

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 44 (1940-1941)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Die Schweizerfrau in ernster Zeit  
**Autor:** Hanka  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-661348>

#### **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:** 16.01.2026

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

## Gartenarbeiten in der zweiten Hälfte des Monats Oktober.

Es ist jetzt an der Zeit, daß ich dir etwas über die Einwinterung des Gemüses sage, denn von dieser Arbeit hängt sehr stark der Erfolg einer guten Überwinterung ab. Du kannst mit der Herbstarbeit etwa Mitte Oktober beginnen, während die Beendigung in der ersten Novemberhälfte erfolgt sein sollte.

Der Grund, weshalb sich im vergangenen Jahre dein Gemüse so schlecht gehalten hat, liegt nicht nur an der falschen Überwinterungszeit, sondern ebenso sehr daran, daß du keine ausgesprochene Spätsorten verwendest hast. Bei der Ernte der Gemüsepflanzen nahmst du es ebenfalls nicht sehr genau, denn verschiedene Kohlköpfe zeigten Druckstellen, die nur auf unsorgfältige Behandlung zurückzuführen waren.

Die zur Einlagerung bestimmten Gemüsearten dürfen unter keinen Umständen überdüngt werden. (Vor allem nicht mit Jauche und andern Stickstoffdüngern.) Genau dasselbe gilt für die im Freiland überwinternden Kulturen. (Laud, Schwarzwurzeln, Spinat.)

Mit der Einwinterung darfst du nur dann beginnen, wenn die Kulturen vollständig abgetrocknet sind. Da die einzelnen Gemüsearten zur Einwinterung verschieden behandelt werden müssen, sage ich dir am besten die Vorbehandlung jeder einzelnen Kultur.

1. **Weiß- und Rottkabis.** Dieser kann auf verschiedene Arten aufbewahrt werden. a) Einschlagen der Kohlköpfe (mit den Strümpfen nach oben) in eine Erdfurche. Die Erde wird walmförmig gegen die Strümpfe zu aufgeschichtet, so daß zuletzt nur noch die Wurzeln sichtbar sind. Über die Köpfe kann vor der Erdeinschichtung noch etwas Stroh gebracht werden, da dieses eine erhöhte Wärmehaltung bewirkt. Es dürfen zu diesem Zwecke nur feste, von den äußersten Blättern befreite Kohlköpfe verwendet werden. Vor Überreife geplätzte Pflanzen werden ausgeschieden. b) Abschneiden der Strümpfe und einlagern in die Gemüsemiete. c) Sofern man einen guten, kühlen Keller besitzt, können die Kohlpflanzen, gleich wie die Wäsché, an den Strümpfen aufgehängt werden. Man hat dabei den Vorteil, daß selbst bei Schnee und Frost dieses Gemüse uns zur Verfügung steht.

2. **Oberkohlrabi.** Die Blätter werden abgebrochen. Als Grundsatz gelte sowohl hier wie bei allen andern Gemüsearten: „Von der Erde in die Erde, ohne viel Behandlung mit dem Messer.“ Nachdem die Blätter entfernt sind, werden die Knollen in der Überwinterungsgrube schön eingeschichtet.

3. **Endivie.** In einem feuchten, kühlen Keller werden die fertig ausgewachsenen Endivienpflanzen mit kleinen Erdballen versehen, dicht an dicht gelagert. Vollständige Trockenheit auch im Salatinnern ist unerlässlich. Sofern die Bleichung noch nicht im Garten erfolgt ist, kann diese im Keller noch sehr gut nachgeholt werden, indem man eine Schicht trockenen Laubes über die Pflanzen schüttet.

4. **Randen.** Mit dem Messer werden die Knollen vom Laub befreit. Es ist hier ganz speziell zu beachten, daß der Rückchnitt nicht zu kurz erfolgt, da die Knolle sonst leicht in Fäulnis übergehen kann.

5. **Sellerie.** Das Kraut wird bis auf die Herzblätter entfernt. Die Wurzeln dürfen ruhig etwas eingekürzt werden, jedoch nicht bis zu den fleischigen Teilen. Am besten halten sich die Knollen in der Überwinterungsgrube.

Selbstverständlich können sie auch in gut angefeuchtetem Sande im Keller eingeschichtet werden.

