

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 44 (1940-1941)
Heft: 6

Artikel: Die Schweizerfrau in ernster Zeit
Autor: Hanka
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-663488>

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: 01.01.2026

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

Gartenarbeiten in der zweiten Hälfte des Monats Dezember.

1. Wie schütze ich meine Rosen vor dem Froste? Nachdem wir bereits die ersten Nachfröste hinter uns haben, darfst du es nicht versäumen, deine Rosen im Garten mit einer zweckmäßigen Schutzhülle zu versehen. Wenn auch die Gefahr des Erfrierens in geschützten Lagen nur gering ist, so ist es auch hier angebracht, einem eventuell eintretenden Schaden noch zeitig genug einen Riegel zu schieben. Bevor du mit der Deckarbeit beginnst, nimmst du deine Baumschere zur Hand und schneidest mit dieser die vorwiegendsten Triebe etwas zurück. Allzu radikal darfst du bei dieser Arbeit deshalb nicht vorgehen, weil sonst der Frost durch das markige Holz nur allzu leicht zu den Wurzeln vordringen könnte. Damit du nach einem richtigen Wintersturm das Deckreisig nicht in Nachbarns Garten suchen mußt, verankerst du die Tannäste gegenseitig mit Bindeweiden. Das Einbinden der Hochstammrosen möchte ich des unansehnlichen Anblickes wegen weniger befürworten. Weitaus besser und schöner ist es, wenn diese auf die Erde gelegt werden, um hier gleich wie die Buschrosen behandelt zu werden. Es ist dies eine Arbeit, die du äußerst sorgfältig vornehmen mußt, wenn es dir am Weiterleben deiner Rosenbäume noch gelegen ist. Im weiteren kann ich dir sehr empfehlen, die Oberfläche deiner Rosenbeete mit Mist oder Kompost abzudecken. Du kannst damit folgende zwei wichtige Ziele erreichen:

- a) Die Erneuerung der Erde durch die Zufuhr von Humusdünger;
- b) Schutz vor Wurzelfrost durch den wärmenden Einfluß des Düngers.

2. Wie kann ich meine Geerosen und die übrigen Wasserpflanzen vor dem Froste schützen? Bis jetzt war es dir unbekannt, daß die Geerosen auch in einem Wasserbecken sich eines mehrjährigen Lebens erfreuen. Vergessen darfst du dabei nur nicht, daß du den natürlichen Schutz des Wassers auf irgend eine Weise ersetzen mußt. Einfach und billig ist die Verwendung von Laub, welches den Pflanzen die notwendige Wärme verleiht. Dem Regen und Schneewasser muß eine hinreichende Möglichkeit zum Abflusse geschaffen werden.

3. Kann ich mir meinen Kompost selbst herstellen? Diese Frage möchte ich dir mit einem kräftigen Ja beantworten. Die Kompostherstellung war, dies sei hier ruhig zugegeben, in früheren Jahren eine Geduldsprobe ersten Ranges. Nicht nur drei, sondern vier Jahre mußt du warten, bis du das große Wunder der Komposterde mit den Händen ergreifen konntest. Heute hast du diese Arbeit auf lange Sicht nicht mehr notwendig. Das Zeitalter des beschleunigten Tempos hat auch hier seinen Sieg errungen. Zwei Pulverarten sind im Handel (Meco und Composto Longa), welche das zähe Leben unserer Gartenabfälle auf ein Minimum verkürzen. Mit beschleunigter Geschwindigkeit bilden sich die nützlichen Bodenbakterien, welche wiederum das Verrotten der Gartenabfälle beschleunigen.

Der Arbeitsvorgang ist etwa kurz der folgende:

- a) Aufschichten von Garten- und Küchenabfällen bis zu einer Höhe von 15 cm. Der Komposthaufen muß

unbedingt zu ebener Erde angelegt werden, da bei mangelhafter Luftzufuhr anstatt Verwesung Fäulnis eintritt. (Betongruben und dergleichen Behälter sind deshalb strikte zu vermeiden.)

