

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 44 (1940-1941)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Die Schweizerfrau in ernster Zeit  
**Autor:** Hanka  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-662906>

#### 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:** 10.01.2026

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

## Die Schweizerfrau in ernster Zeit.

„Viel Geschrei und wenig Wolle!“ Das erstere ließ sich vernehmen, als es das hohe Volkswirtschaftsdepartement für geraten hielt, den unzähligen Woll-Hamsterern auf die Zehen zu treten und mit einer Geschwindigkeit von „Null-Komma-plötzlich“ eine temporäre Wollbezugssperre einzutreten zu lassen. Und nun zittern unsere lieben Frauen im Gedanken an die kommende Wollkarte, die — so befürchten sie — wenig genug Zuteilung aufweisen dürfte. Wir möchten diese Besorgnis nicht teilen, auch nicht hinsichtlich Rationierung von Baumwolle und Leinen; es muß gewiß niemand frieren infolge Stoffmangel, und übrigens schadet es auch gar nichts, wenn einmal das Alte aufgebraucht und verwendet wird. Wir muten dabei auch vielen praktischen Hausfrauen zu, ihre Phantasie walten zu lassen, wenn sie nach einer gründlichen Revision ihrer Kästen und Truhen aus Altem Neues fabrizieren. Mittlerweise wird dann die Punktkarte anrücken, und sie werden sehen, daß unter Umständen viel mehr Punkte zugeteilt werden, als sich das Portemonnaie überhaupt leisten kann.

Der Run auf die Schuhe hat zu grotesken Situationen geführt. Man hätte schon meinen können, das Schweizervolk müßte dazu verdammt sein, diesen Winter — in memoriam Pfarrer Kneipp — barfuß zu gehen. Was da in der Eile und Unüberlegtheit zusammengesamt wurde und in den nächsten Wochen wieder umgetauscht werden muß, dürfte ins Alschraue gehen. Ein Paar Lacklederschuhe für die Tanzstunde des Juniors wollte man kaufen, und mit ein Paar Endisfinken für die liebe Schwiermama kam man nach Hause — strahlend vor Glück, wenigstens etwas noch ergattert zu haben. Die vielen Pedicuren im Ländchen werden eine Haussse erleben, weil die Hühneraugen zu ihrer Daseinsfreude kommen werden, da man doch keine Zeit fand, die gute Pfahform zu wählen. So profitiert immer jemand aus der Unvernunft der Geldwyler.

Das Fehlen der Seife dürfte da und dort — wo nicht der normale Vorrat gehalten wurde — zu Verlegenheiten führen. Möge besonders hier die Sperre nicht allzu lange währen! Es wäre auch schade, wenn Papas Rasierseife zum Windelnwaschen Verwendung finden müßte.

Der Mangel an Heizmaterialien stellt uns nicht gerade einen gemütlichen Winter in Aussicht. Wir müssen daher mehr denn je darauf bedacht sein, winterliche Erkältungen zu verhüten. Das beste Schutzmittel ist die Abhärtung, für die es aber nun schon fast zu spät ist, so daß wir besser ein tägliches Durchtrainieren des ganzen Körpers vornehmen. Dazu gehört das Zimmerturnen ohne Bekleidung im geheizten, mit Bekleidung im ungeheizten Raum, Trockenbürsten des Körpers (von unten nach oben), rascher Lauf in frischer Luft, warmes Feuchtabreiben im geheizten Zimmer. Der Lauf sollte mindestens 10 Minuten dauern, bei jedem Wetter ausgeführt werden mit entsprechender Bekleidung. Dabei sollte man richtig außer Atem kommen, wie man so sagt, damit die Atmungsorgane, Herz, Muskeln usw. gründlich beansprucht werden. Punkt! Ernährung muß auf Wärmebildner, also vermehrte Fettzuführung — so man hat — geachtet werden. Zur Abwehr eindringender Krankheitserreger wird das Vitamin C empfohlen, das sich namentlich in der Zitrone und in den Hagebutten aufhält, wie bereits schon einmal betont. Sind wir aber doch — trotz aller Vorsicht „Hängemann“ geworden, dann rasch eine Tasse heißen Tee mit einem Schwitzpüllerchen darin, eine Bettflasche, tüchtig schwitzen, gut abtrocknen, Wäsche wechseln und andern

Tags sind wir wieder „puurlimunter“! — Wer im Hause kalte Füße hat, zieht ein Paar wollene Socken an, und wer wollene Armel und Strümpfe auf der bloßen Haut nicht verträgt, ziehe unter die Armel und Strümpfe abgelegte Strumpfsrohre von baumwollenen oder seidenen Strümpfen an. Für die Armel müssen sie meist etwas eingemessen werden. Einen praktischen Fußwärmer fertigt man auch aus einem Bündel alter Zeitungen, die man in ältern Stoff einnäht und so eine Art Schemel erstellt.

