

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: 29.12.2025

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

„Zum glücklichen Leben“

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“ etwas 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 Seifentarte spielen — wie ich neulich im „Nebl“ gelesen habe — hin und wieder auch beim „Ballgeflüster“ eine Rolle. Hat da eine Dame im bis zu den Ohrläppchen hochgeschlossenen Gesellschaftsleid eine andere in etwas allzu gewagtem Décolleté sehr malitios gefragt, ob ihr für die obere Hälfte ihres Tenuues die Textildcoupons gefehlt haben, worauf die also Angeprochene mit der Gegenfrage reagierte, ob sie etwa zu wenig Toilettenseife habe. Und als im Speiseraum der Stammgast einen Zahntocher verlangte, fragte der Kellner, ob er die Holzarte bei sich habe.

Hinter diesen „Wiken“ liegt eigentlich der ganze Ernst unserer Zeit verborgen; wohl uns, daß wir noch darüber lachen können! Vorläufig wenigstens! Solange wir noch nicht hungern müssen, wird uns auch das Lachen nicht vergehen. Trotz der zunehmenden Zufuhrschwierigkeiten werden wir uns vor einer Hungersnot schützen können, wenn wir es verstehen, aus den im Lande vorhandenen Nahrungsreserven das Maximum an Ernährungsgut herauszuholen, unter Berücksichtigung vor allem derjenigen Lebensmittel, die im Preise noch verhältnismäßig billig sind. Dieser allgemeine Grundsatz gilt nicht nur für die Kriegs-, sondern ebenso sehr für die Friedenszeit. Im Vordergrund stehen aber momentan die

Ernährungsfragen in der Kriegszeit.

Über dieses Thema hat vor einigen Wochen eine Ärztin im Schoße eines Hausfrauenvereins auf dem Lande einen sehr aufschlußreichen Vortrag gehalten. Stets sollten wir darauf bedacht sein, daß das Brot — das heilige — die Grundlage aller Ernährung und allen Lebens ist. — Trotzdem 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 Gewohnheit 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 jeden Fall, da einerseits mehr Energien verbraucht und andererseits mehr Aufbaustoffe benötigt werden. Für die Kinder genügen aber Brot und Apfel zwischen den Mahlzeiten. Die über den Bedarf hinaus zugeführten Nährstoffe setzen sich als Fett im Körper an oder werden unverwertet ausgeschieden.

Die Gefahren der Unterernährung sind bei uns sehr klein, die Nachteile der bei uns üblichen Überernährung liegen in der geringeren Widerstands- und Leistungsfähigkeit des Körpers. Der Nahrungsbedarf richtet sich nach Alter, Größe, Gewicht, Arbeitsleistung. Wir müssen unsern Körper neben den Aufbau- auch Betriebsstoffe 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, Kohlehydrat. Der Körper braucht daneben aber auch Salze (Mineralstoffe), Wasser und Vitamine.

Eiweiß, Fett und Kohlehydrate enthalten Fleisch, Eier, Mehl (Brot), Reis, Hülsenfrüchte, Nüsse, während Gemüse, Salat und Obst vorherrschend Mineralstoffe und

Vitamine enthalten. Milch und deren Produkte (Butter, Käse usw.), sowie die Kartoffeln enthalten alle Nährstoffe vereint, so daß wir uns hauptsächlich auf diese Lebensmittel verlassen sollten, umso mehr als sie in Anbetracht ihres hohen Nährwertes als immer noch verhältnismäßig billig anzusprechen sind. Eine gemischte Kost: wenig Fleisch, dafür viel mehr Käse, Milch und Brot, viel Gemüse, Salat und Obst, ist immer noch das empfehlenswerteste und billigste. Zucker ist vor allem ein großer Kraftspender, doch momentan teuer. Daß unser Kriegsbrot viel gesünder ist als das weiße Friedensbrot, haben wir schon einmal ausführlich besprochen. Daß Pilze billige Eiweißträger sind, das wissen die vielen Pilzjammer zu schätzen, die im Sommer und Herbst das „Fleisch des Waldes“ einheimen. Quark ist bei uns noch viel zu wenig bekannt, es gibt eine Reihe diesbezüglicher Rezepte. Magermilch, die billig ist und — abgesehen vom Fett — alle Nährstoffe der Vollmilch enthält, dürfte sich gut zur Zubereitung von Reis, Mais und Grieß verwenden lassen. Linsen, gelbe Erbsen, Haferprodukte und vor allem weiße Bohnen sind ebenfalls hochwertige und billige Nahrungsmittel, wenn die grünen Gemüse fehlen. Weiße Bohnen können auch zu billigem Preis als tischfertige Büchsenkonserve gekauft werden, wobei das lange Kochen erspart bleibt. Eier sind ein verhältnismäßig teures Nahrungsmittel, finden jedoch vielfache Verwendung. An Stelle der teuren Rohbutter kann unbedenklich ein pflanzliches oder tierisches Fett verwendet werden, da dieses, wie auch Öl, ernährungstechnisch den gleichen Effekt wie Butter erzielt. Eine Mischung aus den angeführten Produkten ist empfehlenswert. An Stelle des Kaffees sollte der nahrhafte Kakao getrunken werden, solange er noch erhältlich ist, da Kaffee ein reines Genussmittel ist.

Die Hausfrau bedenke stets, daß eine schmackhafte Zubereitung 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 Zuzugabe von etwas Mehlbrühe, oder auch in gratinierter Zubereitung, oder in Verbindung mit etwas süßer Butter und Brösmeln usw. dem Gaumen viel beförmlicher serviert werden, und die Verächter dieser gesunden Kost werden sich in Liebhaber verwandeln. Die Zubereitungsarten der 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 Rezeptbüchlein „150mal Kartoffelspeisen“, das in jeder Buchhandlung oder im Kiosk erhältlich ist.

An Stelle des einfach zu teuren „eidgenössischen“ Nachtessens „Kast, Hung und Ant“ sind nahrhafter und billiger: Apfel- und Kartoffelspeisen, gute Suppen, Aufläufe, Breie, Puddinge, Birchermues, Mais, Reis, Habermues usw.

Dem Schöpfer aller Dinge wollen wir dankbar sein, 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 Nutzen der Volkswirtschaft auszuwerten. Dann wird uns um die Zukunft unseres Landes auch nicht bange sein!

Hanka.