- b) Durchdringendes Begießen dieser Schicht mit Wasser oder Jauche. Nun wähle man entweder die eine oder andere der genannten Pulverarten und streue sie gleichmäßig über die erste Schicht (400 g pro qm Fläche). Nach einer weiteren Schicht von 15 cm erfolgt genau dasselbe usw., bis der Haufen eine Höhe von zirka 1 bis 1,25 m erreicht hat.
- c) Damit die Feuchtigkeit besser hält, wird der ganze Haufen mit einer dünnen, zirka 3 cm dicken Erdschicht abgedeckt.
- d) Umarbeiten des Kompostes nach 4—5 Wochen, bezw. nach 2—2½ Monaten, damit die äußeren Partien nach innen zu liegen kommen. Nach 10—12 Wochen im Sommer oder 4—5 Monaten im Winter, können die auf diese Weise verarbeiteten Gartenabfälle wie Stallmist verwendet werden.

4. Antreiben von Blütensträucher-Zweigen im eigenen Heime. Sehr dankbar sind die zum Antreiben in die warme Stube gebrachten Zweige von Forsythien (Goldglockchen), Zierkirschen oder Weidenläzchen aller Arten. Auf diese Weise kannst du dir während der Wintermonate einen wunderbaren Blütenesschmuck in deinem Zimmer halten. Selbstverständlich ist dieser ebenfalls durch Zimmerpflanzen ersetzt, auf deren Kultur und Pflege ich das nächste Mal näher eingehen werde.

Wichtig ist bei sämtlichen eingestellten Blütenzweigen, daß das Wasser fortwährend erneuert wird. Die Haltbarkeit der Blüten wird bedeutend gefördert, wenn die Schnittflächen von Zeit zu Zeit frisch angeschnitten werden. (Nach Möglichkeit schräg.) Bei sämtlichen Blumenstengeln, welche längere Zeit im Wasser stehen bleiben, bilden sich auf den Schnittflächen Algen. Dadurch wird die Wasserzufuhr sehr stark behindert.

5. Gemüsemieten. Diese mußt du von Zeit zu Zeit einer gründlichen Kontrolle unterziehen, damit aufgetretene Schäden wie Fäulnis und Mäusefraß sogleich richtig behandelt werden können. (Sorgfältiges Entfernen der Fäulnisherde bezw. Streuen von Giftweizen.)

Sofern die Ballen des eingebrachten Stielmangolds ausgetrocknet sein sollten, können sie sorgfältig gegossen werden, ohne daß die Blätter und Stiele dabei angefeuchtet werden. Sofern deine Überwinterungsgrube noch nicht mit Laub geschützt worden ist, mußt du dich unverzüglich auf die „Laubsuchete“ machen.

6. Tulpenzwiebeln antreiben. Nachdem die Zwiebeln einen Frost mitgemacht haben, können sie mit dem Topfe in die warme Stube gebracht werden. Hier glauben diese Keime, der Frühling würde kommen, worauf sie begierig ihr Blattwerk treiben. Sämtliche Frühjahrsbliher können indem sie auf die genannte Weise hinter das Licht geführt werden, bereits schon im Winter zur Blüte gelangen.

S o f m a n n.

Die Schweizerfrau in ernster Zeit.

„...nie vor Gefahren bleich!“ Neulich habe ich eine große Enttäuschung erlebt. In einer hablichen Ortschaft der Zürcher Landschaft hatten das Schweiz. Rote Kreuz und die örtlichen Samaritervereine zu einem orientierenden Vortrag betreffend Blutspendedienst für unsere Armee aufgeboten, wobei man auch noch gleich Gelegenheit hatte, sich für diesen vaterländischen Dienst zur Verfügung zu stellen. Wie vorausgehend verschiedene Zeitungsaufrufe dargelegt hatten, ist die Sache für gesunde Personen beiderlei Geschlechts zwischen 20 und 50 Jahren eine absolut harmlose und schmerzlose Angelegenheit, weshalb denn auch mein Stauffacherinnengeist einen Massenbesuch des Vortrages und einen starken Andrang zur Eintragung in die Spenderlisten erwartete. Sind wir es doch den Hütern unserer Freiheit — den im Aktiv-

dienst stehenden Soldaten schuldig, daß wir im Ernstfall bereit sind, ihr Leben erhalten zu helfen. Außer den Mitgliedern des Samaritervereins hatten sich aber leider nur wenige Leute eingefunden und ich trat tiefbetrübt den Heimweg an, nicht ohne folgende Reflexionen: Entweder hatte das Publikum Angst davor, daß ihm gleich nach dem Vortrag ein paar Liter des köstlichen Lebenssaftes abgezapft werden könnte oder — es fehlt uns eben doch der rechte Opfergeist. In diesem Falle hätten wir auf dem Höhentweg der Landi nichts gelernt und sollten in Zukunft mit unsern patriotischen Schwüren und Sprüchen etwas sparsamer umgehen. Wie wollen wir unser liebes Vaterland mit dem „letzten Blutstropfen“ verteidigen, wenn wir schon beim ersten Tropfen Angst haben? Ist es es denn nicht ernst, wenn wir am Bun-

