Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 44 (1940-1941)

Heft: 11

Artikel: Die Schweizerfrau in ernster Zeit

Autor: Hanka

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-667946

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

om glücklichen Teben"

Dieser Radiovortrag, der in der Nummer vom 15. Januar 1941 unserer Zeitschrift abgedruckt ist, hat bei einer großen Zahl der Hörer und Leser so lebhaften Anklang gefunden, und wird auch in der Folge so viel Segen stiften, daß wir uns entschlossen haben, diesen "Wegweiser zu einem glücklichen Leben" erweitert in Broschürenform herauszugeben. Der Preis beträgt 75 Rp. Die Abonnenten unserer Zeitschrift erhalten bei Einsendung von 60 Rp. in Briefmarken die Broschüre franko zugestellt. Bestellungen erbitten wir an den Verlag Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Die Schweizerfrau in ernster Zeit.

Textil- und Geifenkarte spielen — wie ich neulich im "Rebi" gelefen habe — hin und wieder auch beim "Ballgefluster" eine Rolle. Hat da eine Dame im bis zu den Ohrlappchen hochgeschloffenen Gefellschaftstleid eine andere in etwas allzu gewagtem Décolleté sehr malitiös gefragt, ob ihr für die obere Hälfte ihres Tenues die Textilcoupons gefehlt haben, worauf die also Angespro-chene mit der Gegenfrage reagierte, ob sie etwa zu wenig Toilettenseife habe. Und als im Speiserestaurant der Stammgast einen Zahnstocher verlangte, fragte der Kellner, ob er die Holzsarte bei sich habe.

Sinter diefen "Bigen" liegt eigentlich der gange Ernft unserer Zeit verborgen; wohl uns, daß wir noch darüber lachen können! Vorläufig wenigftens! Golange wir noch nicht hungern muffen, wird uns auch das Lachen nicht vergehen. Trot der zunehmenden Zufuhrschwierigkeiten vergehen. Trot der zunehmenden Zufuhrschwierigkeiten werden wir uns vor einer Hungersnot schüßen können, wenn wir es verstehen, aus den im Lande vorhandenen Nahrungs-Reserven das Maximum an Ernährungsgut herauszuholen, unter Beräcksichtigung vor allem dersenigen Lebensmittel, die im Preise noch verhältnismäßig billig sind. Dieser allgemeine Grundsatz gilt nicht nur für die Kriegs-, sondern ebensosehr für die Friedenszeit. Im Vordergrund stehen aber momentan die

Ernährungsfragen in der Ariegezeit.

Über dieses Thema hat vor einigen Wochen eine Arztin im Schoffe eines hausfrauenvereins auf dem Lande einen fehr aufschlufreichen Bortrag gehalten. Stets follten wir darauf bedacht sein, daß das Brot — das heilige die Grundlage aller Ernährung und allen Lebens ist. — Tropdem wir zum Sparen allen Grund haben, haben wir zu eigentlicher Besorgnis keinen Grund, weil wir mit weniger als der Hälfte dessen auskommen, was wir als Nahrung zu uns zu nehmen gewohnt sind. Viele unter uns essen nämlich das drei- bis dreifache dessen, was der Körper zu seinem Unterhalte braucht. Es gilt also hier vor allem, einer schlechten Sewohnheit zu entsagen. Schalten wir vor allem einmal alle Zwischenmahlzeiten aus und legen uns auf täglich drei Mahlzeiten fest. Das heißt, der Bauer, der Schwerarbeiter und die Kinder benötigen die Zwischenmahlzeit auf seden Fall, da einerseits mehr Energien verdraucht und anderseits mehr Aufbaustoffe benötigt werden. Für die Kinder genügen aber Brot und Apfel zwischen den Mahlzeiten. Die über den Bedarf hinaus zugeführten Nährlichsse sieden sich als Fett im Körnaus per an oder werden unberwertet ausgeschieden.

Die Gefahren der Unterernährung sind bei uns sehr klein, die Nachteile der bei uns üblichen Aberernährung ilegen in der geringern Widerstands- und Leistungsfähigfeit des Körpers. Der Nahrungsbedarf richtet sich nach Alter, Größe, Gewicht, Arbeitsleistung. Wir mussen unserm Körper neben den Aufbau- auch Vetriebsstoffe zuführen (Kalorien). Ein erwachsener Mensch von etwa 70 Kilogramm Körpergewicht braucht etwa 2500 Kalorien im Tag. Diese werden zugeführt durch das in den Nahrungsmitteln enthaltene Fett, Eiweiß, Kohlehndrat. Der Rörper braucht daneben aber auch Salze (Mineralstoffe), Waffer und Bitamine.

