

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 44 (1940-1941)  
**Heft:** 20

**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:** 06.01.2026

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

## Hauswirtschaftliche Ratschläge für die Schweizerfrau.

**Rübsi als Zuckerersatz.** Um Zucker zu sparen, können wir die jungen, zarten Rübsi verwenden, die wir jetzt beim „Erdünnen“ erwischen. Wir rüsten 1 Kilogramm Rhabarber und 1 Kilogramm Rübsi auf 600 Gramm Fruchtmus rechnen wir 200 Gramm Zucker. Junge, zarte Rhabarberstengel werden gewaschen, in gleichmäßige Würfelchen geschnitten und mit Zucker zugedeckt über Nacht stehen gelassen. Die sich bildende Flüssigkeit wird dann zum Jäden eingekocht, dann gibt man den Rhabarber hinzu und kocht während 10 Minuten, fügt die weichgekochten, durch ein Sieb gestrichenen Rübsi bei, kocht die Masse auf starkem Feuer unter stetem Rühren nochmals 10 Minuten und füllt heiß in irdene Töpfe ein.

**Schutz vor der Mückenplage.** Die lästigen Mücken verderben uns oft die Freude an Spaziergang oder am Gartenausenthalt. Vor den Stichen der unbeliebten Mücken kann man sich schützen, indem man Gesicht und Hände mit dünnem Essigwasser wäscht, bevor man sich ins Freie begibt. Dieses einfache und billige Mittel soll Wunder wirken.

**Fleischlos:** Käsekuchen mit Tomaten. Von 200 Gramm Mehl, 50 Gramm Butter und 50 Gramm Fett oder Schweineschmalz, Salz und Wasser einen geriebenen Teig machen und ein Wähenblech auslegen. Ein Pfund Tomaten, 200 Gramm geriebener Käse, zwei Eier, drei Dezi Milch, Salz, Pfeffer und Schnittlauch braucht es für die Fülle. Die Tomaten werden in Scheiben geschnitten, die Hälfte des Käses auf den Teigboden gestreut, darauf die Tomatenscheiben verlegt und diese wieder mit dem übrigen Käse bestreut. Das Eierteiglein und zuletzt der Schnittlauch wird darüber gegeben. Im Ofen backen und heiß servieren.

**Eintopfgericht mit Kohlraben.** 4 Kohlraben werden in kleine Streifen geschnitten und in wenig Fett gedünstet. 6 Kartoffeln werden ebenfalls in Streifen geschnitten und auf die Kohlraben gelegt. 2 Eßlöffel fein gehackte Peterli werden darüber gestreut. 200 Gramm Rindfleisch wird in kleine Würfel geschnitten und mit einer in Fett gedünsteten Zwiebel rasch durchgebraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und das Fleisch unter die Gemüse mischen. Garlochen, solange nötig.

**Sachgemäße Pflege der Garderobe** ist heutzutage angebrachter als je. Sie trägt übrigens viel zur längeren Haltbarkeit der Kleidungsstücke bei. Nie soll ein Kleid — sei es auch nur ein einfaches Blüschen — „unbehandelt“ in den Schrank gehängt werden. Sie ersparen sich viel Ärger, Zeitverlust und Geld, wenn Sie alles, was Sie in den Kästen hängen — handle es sich um die Garderobe Ihres Mannes, Ihrer Kinder, oder um Ihre eigene —, so versorgen, daß Sie es mit dem besten Gewissen der Welt zu jeder Zeit wieder hervornehmen und gleich anziehen können, ohne vorher zur Kleiderbüste, zum Bügeleisen, zur Nähnadel greifen zu müssen. Wollene Kleider sollen selbstverständlich ausgebürstet, entflekt und gelüftet, baumwollene und leidene gebügelt werden. Kleine Schäden sollen sofort ausgebessert, größere dem Flickorb überantwortet werden. „Angeschmuselte“ Blusen und Waschkleider sind rasch gewaschen und wieder gebügelt, so auch Krägelchen, Einfachwestchen usw. Das Aufhängen im Schrank ist eine Kunst für sich. Bei Kleidern mit Reißverschluß soll dieser stets zugezogen werden. Jupe sollen nicht an einem einzigen Aufhänger baumelnd hingehängt werden, sondern an zwei Aufhängern, die in kleine Einschnitte oder an kleine Haken gehängt werden, die an jedem Kleiderbügel angebracht werden können oder sollten. Damit der Jupe in der Mitte nicht nach unten zieht und so mit der Zeit eine ungleiche Länge bekommt, wird in der Mitte des Bügels eine Patent-Wäscheklammer an den Haupthaken gebunden, in welche die Mitte des Rockbundes geklemmt wird. Auf diese Weise hängt der Jupe tadellos glatt und kann sich nicht verziehen. Über helle Kleider, Seiden- und Samtkleider und über hellste, zarte Blusen wird eine Hülle gelegt. Für Kleider kann sie aus alten Bettanzügen genäht werden. Für Blusen wird ein Quadrat von circa einem Meter Größe aus leichtem Stoff in der Mitte mit einem Loch versehen, durch das der Bügelhaken gezogen wird. Für schräggescchnittene Kleider verwendet man einen Bügel mit Steg, wobei man sie wie Herrenhosen über den Steg legt, damit sie nicht verzogen werden. Gestrickte und gehäkelte Kleider und Pullover sollen nie aufgehängt, sondern zusammengefaltet aufbewahrt werden. Hanka.