Fortsetzung auf 8. Umschlagseite.

destag mit heiligem Eifer singen: „...steh'n wir den Felsen gleich, nie vor Gefah...“

Frostbeulen sind leider jetzt bei vielen „gäng und gäbe“. Es ist dies eine widrige und schmerzhaftige Angelegenheit, zu deren Beseitigung eine ganze Anzahl Mittel empfohlen werden. Ein ausgezeichnetes und zugleich billiges Hausmittel besteht darin, die mit „Gfröni“ behafteten Glieder, seien es nun Hände oder Füße, in Selleriewasser zu baden. Es werden also Sellerieknollen gekocht und nachher das betreffende Wasser für das Baden der kranken Stellen verwendet. Daß Selligemüse und -Salat ein ausgezeichnetes Mittel gegen Rheumatismus ist, haben wir — wenn ich nicht irre — unsern lieben Leserinnen schon einmal verraten.

Aus **ausgedienten Strümpfen** kann ein ausgezeichnetes Stopfgarn für die im Gebrauche stehenden Strümpfe gewonnen werden. Man schneidet die Rohre längs der Weinaht auf und wickelt ab, indem man mehrere Fäden zusammen nimmt. Diese windet man auf ein Stücklein Karton auf. Die noch guten Strümpfrohren können aber auch zum Verstärken anderer Strümpfe verwendet werden. Ein entsprechend großes Stückchen des Trikots wird mit Herentischen auf der inneren Seite der Ferse und der Fußspitze aufgenäht, was die Lebensdauer der Strümpfe ganz erheblich verlängert.

Noch ein **anderer Strumpfhalter-Erfolg** wird uns empfohlen, nämlich ein abgelegter Hosenträger. An diesem ist meist nur der Teil vergriffen, der einfach getragen wurde, während der durch das Einstellen doppelte Teil noch durchaus brauchbar ist. Aus einem Paar alten Hosenträgern kann man zwei Paar Strumpfhalter fabrizieren.

Kartoffeln sind gesund! Das ist eine ganz neue Entdeckung der modernen Nahrungsmittelforschung. Diese hat ergeben, daß die Kartoffel mit Milch, Obst und Gemüse zu den wichtigsten Schutzstoffträgern gehört, die unbedingt nötig sind, um den Aufbau und den normalen störungsfreien Betrieb des Körpers zu garantieren. Der Grund liegt hauptsächlich im hohen Gehalt an Vitamin C, der durchschnittlich 30 Milligramm pro Kilogramm beträgt. Vitamine sind bekanntlich in den Nahrungsmitteln nur in allergeringsten Mengen vorhanden, aber ihr Fehlen hat schwere Erkrankungen zur Folge. Die Vitamine wird am meisten geschont, wenn man die Kartoffel in der Schale kocht oder noch besser, wenn man sie dämpft. Die Kartoffel besitzt auch einen kleinen Gehalt an hochwertigem Eiweiß, sowie hohen Eisengehalt. Sie ist deshalb eines unserer wichtigsten Nahrungsmittel, das wir — schon auch seines relativ billigen Preises wegen — möglichst oft genießen sollten.

Gefüllte Kartoffeln. Große Kartoffeln werden geschält, ausgehöhlt, in Salzwasser halbweich gekocht, mit einer Fleisch- oder Brotfülle gefüllt und mit dem Deckel ver-

sehen. In einer Pfanne wird Fett zerlassen, die Kartoffeln hineingegeben, etwas Fleischbrühe (aus Würfeln) beigegeben, sowie etwas Bratensauce und zugebedeckt weichgekocht. Das Ausgehöhlte kann zu einer Suppe verwendet werden.