Eiweiß, Fett und Kohlehydrate enthalten Fleisch, Eier, Mehl (Brot), Reis, Hülfenfrüchte, Rüsse, während Gemüse, Galat und Obst vorherrschend Mineralstoffe und

Vitamine enthalten. Milch und deren Produkte (Butter, Rafe ufm.), sowie die Kartoffeln enthalten alle Rahrstoffe bereint, so daß wir uns hauptsächlich auf biese Lebensmittel verlegen sollten, umsomehr als sie in An-betracht ihres hohen Nährwertes als immer noch verhältnismäßig billig anzusprechen sind. Sine gemischte Kost: wenig Fleisch, dafür viel mehr Käse, Milch und Brot, viel Gemüse, Salat und Obst, ist immer noch das empfehlenswerteste und billigste. Zuder ist vor allem ein großer Kraftspender, doch momentan teuer. Daß allem ein großer Kraftspender, doch momentan teuer. Daß unfer Kriegsbrot viel gesünder ist als das weiße Friedensbrot, haben wir schon einmal aussührlich besprochen. Daß Pilze billige Eiweißträger sind, das wissen die vielen Pilzsammler zu schähen, die im Sommer und Kerbst das "Fleisch des Waldes" einheimsen. Duarf ist bei uns noch viel zu wenig bekannt, es gibt eine Reihe diesbezüglicher Kezepte. Magermisch, die billig ist und — abgesehen vom Fett — alle Kährstoffe der Vollmildenthätt, dürfte sich gut zur Zubereitung von Keis, Mais und Grieß verwenden lassen. Linsen, gelbe Erbsen, Haserprodukte und vor allem weiße Vöhnlis som die grünen Gemüse sehen. Weiße Rahrungsmittel, wenn die grünen Gemüse sehen. Weiße Böhnli können auch zu billigem Preise als tischsertige Büchsenfonserve gekauft werden, wobei das lange Kochen erspart bleibt. Eier sind ein verhältnismäßig teures Nahrungsmittel, finden jedoch vielsache Verwendung. An Stelle der teuren Kochbutter kann unbedentlich ein pflanzliches oder tierisches Fett verfann unbedentlich ein pflanzliches oder tierisches tann unbedentlich ein pflangliches oder tierisches Fett berwendet werden, da diefes, wie auch S1, ernährungstechnisch den gleichen Effest wie Butter erzielt. Gine Mifchung aus den angeführten Produtten ift empfehlenswert. Un Stelle des Kaffees sollte der nahrhafte Ratao getrunken werden, solange er noch erhältlich ist, da Kaffee ein reines Genugmittel ift.

Die Hausfrau bedente stets, daß eine fcmadhafte Die Natisstut vedente steis, dus eine schied auf den Tisch du ber eit ung alles dessen, was sie auf den Tisch bringt, mindestens so wichtig ist, als die Auswahl der Speisen. So können Gemüse durch Weglassen der üblichen und langweiligen Mehlsaucen, unter Zufügung den etwas Neibtäse, oder auch in gratinierter Zubereitung, oder in Verbindung mit etwas sußer Butter und Brösmeli usw. dem Gaumen viel bekömmlicher serviert werden, und die Verächter dieser gesunden Kost werden sich in Liebhaber verwandeln. Die Zubereitungsarten der Cart alfe alle geben in die hundert Kartoffeln gehen in die hunderte, so daß ein ganzes Jahr lang jede Woche zwei verschiedene Kartoffelspeisen auf den Tisch gebracht werden können. Wir verweisen hier auf das kürzlich erschienene Kezeptbüchlein "150mal Kartoffelspeisen", das in jeder Buchhandlung oder im Kiost erhältlich ist.

An Stelle des einfach zu teuren "eidgenössischen" Nachtessens "Kafl, Hung und Anke" sind nahrhafter und billiger: Apfel- und Kartoffelspeisen, gute Suppen, Aufläufe, Breie, Puddinge, Birchermues, Mais, Reis, Haber-

Dem Schöpfer aller Dinge wollen wir dankbar fein, daß wir noch so reichlich und nahrhaft zu essen haben und wir Hausfrauen wollen uns alle Mühe geben, das, was uns zur Verfügung steht, zum Wohle der Familie und zum Ruben der Volkswirtschaft auszuwerten. Dann wird uns um die Zukunft unseres Landes auch nicht bange sein!

Hanka.