Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 44 (1940-1941)

Heft: 7

**Artikel:** Die Schweizerfrau in ernster Zeit

Autor: Hanka

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-664752

### 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

## Die Schweizerfrau in ernster Zeit.

Wir find am Ende eines Jahres angelangt, das als Schickfalsjahr in die Geschichte Europas eingehen wird. Wenn es uns auch ferne liegt, mit irgendwelchen Prophezeiungen zu liebäugeln, so dürfen wir — glaube ich — doch daran festhalten, daß es — ende der Krieg nun zu wessen daran seithatten, daß es — ende der Arteg nun zu wessen Sunsten er wolle — nach Ende dieses grandiosen Entscheidungskampses zwischen zwei Welten heißen wird: Das Alte ist vergangen, siehe, es ist alles neu geworden! Ind zu diesem "Reuen", das kommen wird und kommen muß, wünsche ich allen lieben Leserinnen die nötige Aufgeschlossenheit und Anpassungsfähigkeit! Dies ist mein innigfter Reujahrswunsch.

Die tann man heute am Effen fparen? Bu diefem äußerst aktuellen Thema hat eine Hausfrau in einer Land-zeitung ein paar wertvolle Natschläge erteilt. Sie sagt da ganz richtig, daß es wichtig sei, zu wissen, welche Lebens-mittel im Verhältnis zu ihrem Nährwert am billigften sind und nennt vor allem den Kafao. Dieser nährt besser als Raffee und ist nur wenig teurer als jener. Ein gehäufter Eflöffel voll reicht für drei Personen und kostet etwa 10—12 Nappen. Sodann kann für die Bereitung des Kataos sehr gut abgerahmten der Milch berwendet werden, was beim Kaffee weniger der Fall ist. Dieser Nahm kann verbuttert oder als Zutat zu einer Wähe verwendet werden. Zum Güßen kann das billige Sacharin verwendet werden, oder auch nur wenig Zucker, man gewöhnt sich rasch daran. Kakao hat den Nachteil, etwas zu stopfen, doch kann dies durch Obstgenuß wieder ausgegtichen werden. Eine andere Frage ist es, ob wir Kakao noch lange erhalten werden, da er aus den Kolonien tommt. Insofern Fleisch auf den Tisch muß, verfährt man am billigften mit Siedefleisch, Gehadtem, Geschnepeltem, Gulasch und Bratkugeli. Gerade in kinderreichen Familien kommt man mit diesen Fleischin kinderreichen Familien kommt man mit diesen Fleischgerichten nicht teuer. Bei Siedefleisch gibt es Suppe und bei den andern Serichten viel Sauce, in die man den Kindern statt viel Fleisch Brot broden kann. Auch kann zum Beispiel ein kleines Quantum von Sehadtem oder Seschnetzeltem als Garnitur von Teigwaren, Reis, Mais, Kartoffeln usw. verwendet werden an Stelle von ganz fleischlosen Menus. Auch sind Kartoffeln, Brot und Milch nicht teuer, so daß aus all diesen nahrhaften Lebensmitteln heute noch ein relativ billiges Essen herzustellen möglich sein sollte.

In Amerita macht man große Anftrengungen, um die Sofabohne für die menfchliche Ernährung zu erfchließen. Es ist dies etwas ganz anderes als unsere einhei-mischen Bohnen. Die Gojabohne kann infolge ihres sehr hohen Sweißgehaltes das Fleisch ersetzen und ist auch sehr ölhaltig. Man wird alfo mit einiger Spannung diefem neuen Nahrungsmittel entgegensehen, das zum Beispiel bei den Chinesen neben dem Reis die Hauptnahrung bildet.

Daß Sauerkraut überaus gesund und zudem noch billig ist, ist eine "alte Mugg". Bis seht hat uns nur die lange Kochzeit abgeschreckt und der Umstand, daß dieses Semüse nur in Verbindung mit dem (im doppelten Sinne) "teuren" Schwhnigen munden will. Sanz abgesehen davon, daß man ebensowohl zum Beispiel eine Blutwurst, einen Schüblig, Wienerli, heiße Gervelats, Bratwurst oder Gnagi als Beilage wählen kann, wird sett Gauerkraut vielfach ung efage wahten tann, wird jest Sauertraut vielsach ung ef och t, d. h. in rohem Zustand als Salat, oder kurz gedämpft, propagiert. Auf diese Weise bleiben die überaus wertvollen Vitamine erhalten und wir sparen Sas und Elektrisch, Probieren Sie einmal folgendes: Zwei Eslösfel Sl werden in einer Kasserole heiß gemacht und darin eine große, geschnittene Zwiebel gedämpft. Gobald sie gelb geworden, gibt man das mit einer Gabel aufgeloderte robe Sauerkraut hinzu und läßt alles etwa funf Minuten burchhigen. Will man Galat bereiten, dann wird das robe Sauerfraut klein geschnitten, mit drei Eglöffeln SI, etwas Salz, Zwiebeln, Wilch oder Essig vermischt. Diese Gerichte find sehr leicht verdaulich und enthalten alle wichtigen Mineralstoffe, besonders Kalk. Run rasch noch ein Reusahrsdessert, zu dem wir unsere

bescheidene Rahmzuteilung verwenden konnen:

Ungebackene Torte. Zutaten für eine Form von 18 cm Durchmesser: 300 g Löffelbiskuits, 180 g süße, frische Butter, 100 g Zucker, 1 Eigelb, 80 g Schokolade, 1/4 Liter Milch, gut 1/2 Deziliter Rum, 2 Deziliter Rahm. Die Visfuits werden alle gleich lang zugeschnitten (zirka 6 cm lang). Man taucht sie rasch in Milch, dann in Rum und belegt damit Voden und Rand einer glatten Form dicht aus. Die Butter wird schaumig gerührt, dann der Juder und das Sigelb zugegeben. Die Schofolade wird zerbrödelt, mit 3 Löffeln waren Milch auf kleinem Feuer zu einem glatten Brei aufgelöft und dieser nach und nach zur Buttermasse gerührt, nachdem er ausgekühlt wurde. Mit dieser Schofoladecreme wird der Biskuitboden bestrichen, dann legt man wieder eine Lage angeseuchteter Biskuits darüber, wozu man die abgeschnittenen Nesten verwenden kann. Jede Lage wird wieder mit Buttercreme bestrichen, bis die lette Biskuitlage so hoch ist wie die Form. An die Rühle stellen und ein paar Stunden "ziehen" lassen. Bor dem Servieren wird der geschlagene und gezuderte Rahm ringsum auf die gestürzte "Torte" gestrichen und der Rest mit dem Dressiersach als Sarnitur verwendet. An Stelle der Buttercreme fann zum Beifpiel Konfiture oder eine gang dide Banillecreme verwendet werden. Ift schnell gemacht und schmedt ausgezeichnet. Hanta.

# Bücherschau.

Ratgeber für werdende Mütter. Bon Dr. med. Hans Graaz, 71 Seiten mit vielen Abbildungen. Kartoniert RM. 1.80. Falkenverlag, Berlin-Schildow.

Biel Gorge und Rummer durch ewiges Krankeln der Kinder könnte erspart werden durch richtiges Verhalten in der Schwangerschaft, z. B. die Nachitis, die schreckliche Kindergeißel, ist ohne weiteres zu verhüten, wenn man guten Rat zur rechten Zeit zur Hand hat. Ein erfahrener Naturheilarzt gibt hier aus reicher Erfahrung eine sorgfältige Zusammenstellung von Dingen, die sede werdende Mutter unbedingt wissen muß, unterstüht von einer Fülle anschaulicher Bilder. A. a. sind behandelt: Eignung zur Mutterschaft — Krampfadern — Geschlechtsbestimmung — Güngstigte Zeit der Geburt — Die Frucht im Mutterleibe — Die Art der Ernährung — Rauschgiste und Kind — Schwangerschafterscheinungen — Ernährung Kind — Schwangerschafterscheinungen — Ernährung während der Schwangerschafterscheinungen — Ernährung während der Schwangerschaft — Vorgeburtliche Erziehung — Vewegung — Aleidung — Veinmassage — Aleidung — Veinmassage — Aleidung der Hauttätigkeit — Das seelische Verhalten der Mutter — Die Seburt — Verhalten im Vochenbett — Die Rahrung für die Mutter — Das Stillen — Sröße und Sewiste des gesunden Säuglings lings — Darmträgheit des Gäuglings — Hautpflege -

Luft- und Gonnenbad — Krämpfe — Das schwere Zahnen — Von warmer Menschlichkeit und Herzensgüte er-füllt, ist das Buch ein wertvoller Führer zu froher Mutterschaft.

Rosa Fitinghoff: "In fremden Händen". Die Seschichte einer erlebnisreichen Irrfahrt durch Schweden und Lappland. Mit 6 farbigen Vollbildern von Kurt Mann. In Leinen RM. 3.60. Verlag D. Sundert, Stutt-

Die Geftalten diefes ichwedischen Rinderbuches werden Die Gestulten bieses schieden Ambetrages ideren die Herzen der Leser rasch gefangennehmen, sei es nun Zauber-Lotta, die alle Geheimnisse der Natur kennt, das Pferd Jumbo, das ein so tauriges Ende nimmt, das kleine "Schwesterchen" oder all die andern. Sanz under-gestlich aber bleibt Simmi, der kleine Hauptheld der Ergählung, der mit seinem klugen und treuen Pudel Murre als ein ergreisendes Beispiel inniger Verbundenheit zwischen Mensch und Tier im Gedächtnis des Lesers weiterlebt. Von Herzen kommend und zu Herzen gehend, spannend und abenteuerlich, aber doch voll tiefer menschlicher Werte — so ist das Fitinghoffsche Kinderbuch "In fremden Sänden"