## Bücherschau.

**Paul Igl: Vaterhaus.** Verlag Rascher, Zürich. Preis Fr. 6.—.

Nicht immer gereicht das Vaterhaus den Kindern zum Segen. Während es dem einen durchs ganze Leben Schutz und Schirm bedeutet, wird es dem andern zum Verhängnis, zum Hemmschuh einer freien Entwicklung. Manch einer aber verliert den besten Hort durch Leichtsinn und Übermut. Drei Erzählungen, drei grundverschiedene Schicksale. Der Verfasser des mit Recht so beliebten und gelobten Romanes eines Kinderchick-sales: „Das Menschenlein Matthias“ vermag auch in seinem neuen Buche zu fesseln und regt seine Leser zu mancherlei Betrachtungen an.

**Dr. med. M. Böß: Körperliches Kranksein als Folge seelischer Gleichgewichtsstörungen.** Verlag Hans Huber, Bern. Preis Fr. 3.80.

E. E. Es handelt sich hier um Vorlesungen, die im Wintersemester 1939/40 an der Volkshochschule in Zürich gehalten wurden. Die mannigfältigsten Fragen und Klärungen aus allen Schichten der Hörerschaft, vom einfachen Angestellten bis zum Mediziner, Theologen, Juristen und Künstler bewiesen dem Verfasser, daß ein großes Bedürfnis nach Klärung der hier behandelten Probleme bestand. In der Tat ist hier eine Arbeit geleistet worden, die jedermann angeht. Da es hier nicht nur um theoretische

Erörterungen geht, sondern auf mancherlei Erfahrungen hingewiesen wird und das Leben unmittelbar zu uns spricht, erfährt ein jeder und findet es hier bestätigt, was ihm bei scharfer Selbstbeobachtung an seiner eigenen Person schon aufgefallen ist. Wer psychologischen Fragen Verständnis entgegenbringt, muß dieses wertvolle Büchlein zur Hand nehmen. Er wird sich selber erkennen und andere verstehen lernen. Die eigenartigen Beziehungen zwischen Seele und Körper werden hier auf tief schürfende Weise aufgezeigt und in allgemein verständlicher Art geschildert.

**„Gewehr bei Fuß“.** Gedichte eines Soldaten, von Paul Lang. Verlag H. R. Sauerländer, Alarau.

E. E. Ein schmales Bändchen militärischer Lyrik aus unserer Zeit. Es zerfällt in die Abchnitte: Dienst, Typen, Zwiegespräch und Erinnerung, Höhen und Tiefen, Lieder und Balladen. Man spürt es den Gedichten an, sie sind aus dem Diensterlebnis geboren, künstlerisch von unterschiedlicher Bedeutung. Man kennt tiefer schürfende Lieder und Texte. Vielleicht hat das Bestreben, ein ganzes Bändchen füllen zu wollen, zur Gestaltung von Themen geführt, die nicht sehr ergiebig waren. Wir legen den Finger auf das wohl am besten gelungene Gedicht, das kraftvolle und stimmungsschwere: Wir graben. Daneben aber liegt viel leichtes Gepäck!