Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 44 (1940-1941)

Heft: 8

Artikel: Gartenarbeiten in der zweiten Hälfte des Monats Januar

Autor: Hofmann, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-666228

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.

Sind wir Schweizerfrauen eine "Handelsware"? oind wir Ochweizerfrauen eine "Handelsware"? — so muß man sich fragen, wenn man — wie die "Tat" berichtet — im Becicht eines schweizerischen statistischen Amtes über Krieg, Heiraten, Geburten und Sterbefälle im ersten Halbjahr 1940 u. a. von "Beständen an Schrauen im gebärfähigen Alter" liest. Wir Frauen protestieren gegen diese Geschmacklosigkeit sondergleichen. Wohl wissen wir, daß sich die Statistische und Beständen an Kohlen, Butter, Geife, Zuchtvieh usw. befassen muß, aber "Bestände an Sehet...", von Mürokratismust "Bestände an Chef", pfui Bürofratismus!

Wie konnen wir uns diefen Winter beim herrschenden Brennstoffmangel bor Ralte ichuten? - Gorgen wir vor allem fur Berbefferung unferer Gefundheit, damit unfer Organismus fahig ift, die Barmeregulierung zu steigern. Dies wird erreicht durch bermehrte Bewegung (Turnen, Sport, főrperliche Arbeit), dann durch Abhärtung gegen Temperaturschwanfungen (Kaltwasser-Abreibungen) und vor allem auch durch zwedentsprechende Ernährung. Ein paar Turnübungen am Morgen nach dem Aufstehen und im Laufe des Tages während der Arbeit und ein kurzer Marsch vor dem Schlafengehen erhöhen die Wärmeproduktion des Körpers. Das beste Mittel, unsern Körper abzuharten, besteht darin, uns am Morgen gang mit faltem Waffer abzuwaschen. Dies darf jedoch nicht in einem kalten, fondern in einem temperierten Raume geschehen. Jeder Mensch kann sich nach und nach daran gewöhnen. Am Anfang werden nur Gesicht, Hals und Arme kalt abgerieben, später Brust, Rücken, Leib und Beine. Zur Stärkung des Körpers dient auch die frische Luft im Gegenfat zur Stubenluft. Man friert weniger, wenn man fic baran gewöhnt, auch im talten Winter bei offenem Fenfter zu ichlafen und die Wohn- und Arbeitsraume fleißig zu lüften. Sanz abgesehen davon, daß ja bekannt-lich frische Luft sich rascher wieder erwärmt als ver-brauchte. Auch soll man sich warm, aber nicht zu warm anziehen. Auf keinen Fall darf man in den Kleidern zum

Schwiten kommen. Unter Umständen kann man sich bei knapper Befleidung weniger erkalten als bei einem übermaß; dies hangt jedoch von der einzelnen Konstitution ab. Als Stoffe für Unter- und Oberkleider wählen wir nicht diesenigen, die am dickten sind, sondern jene, die im Gewebe am meisten Luft enthalten, zum Beispiel Fla-nelle und Trikots. Luft ist ja bekanntlich ein schlechter Wärmeleiter. So kommt es, daß zum Beispiel Baumwolltrifot fast ebenso warm geben tann wie Bolltrifot. Ein Troft für jene, die Wolle nicht direkt auf dem Körper ertragen. Es find alfo alle etwas aufgerauhten Stoffe den glatten borzuziehen. Bei Touren im Winter dienen alte Zeitungen, die ebenfalls schlechte Wärmeleiter sind, als vorzüglicher Wärmelchutz. Zwischen der Wäsche und den Kleidern kann Zeitungspapier getragen werden, was die Körperwärme wunderbar zusammenhalt. Übrigens — Erkältungen fommen größtenteils weniger bon mangelhafter Bekleidung als bon übermüdung und falfcher Ernährung, Schüken wir uns also vor allem vor Abermudung und stellen wir unsere Ernährung weniger auf Saumenkikel als auf die Bedürfnisse des Organismus ein.

Randen sind ein sehr gesundes Gemuse. Die bekannteste Zubereitungsart ist der gekochte Randensalat, Auch aus roben Randen kann ein sehr guter Salat zubereitet werden, der den Vorteil hat, die durch das Rochen zerstörten Vitamine zu enthalten. Die von der Rinde befreite Knolle wird an der Bircherraffel gerieben, was fehr ergiebig ift. Die Masse wird mit einer gewöhnlichen Galatsauce oder Rahm und Zitrone gemischt. Auch folgendes Gericht ist gur Abwechflung gu empfehlen: Gefochte Randen werden geschäft und ausgehöhlt. Das Kerausgenommene wird gehadt, ebenfalls ein par gekochte Kartoffeln und etwas Schinken. Galgen und pfeffern und die Maffe in die Randen füllen. Diese in eine bebutterte feuerfeste Form geben, mit einer beliebigen Sauce übergießen, mit Kafe be-streuen und ein paar Butterflodchen dazugeben. 15 Minuten im Ofen gratinieren.

