Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 44 (1940-1941)

Heft: 24

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.

Braktische Berwendung ausgedienter Blusen. Beiße Battistblusen, sowie weiße und farbige Geidenblusen, die unter den Armeln zerschliffen und infolge Stoffmangel nicht mehr zu fliden find, ergeben noch fehr praftische Besteneinfage für dunkle Rleider oder tief ausgeschnittene Pullover. Vorder- und Rückenteil, sowie der Kragen sind ja meistens noch "tiptop". Schneiden wir darum furzer-hand die Seitenteile und die Armel weg; ist auch der Ruden blode, fo tann er durch ein anderes Stoffftud erfest werden, da er ja von vorn nicht sichtbar ift. Unten werden Bindbandel angebracht, fo daß der Borderteil nach hinten, der Rückenteil nach vorn gebunden werden fann. Eventuell ift auch ein Summizug ebenso vorteilhaft.

Trifotwasche auszubeffern ift eine etwas delifate Ungelegenheit. Borteilhaft verfahren wir wie folgt: Man schneidet die schadhafte Stelle kreisrund, oder nach Belieben vier- oder rechtedig aus, sett den Fliden, nachdem er wie gewohrt gebrüht worden ist, darunter und nach ihn ohne Nahteinschlag mit Bexenstichen fest. Auf der Rudseite wird alles vorige weggeschnitten und der Rand ebenfalls ohne Nahteinschlag mit Bexenstichen festgenäht. Da sich der Hexenstich beim Tragen des Wascheltudes mit dem Stoffe dehnt, wird fein Faden reißen, auch wird es fein Ausfransen der Nahtrander geben.

3000 Kalorien braucht der Mensch im Tag! Unter "Kalorie" bersteht man die Wärmeeinheit, die durch die Aufnahme von Nahrung in unserem Körper produziert wird. Sat die durchschnittliche Berbrauchsmenge bor dem Kriege 3200 Kalorien betragen, muffen wir uns jest mit 3000 begnügen. Diese Zahl wird als genügend betrachtet, um damit die Bedürfnisse unserer Körperorgane zu decken und unfern Appetit in den Gentel zu ftellen.

Siweiß, Fett und Kohlehndrate liefern uns die benő-

tigten Ralorien. Wir brauchen dabei täglich an:

328 Ralorien 80 Gramm = Eiweiß Fett 70— 50 Gramm = 651— 465 Kalorien Kohlehndrate 493—550 Gramm = 2021—2207 Kalorien Das ergibt in jedem Falle 3000 Ralorien.

Siweiß wird uns im Fleifch, den Giern und im Rafe, Fett in der Butter und im Dl,

Kohlehydrate in den Kartoffeln, im Zuder, Obst und Gemufe dargeboten.

Halten wir uns deshalb vor allem an diefe Nahrungs-

Schafzucht — rentabel! Wer auf dem Lande wohnt und ohnehin etwas Rleintierzucht betreibt, follte sich jett ein Paar Schafe halten. Für unsere Gegend tommt das Oxfordichaf (brauntopfiges Fleifchichaf) in Frage. Sang abgesehen vom willtommenen Fleischanfall spielt die Ge-winnung von reiner Wolle eine eminent wichtige Rolle. Jeder Schafhalter darf von der Schur 2—5 Kilogramm Wolle zurückehalten, ohne Abzug an seiner Nationie-rungskarte, wobei er 40—100 Bunkte spart. Das ist deshalb wichtig, weil man die Wolle spinnen und weben laffen kann (sofern man dies nicht felbst beforgen kann oder will). Zirka 3 Kilogramm Wolle ergeben eine währschafte Tuch-Tracht, zirka 6—7 Kilogramm Rohwolle eine Herrenkleidung und gut 1 Kilogramm Wolle eine warme handgestrickte Jacke, Will man sedoch die Wolle verkaufen, so erhält man für allerbeste Qualität momentan Fr. 7.—, für zweite Qualität Fr. 6.— usw., ausbezahlt.