Hierzu wäre noch zu bemerken, daß sämtliche Wurzelgemüse mit einer Gräbogabel zu ernten sind. Ganz gewiß hast du auch schon einige Worte des Großen deinen mit dem Spaten zerschnittenen Wurzelgewächsen entgegengeschleudert.

6. **Karotten.** Hier gilt beinahe dasselbe wie bei dem Sellerie, nur daß sämtliches Kraut abgedreht wird. (Nicht abgeschnitten!) Die Überwinterung erfolgt ebenfalls in einer Erdmiete oder im Keller.

7. **Schwarzwurzeln.** Sofern diese nicht im Freien bleiben, schneidet man sie auf 3—4 cm oberhalb des Wurzelansatzes zurück. Bei einer schichtenweisen Einlagerung in feuchten Sand oder Erde, halten sich die Wurzeln am besten.

8. **Zichorie.** Entfernung der Blätter, 2—3 cm oberhalb der Wurzel. Sie werden genau gleich wie die Schwarzwurzeln eingeschichtet. Wenn es dich bereits jetzt schon stark interessiert, wie du während des Winters aus diesen braunen Wurzeln die schönen weißen Spitzchen herzaubern kannst, so kann ich dich damit vertrösten, daß deine Wissensbegierde das nächste Mal gestillt werden wird.

9. **Speiszwiebeln.** Diese lagert man am vorteilhaftesten bei einer Temperatur von + 1—3 Grad. Bei höheren Temperaturen treiben die Zwiebeln zu rasch aus, während anderseits bei Temperaturen unter dem Frostpunkt die Zwiebeln ungenießbar (süßlich) werden.

10. **Rippenmangold.** Wenn dieses Gemüse während des Sommers vielleicht auch nur einen stiefmütterlichen Platz in deinem Speisezettel eingenommen hat, so wird es dir in den Wintermonaten ganz bestimmt willkommener sein. Die mit kleinen, jedoch festen Wurzelballen ausgehobenen Pflanzen werden im Keller, bzw. in der Überwinterungsgrube, in stark angefeuchteter Erde eingeschlagen.

Noch kurz einige Worte darüber, wie eine Überwinterungsgrube aussehen soll:

1. Wähle eine geschützte Stelle in deinem Garten (am besten Ostseite) wo ein möglichst durchlässiger Boden vorhanden ist.

2. Mache die Miete ca. 1 m breit und 15 cm tief. Die Länge richtet sich nach der einzulagernden Menge. (Nicht über 10 m.) Die ausgehobene Erde wird walmartig an den Umgrenzungen der Grube aufgeschüttet.

3. Lasse am Boden der besseren Luftzirkulation wegen einen Luftkanal offen. (Herstellung mittels Holzrost.) Einige senkrechte Ton- oder Blechrohre dienen zur Lüftung der Überwinterungsmiete an warmen Wintertagen. (Bei Frostteintritt darf man das Verstopfen dieser Kanäle unter keinen Umständen unterlassen.)

4. Abdeckung der Miete mit Stroh oder trockenem Laub und mit Brettern. Ein Dachpappeüberzug kann nur von Vorteil sein. Durch Bretter und Laub erhalten wir eine wärmehaltende Isolierwand.

5. Damit du beim hereinholen einer bestimmten Gemüseart nicht die ganze Grube abdecken mußt, etikettierst du dir vorteilhaft die verschiedenen Gemüsearten außerhalb der Miete. Und jetzt, sobald es die Witterung erlaubt an die Arbeit! Ich wünsche dir guten Erfolg dazu.

Hofmann.

## Die Schweizerfrau in ernster Zeit.

Strümpfen kann eine längere Lebensdauer verliehen werden, indem man sie neu imprägniert. Vor dem ersten Tragen legt man sie über Nacht in kaltes Wasser und reibt nach dem Trocknen mit einem Stück Wachs oder Paraffin tüchtig Jersen und Fußspitzen ein. Diese Prozedur soll alle paar Tage wiederholt werden. Sehr wichtig ist auch häufiges Wechseln bzw. Waschen der Strümpfe; so sollten feine Strümpfe nicht länger als 3—4 Tage getragen werden.