Gartenarbeiten in der zweiten Bälfte des Monats Januar.

Mit dem neuen Jahre beginnt für alle diesenigen die Gartenarbeit, welche einen Treibbeetkaften besitzen. Da ich weiß, daß auch du in beinem Garten einen folchen besitzest, will ich dir turz etwas über die sett vorzunehmenden Arbeiten fagen. Bevor du in deinem Treibbeet irgendwelche Aussaaten vornehmen fannst, muffen die folgenden Vorbedingungen erfüllt fein:

1. Der Raften wird girta 40 Bentimeter tief ausge-

Den durch obige Arbeit entstandenen Hohlraum füllft bu mit Laub ober frifchem Pferdemist auf, unter gutem Aufschütteln und nachherigem Antreten des Materials. Bei mangelnder Feuchtigkeit muß die Füllung noch gut durchnäßt werden.

3. Nun folgt eine zirka handtiefe Schicht gute Erde. 4. Auflegen der Treibbeetfenster, sowie decken derfel-

ben mit Strohmatten und Dedladen.

Nachdem das in die Erde gestedte Thermometer eine genügend hohe Temperatur anzeigt (die Warme entsteht durch die Gärung des Laubes bzw. des Mistes), kannst du folgende Aussaaten vornehmen:

Rarotten: Gine Treibsorte wie Parifer oder Gonfenheimer Treib.

Treibsalat: Breitwürfig ausfähen. Kann bis zur Kopf-

falaternte geschnitten werden. Rreffe: Cbenfalls breitwürfige Aussaat. Reimt fehr

rasch und ist außerordentlich anspruchslos. Für das Freiland kannst du bereits heute schon ver-

schiedene Vorbereitungen treffen.
1. Komposthaufen umseten. Den Arbeitsgang habe ich bir bereits in der zweiten Hälfte des Monats Dezember

geschildert.

Gemufelager, Mieten und Gartengerate nachfehen. 3. Reimprobe machen bon beinem Gaatgut, welches bir lettes Jahr übriggeblieben ift. Du legft einige Samen-

förner zwischen zwei ständig feuchtzuhaltende Löschblätter an einen gleichmäßig warmen Ort. Je nachdem, ob viele oder wenige Samen feimen, fast du dann loderer oder dichter aus.

Je beffer dir deine Bimmerpflanzen gedeihen, um fo

mehr Freude wird es dir bereiten, deinen Schühlingen eine richtige Pflege zukommen zu lassen. Kaum einige Hände voll Erde bringt eine Zimmerpflanze mit in den Raum hinein, gerade nur fo viel, um noch ein färgliches Existenzminimum fristen zu konnen. Einmal, je nach der Pflangenftruftur, werden diefe Rahr-Einmal, je nach der Pslanzenstruktur, werden diese Rahrstoffe früher oder später aufgebraucht sein. Nun, wenn dies schon einmal soweit ist (deine Pslanze braucht nicht vorerst halb zu Tode geserbelt sein die du es merks), ist es deine Pslicht, mit künstlichen Düngern das Verlorengegangene zu ersehen. Glaube sa nicht, daß du versäumte Pslichten mit der einmaligen Verabreichung eines größeren Düngerquantums wieder gut machen könntest. Die Ronzentrierung der Nährlösung ist beschischt nie hockorczentiger hergestellt werden, als dies deshalb nie hochprozentiger hergestellt werden, als dies die Gebrauchsanweisung der betreffenden Düngersorte angibt. Bei Nichtbefolgung dieser Regel werden beträcht-liche Brandschäden an den Wurzeln erzeugt, welche eine Ruinierung der oberirdischen Pflanzenteile nach sich giehen.

Der Standort unserer Zimmerpflanzen! Wie wir Men-schen uns in schlechter Luft unbehaglich fühlen, so emp-finden genau dasselbe die Pflanzen in deinem Zimmer. Für eine regelmäßige Frischluftzufuhr sollst du deshalb unbedingt beforgt sein. Gin für allemal mußt du dir sedoch merken, daß auch beine Zimmerpflanzen gegen Zugluft empfindlich sind. Wäre ihnen das Geschent der Sprache von der Natur zugeteilt worden, so könntest du manchmal vielleicht fogar oft aus beinem Zimmer revo-lutionare Stimmen bernehmen. M. hofmann. lutionare Stimmen bernehmen.