für Kompotte und Einmachzwecke sparen zukönnen. Wie wäre es übrigens, wenn wir — sofern wir ein Särtchen besisen — selbst etwas Tee pflanzen würden, oder aber — "Wägluegere" (Zichorie), den bekannten Kasseeltrecker? Wollen wir nicht auch hier "aus der Rot eine Tugend machen"? —

Spinatküchli mit Galzkartoffeln oder Teigwaren nebst Salat sind ein ausgezeichnetes fleischloses Menü. Zwei Tassen Hafersloden werden so eingeweicht, daß sie nicht etwa zu naß werden. Nach ein paar Stunden mischt man zwei Eier, Galz, Pfeffer, Muskat und drei Handvoll feingewiegten rohen Spinat darunter. Eine feingeschnittene Zwiebel und ein paar Zweiglein Peterli werden leicht im Fett gedämpft und der Masse zugegeben. Mit einem Löffel werden nun kleine Küchlein abgestochen und im rauchheißen Fett in wenigen Winuten goldgelb gebacken.

Eine profitable Salatsauce sabrizieren wir aus folgenden Jutaten: 1½ Eßlöffel Mehl werden mit ewas Wasser zu einem flüssigen Teiglein angerührt und in 1 Liter tochendes Wasser eingerührt. Das wird während 4 Minuten gekocht und dann erkalten gelassen. Unterdessen werden in einer Schüssel 6 Eßlöffel Salatöl, 12 Eßlöffel guter Essig, 1½ Eßlöffel Salz, 1½ Eßlöffel Senf, 2 Eßlöffel Waggiwürze gut durcheinander geschwungen und der erkalteten Brühe beigefügt. In Flaschen abfüllen und gut durchschütteln. Auch vor sedem Gebrauch gut umschütteln!

# Bücherschau.

"10 000 Jahre Schaffen und Forschen", ein von der Schriftleitung des Pestalozzi-Kalenders verfaßtes, neues Buch ist soeben erschienen. Der einfach und klar geschriebene, fesselnde Text und die 266 prächtigen Holzschnitte haben etwas Zauberhaftes an sich, das die Bewunderung von alt und jung erregt. Was menschlicher Seist und Wille in 10 000 Jahren geschaffen und erforscht haben, zieht an unsern erstaunten Augen vorbei — es gibt des Sehens und Sinnens kein Ende. Alt und jung sind begeistert. Was auch könnte in diesen so trüben Tagen besonders unsere Jugend mehr zu eigenem Schaffen und Streben anregen als die Großtaten der Entdecker und Forscher, als das Erringen und Erkämpsen des wahren, menschlichen Fortschrittes. Dieses prächtige und zugleich so billige Buch soll und muß zum weit verdreitetsten schweizerischen Aolfschuch werden. Pestalozzi-Verlag Kaifer u. Co., A.-S., Bern. Preis Kr. 5.40.

Bluftrierter Kunstführer der Schweiz. Bon Hans Jenny. 3. Auflage. 566 Seiten. Text auf Bibeldrud-

papier und 168 Kunstdrucktafeln der schönsten Kunstwerke der Schweiz, mit Übersichtskarte, Ortsverzeichnis und einer kurzgefaßten Geschichte unserer Keimat von 50 Jahren vor Christi bis in die heutige Zeit. Geschmeidiger Leinwandband, Preis 14.—. In seder Buchhandlung zu beziehen oder direkt vom Verlag Büchler u. Co., Bern.

Es gibt in der schweizerischen Kunstliteratur wohl kaum ein Buch, das sich als so allgemein brauchbar erwiesen hat und daher auch eine so starke Verbreitung erlangte, wie der "Kunstführer der Schweiz" von Hans Jennh. Dieses Handbuch, das vor sechs Jahren erschien, war in erster und zweiter Auflage bald vergriffen, da insbesondere am internationalen kunstgeschicklichen Kongreß 1936 seine Vorzüge in kunstfreundlichen Kreisen allgemein bekanntgemacht wurden.

Wer mithilft, dieses Werk einheimischen Schaffens durch Schenken und Weiterempfehlung zu verbreiten, der arbeitet mit an unserer geistigen Landesberteibigung.