Beim Gemüse- und Obstrüsten ist unsere Küchenschürze fataler Bekleidung ausgesetzt. Um nun unsere hübschen leinenen Hausschürzen in dieser Beziehung etwas zu schützen, fertigen wir uns einen Schoner an, das heißt eine kleine Schürze, die wir speziell bei grober und schmutzender Arbeit über die Hausschürze streifen. Dazu verwenden wir einen neuen Bodenlappen, dessen Stoff sich sa bekanntlich wegen seines lockeren Gewebes sehr gut waschen läßt. Sehr gut dürftest sich jenes Scheuertuch

Fortsetzung auf 3. Umschlagseite.

eignen, das aus einem grob gestrickten Stoff besteht, oder auch jenes gewobene, das mit blauen oder roten Streifen geziert ist. In letzterem Falle muß vorerst auf Kochechtheit geprüft werden. Am besten ist eine rechteckige, also nicht quadratische Form. In kurzer Zeit ist aus dem Puzlappen eine hübsche und praktische Schürze hergestellt. Zwei Ecken werden an der Längsseite zur Bildung des Lazes auf die Rückseite umgeschlagen und dort festgenäht. Mit farbigem waschbarem Garn wird das Ganze umhäkelt, eventuell können auf dem Laz noch ein paar Zierristchen angebracht werden, bei Strickstoff durch Nachbildung des Maschenstiches. An die Lazenden näht man eine Trägerschnur wie bei einem Gärtner- oder Mäggerschürze, an die seitlichen Ecken kommen Bindschnüre aus dem gleichen Zierrarn. Solider sind wohl leinene Bändel in der Farbe des Häkelrandes. Diese praktische Schürze hilft uns Wäsche sparen, was im Zeitalter der kommenden Seifknappheit und -Teuerung sehr angebracht ist.

Der neue Winterhut spielt im Leben unserer Frauen eine nicht zu unterschätzende Rolle. Mir fiel ein Stein vom Herzen, als ich die Tendenz der Herbstmode erkannte, nicht mehr so verrückt zu sein, wie es namentlich bei der Hutmode so unliebsam sich bemerkbar machte. Die Formen sind einfacher, sportlicher, schweizerischer geworden, und es fällt uns nicht mehr schwer, einen zu unserem eidgenössischen Hause wirklich passenden „Deckel“ zu finden. Das Gescheiterwerden ist ja auch da immer wieder erlaubt, und wer seinen „ehemaligen“ mit Verachtung strafen will, der verschenke ihn nicht etwa der Waschfrau, damit er auch noch eine Saison lang auf deren teurem Hauptbaumle, sondern schneide daraus — Filzlohlen, um im Winter in ungefütterten Schuhen warme Füße zu haben. Hat man kein Muster zur Hand, dann zeige man den Fuß einfach auf ein altes Packpapier, zeichne die Konturen nach, schneide aus und lege das so erhaltene Muster auf den Filz.

Trauben-Kuren sollten jetzt begonnen werden. Wer überflüssiges Fett an seinem Korpus herumträgt, esse an Stelle des Frühstücks und des Nachtmahls Trauben, so viel er mag, wer sich aber Fettdepots für magere Zeiten anlegen will, der genieße die Trauben zusätzlich zu

den Mahlzeiten. Traubenkuren sind also ebenso sehr zum Schlankwerden, wie zu Mastkuren geeignet; vor allem aber beugen sie Stoffwechsel- und Darmkrankheiten vor, bringen Erleichterung bei Kreislauftörungen (erhöhtem Blutdruck), Leber- und Gallenleiden, sowie Gicht und Rheuma. Trauben führen dem Körper in Form von Vitaminen und Früchtezucker hohe Nährwerte zu. Darum ist jetzt Trauben, soviel ihr schlucken könnt und soviel euer Portemonnaie sich leisten kann. Der Lohn in Form einer ausgeglichenen Gesundheitsbilanz wird nicht ausbleiben!

In höheren Lagen dürfen noch vereinzelte Hollunderbeeren-Dolden zu pflücken sein. Husch — husch, ein Kompost daraus machen, wie wenn's Heidelbeeren wären. Hollunder ist ebenfalls eine überaus gesunde Frucht, die sich auch in Form von Gelee oder Sirup vorteilhaft genießen lässt.