Gestrickte Strumpthalter sind ein guter Ersatz für das vorwerdende Gummiband. Aus Perl garn strickt man etwa 3 cm breite Streifen stets rechts und verwendet dann die Schnallen und Ersatzteile des defekten Halters.

Grasgrünes Glas und Zellophan verhindert das Ranzigwerden von Butter, Öl und anderer leichtverderblicher Nahrungsmittel. Ein amerikanischer Forscher hat diese Entdeckung gemacht. Er kam dabei zu dem überraschenden Resultat, daß Fette und dergleichen nur hinter grasgrünem (nicht etwa blaugrünem) Glas keine Fettsäure abspalten. Die kluge Hausfrau richtet sich darnach!

Für die Verwendung von Brotresten probieren wir einmal folgende Rezepte:

**Brot pudding.** Reibebrot in heißer Milch einweichen, fein verrühren oder durch die Hackmaschine treiben und mit Salz, abgeriebener Zitronenschale und Sultaninen vermengen. Butter oder Fett, Eigelb und Zucker schaumig rühren, den Brotmasse zugeben und das zu Schnee geschlagene Eiweiß leicht unter die Masse ziehen. Form aussetzen, mit Bröseln bestreuen, lagenweise mit dem Teig und mit in feine Scheiben geschnittenen Äpfeln auffüllen. 1½ Stunden im Wasserbad oder 1 Stunde im Backofen ziehen lassen.

**Käse - Rösti.** 300 g Dünktli und 150 g Käse lagenweise in eine Schüssel geben, mit 1½ Tassen siedendem Wasser übergießen und 20 Minuten zugedeckt stehen lassen. In der Eisenpfanne wird eine fein geschnittene Zwiebel gedämpft, die Masse dazu gegeben und unter öfterem Rühren 10 Minuten gebacken.

**Brot suppe.** 4 Löffel Brotsbröckli in 1 Löffel Fett hellbraun rösten, 1 Löffel Mehl mitrösten, 1½ Liter Wasser, Salz und nach Belieben 1 Eßlöffel Tomatenpüree beigeben, würzen, auflochen und anrichten.

**Seidenmüsli.** Aus ½ Pfund Mehl und 3 Dezi Milch wird ein glattes Teiglein gerührt. Dann bringt man 1 Liter Milch mit einem Rest Vanillestengel zum Kochen, nebst einer Prise Salz. Dann läßt man das Teiglein unter gutem Umrühren einlaufen und kocht den Brei noch etwa 8 Minuten. Nun verlopft man 2 Eier mit 6 Eßlöffeln Milch, röhrt es in den Brei und läßt nochmals bis kurz vor das Kochen kommen. Hernach richtet man den Brei in eine Schüssel an und läßt ihn erkalten. Dann bestreut man ziemlich dicht mit Zucker und brennt ihn mit einem glühenden Eisenschäufelchen so, daß er caramelisiert.

**Gedörrte Apfelschalen für Tee.** Die Äpfel werden vor dem Schälen gut gewaschen und die Schalen nach dem Rüsten in schwächer Hitze getrocknet, bis sie leicht knusperig sind. Dies geschieht am besten im schwach-heißen Ofen, eventuell nach dem Backen, auf der warmen Herdplatte oder auf dem umgekehrten Pfannendeckel. Rote Apfelhäute eignen sich besonders gut zum Dörren. Bei der Teebereitung werden die Häute etwa 5 Minuten im Wasser ziehen gelassen. Es ergibt einen sehr gesunden Tee für Kinder und Erwachsene.

Hanka.

Graphische  
Cliche Anstalt  
ARMBRUSTER SÖHNE

WIESENSTR. 9 / ZÜRICH 8 / TEL: 26.365



## Familien - Wappen

Moderne Verlobungsringe  
Wappen-Siegelringe / Silber- u. Zinnsteller mit Familienwappen / empfiehlt

ZIEHME-STRECK - ZURICH 1

Goldschmied - Limmatquai 46 - Tel. 2.86.98

Edelmetallschmelze

Ankant von Gold, Silber, Münzen u. Platin