Unbau von Zichorien. Auch dieses Kapitel gehört zu den Kriegsmaßnahmen der praktischen Hausfrau. Mit der magern Zuteilung des braunen Freudespenders kann sich nicht sede Kaffeetante absinden. Suchen wir also nach einem mehr oder weniger annehmbaren Ersat oder Zusat. Ochon während des letzten Krieges wurden vielerorts "Wäägluegere" gepflanzt. Man fat sie in gedüngten Beeten in Reihen von zirka 20 Zentimetern Abstand und lichtet sie bei einiger Größe ein wenig aus. Die schwarzwurzelähnlichen Früchte werden im Berbft aus dem Boden genommen, gewaschen, in kleine Studchen geschnitten und im Dfen gut gedorrt. Bor dem Gebrauch werden sie wie Raffee geröftet und fein gemahlen. Es geht jedoch alles sehr langsam und gibt sehr viel Arbeit; denn nichts ist umsonst. Dieses Zichorienpulver ist zwar kein eigentlicher Raffee-Erfat, sondern vielmehr ein rentables Stredmittel, ahnlich den "Rafipädli". Einen eigentlichen Raffee-Erfat (eine Mischung mit Bohnenkaffee ist auch hier noch vorgugiehen) bildet eher der Gerftenkaffee; doch ift das Röften der Rollgerste sehr zeitraubend. Hier bringt also Geduld nicht Rosen, sondern - Raffeedunft.

Gegen Berftopfung wird der tägliche Genuß eines Tellers Gurkenfalat empfohlen. Diefer ift auch für Entfettungskuren anzuraten; es besteht ja heute keine Sefahr, daß er etwa zu viel Sl "verwütscht". Gurkensalat einzumachen. Die vitaminreichen Kerle

werden wie gewohnt geschält und gehobelt, etwas schärfer wie üblich gefalzen und in Steinhafen eingelegt. Guter weißer Weinessig wird aufgekocht, erkalten gelassen und darüber geschüttet, obendrauf kommt eine 2 Zentimeter dicke Olschicht. Mit Pergament zubinden. Im Winter kann der Galat fo fixfertig aufgetischt werden.

Nochmals Bucchetti. 2118 Erfat für Wienerschnitzel an fleischlosen Tagen probiere man einmal folgendes Rezept: Geschälte Bucchetti werden in 8-10 Millimeter bide Scheiben geschnitten, gut gesalzen und mit einer Prise Paprisa versehen, in Mehl, zerquirltem Ei und Paniermehl gewälzt und im Fett goldbraun backen. Dazu kann je nach Belieben eine Tomaten- oder Käsesauce gereicht werden. 2118 Beilage Galgfartoffeln und Galat.

Schnittlauch borren! Die froh find wir im Winter um jede Prise Grünes für unsere Suppen, Gemüse- und Kartoffelplatten. Jest schneiden wir unsere Schnittlauchstöcke herunter und dörren das seingeschnittene Küchenkraut auf fleinen Blechen während des Sterilisierens, indem wir das Blech direkt unter die Gasflamme schieben und so die Hise ausnüßen. Das schnell gedörrte Grüne wird in gut verschloffenen Glas- oder Blechbuchfen aufbewahrt.

Hanka.

Bücherschau.

Schweizer Dichter. Sine Sammlung für die schweizerischen Mittelschulen. Herausgeg. von Dr. J. M. Bächtold. Verlag H. K. Sauerländer & Co., Aarau. Preis pro Heft

Drei Hefte find bis jest erschienen: Robert Walfer, C6cile Lauber und William Wolfensberger. Gie wollen den Mittelfculer auf das Schrifttum unseres Landes hin-weisen und es dem Lehrer erleichtern, die schweizerische Dichtung stärker zu berücksichtigen. Jedes heft enthält am Singlang einen turzen biographischen Abrif, Dann folgen charakteristische Proben aus den verschiedenen Büchern. Die Hefte im Umfang von 32 Seiten bilden eine wertvolle Ergänzung zum Literaturunterricht. Sie verdienen durchaus, überall beachtet und verwendet zu werden. Neue Rummern find in Aussicht gestellt. Gie werden dankbare Lefer finden.

Denis de Rougemont: Aufgabe oder Gelbstaufgabe der

Schweiz. Berlag Rascher, Zürich. Preis Fr. 3.75.
Eine Sammlung von Vorträgen und Auffähen, die jeden Schweizer interessieren wird und muß. Aus dem Inhalt feien folgende Titel genannt: Der Ernft der Stunde, Der Kampf um die Kultur, Neutralität verpflichtet, Die Schweiz, die wir verteidigen sollen, Entwurf einer fäderalistischen Politik. Gelbstkritik der Schweiz, Bestimmung der Person. Die deutsche Abertragung besorgten Martha Amrein-Widmer und Hans Markun. Jedem Freunde der Heimat zum aufmerksamen Studium empsohlen!