Hagebutten, die roten Früchte der Heckenrose, sollten jetzt „en masse“ gesammelt werden. Nach den Ergebnissen der modernen Ernährungsforschung gehört die Hagebutte neben Zitrone und Orange zu den an Vitamin C reichsten Früchten. Auch ist festgestellt worden, daß der Vitamingehalt noch nach zwei Jahren unverändert vorhanden ist. Hagebutten ergeben vor allem einen sehr gesunden und wohlgeschmeckenden Tee. Die Beeren werden nach dem Waschen getrocknet und halbiert. Ein Kaffeelöffel voll wird auf 1 Liter kaltes Wasser gerechnet und langsam zum Sieden gebracht. Nach 15 Minuten kochen noch etwa 10 Minuten stehenlassen und mit oder ohne Zucker genießen.

Apfelsee wird hergestellt aus unreifen, aber dennoch schönen Äpfeln, da diese viel mehr Geleestoff enthalten als die reifen. Man verwende womöglich rote Äpfel, um eine schöne Farbe zu erhalten, andernfalls kann man mit etwas Hollunder- oder Johannisbeersaft färben. Die gewaschenen Äpfel „entfliegen“ und in Stücke schneiden, mit der Haut und dem „Bütschi“ etwa eine Viertelstunde mit soviel Wasser kochen, daß sie bedeckt sind. Auf ein feines Tuch geben und abtropfen lassen. 1 Liter Saft und 500 g Zucker werden solange eingekocht, bis die Sache gesiert.

Hanka.

## Bücherschau.

**Werner Bula: „Neu Chostgänger“.** Berndeutsche Geschichten. In Leinwand Fr. 5.50. A. Franke A.-G., Verlag, Bern.

Es gibt einen Volksspruch, der besagt, daß der liebe Gott mancherlei Kostgänger habe. Das heißt soviel wie: es gibt recht sonderbare Käuze an Gottes Tisch; aber er nährt sie alle.

Ein hübsches Trüpplein dieser gelungenen Leutchen unter Gottes Sonne läßt Werner Bula in seinem Buche aufmarschieren. Es ist ein gemütliches, behäbiges Berndeutschbuch, das sich Zeit läßt, mit seinen Kostgängern auf Schritt und Tritt mitzutrampen und so ihren ganzen einfachen, arbeitsamen Alltag und lieben Sonntag zu ergründen. Der Leser macht gerne mit, es wird ihm bald einmal zu Mut, als sei er auf dem Lande in den Ferien, aber nicht als verwöhnter Gast, sondern mit dem großen „Familienanschluß“, der hier einen Mann an Acker und Stall, Feld und Küche, Knechtenkammer und gute Stube bindet.

Der erste Kostgänger des Buches — und zwar gleich

die Hauptfigur, der drei Geschichten gewidmet sind — ist der „Hudilumper Göddeli“. In dem sehr bescheidenen Wirkungskreis eines kleinen Bauerners weiß er sich durch eine pfiffige und launige Aufgewecktheit über Wasser zu halten; und schließlich erobert er sich sogar noch ein ganz passables Eheglück. Auch stolze, übermütige Bauernjugend gehört zu Bulas Kundschaft; sie verwirtschaftet Gut und Glück, bis das Leben sie durch unbarmherzige Härte kuriert und zu nützlichen Menschen macht. Eine alte Liebe verbindet Bula sodann mit dem Turner- und Schwingerstum. „Als Ried Hanese Schwingerzhe“ ist eine Erinnerung an währschafte, freundliche Zeiten, wo das Schwingen einem jungen Burischen ein ersehntes und schwer erreichbares Ziel war, das er mit vollem Kräfteinsatz erlämpft. Die Freude am einfachen Landleben und am ehrbaren Volksbrauch leuchtet durch diese anspruchslose Geschichte.

Und so ist das ganze Buch: behäbig und gut gelaunt, alles andere eher als sensationshungrig und hektisch im Tempo. Dafür erquidet Gemütlichkeit und ein herzhafter Witz den Leser.



## Fürich Institut Minerva

Vorbereitung auf  
Universität  
Polytechnikum

Handelsabteilung  
Arztgehilfinnenkurs