Das **Bett-„Mümpfeli“** der Kinder muß als eine Unsitte bezeichnet werden. Wenn es nicht anders geht, so soll die Schleierei vor dem Zähneputzen, also während des Ausziehens verabreicht werden und nicht erst im Bett, wenn Mund und Zähne gereinigt sind (oder wenigstens sein sollten). Andernfalls gehen die zwischen den Zähnen liegenden Speisereste in Fäulnis über und der Zucker greift den Zahnschmelz an. Dies deshalb, weil die Speichelausscheidung während der Nacht fast gänzlich ruht.

Rußbrot ist ausgezeichnet und hält sich, in geschlossener Büchse aufbewahrt, sehr lange gut. Es braucht dazu: 1 Ei, 1 Tasse Zucker, eine halbe Tasse Rosinen, 1½ Tassen Milch, 4 Tassen Mehl, 1 Prise Salz, 4 Löffel Backpulver, 1 Tasse geriebene Äpfel, 1 Streifen Zitronenschale. Man verarbeitet das Ei mit dem Zucker, fügt dann nacheinander das gesiebte Mehl, Milch und Salz hinzu, indem man gut mischt, dann zuletzt die Rosinen, die Zitronenschale, das Backpulver und die Äpfel. 50—60 Minuten im Ofen backen.

Noch ein paar **„Güchi“-Rezepte**, zu denen es keine Butter braucht: **Braune Ringli:** 3 Eiweiß, 250 g Zucker, 1 Messerspitze Zimmt, 1 Kaffeelöffel Honig, 250 g Mehl. In den steifen Eierschnee gibt man nach und nach die Zutaten, bis man einen glatten Teig hat. Halbzentimeterdick auswallen und Ringli austechen. Bei guter Hitze backen. — **Schokolade-Konfekt:** 300 g Zucker, 3 Eier, 300 g ungeschälte Mandeln, 200 g geriebene Schokolade, 3 Eßlöffel Kartoffelmehl. Zucker und Eier schaumig rühren und die Zutaten hinzugeben. Den feuchten Teig etwas liegen lassen, dann gut einen halben Zentimeter dick auswallen (klebt gerne). Mit Förmchen austechen und am andern Tage backen bei ganz schwacher Hitze. Mit einer Zuckerglasur überziehen. — **Honiggüchi:** 300 g Honig (evtl. Kunsthonig, der viel billiger ist), 450 g Zucker, 250 g Mandeln, 650 g Mehl, ein schwacher Kaffeelöffel Zimmpulver, ein halber Kaffeelöffel Melkenpulver, eine halbe Zitronenschale, ein halbes Päckli Vanillin, 1 Päckli Backpulver. Das Mehl wird ringförmig auf das Brett gestreut, die Zutaten werden in die Mitte gegeben. Honig und Zucker werden aufgekocht, unter Rühren in die Mitte des Mehles gegeben und mit diesem verarbeitet. Darauf wird der Teig ausgewallt und ausgestochen. Es ist besser, wenn man nur einen kleinen Teil des Teiges aufs mal verarbeitet und den andern an der Wärme läßt. — Die allen Hausfrauen bekannten **Matronli- und Kräbeli-Rezepte** brauchen ebenfalls keine Butter. Also frisch ans Werk und — frohe Weihnachten!

Hanka.



Koch- und Haushaltungskurs

für Interne und Externe
Dauer: Mitte April bis
Anfang Oktober 1941

Auskunft und Prospekte durch:
HAUSHALTUNGSSCHULE ZÜRICH
der Sektion Zürich des Schweiz. Gemeinnützigen Frauenvereins
Zeltweg 21a, Zürich 7

Koch- und Haushaltungskurs

für Interne und Externe
Dauer: Mitte April bis
Anfang Oktober 1941

Auskunft und Prospekte durch:
HAUSHALTUNGSSCHULE ZÜRICH
der Sektion Zürich des Schweiz. Gemeinnützigen Frauenvereins
Zeltweg 21a, Zürich 7

Blindenheim für Männer

ZÜRICH 4

St. Jakobstr. 7 • beim Stauffacher

Telephon 3.69.93

Sessel-Flechterei
Rohrmöbel, Korb- und
Bürsten-Fabrikation

Graphische Cliche-Anstalt

ARMBRUSTER SÖHNE

WIESENSTR. 9 / ZÜRICH 8 / TEL. 26.365

Soll Dein Geschäft florieren, musst Du inserieren!