

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 44 (1940-1941)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Die Schweizerfrau in ernster Zeit  
**Autor:** Hanka  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-668060>

### **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:** 07.01.2026

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

## Die Schweizerfrau in ernster Zeit.

**O wie schade!** Binnen weniger als einem halben Jahre feiern wir den 650jährigen Bestand der Eidgenossenschaft. Wir feiern ihn inmitten eines blutgetränkten Europa, und die Sorge um die Zukunft wird schwerer als je auf uns allen lasten. Es sind Sorgen ideeller, wirtschaftlicher und finanzieller Art. Die letztern wären uns erspart geblieben, wenn beim Rütli Schwur die 33 Eidgenossen gleichzeitig eine Hilfs- und Pensionskasse gegründet hätten, indem jeder nur 10 Rappen einbezahlt hätte. Dieses Neufundkapital von Fr. 3.30 zu 4 Prozent Zinsen angelegt, wäre bis zum Jahre 1940 mit Zins und Zinseszins auf 350 Milliarden Franken angewachsen, aus deren Zinsertrag man heute jedem Einwohner der Schweiz eine monatliche Rente von Fr. 250 ausrichten könnte. Es wär' zu schön gewesen! Statt dessen können unsere Nachkommen diese Rechnung nur mit den ihnen hinterlassenen Schulden anstellen! („Glücklich ist, wer vergift, was mal nicht zu ändern ist!“)

Wir leben gegenwärtig in einer Jahreszeit — in der man sich leicht erkälten kann und in der Schnupfen und Katarrhe an der Tagesordnung zu sein belieben. Die meisten Leute geben sich gerade in dieser Sache einem sträflichen Fatalismus hin (obwohl man in vielen andern Fällen mit Vorteil Fatalist sein kann), indem sie meinen, daß so ein mährlicher Vorfrühlings-„Hatschii!“ obligatorisch sei. Dies ist eine ganz falsche Auffassung, und es ist ein Glück, daß ein gelehrtes Haus zu Nutz und Frommen der schnupfengeplagten Menschheit ein einfaches Vorbeugungsmittel in die Welt hinausposaunt hat. Ich sage absichtlich: Vorbeugungsmittel, oder etwas vornehmer: Prophylaxe, denn wenn der „Pfnüsel“ schon da ist, nützt das Mittel keinen Rabis mehr. Also, sobald ein leichtes Kraken im Halse sich bemerkbar macht, und man erstmals nacheinander in allen Tonarten niesen muß, kurz, wenn der Schnupfen seine Visitenkarte abgegeben hat, dann „hantli“ ein Glas Wasser bereitstellen, einen

**Tropfen Jodtinktur** hineintraufeln, austrinken und — der Schnupfen ist „coupiert“. Dies ist kein Aberglaube aus der „Volksmedizin“. Sogar ein berühmter Chirurgieprofessor hat in der ärztlichen Fachpresse darauf hingewiesen. Die Sache beruht nämlich auf dem homöopathischen Heilgedanken und dem bekannten Grundsatz: ein Mittel oder ein Stoff, der in größerer Dosis bestimmte Krankheitserscheinungen hervorruft, kann in allerkleinsten Gaben ebendiese heilen: Ähnliches mit Ähnlichem behandeln! Große Dosen Jod verursachen Schnupfen, also können ganz kleine ihn verhindern oder sogar heilen. Die Prozedur muß täglich dreimal wiederholt werden. Die Anwendung ist auf jeden Fall unschädlich und man darf ruhig sagen: „Nützt's nüt, so schadt's nüt!“, aber schmecken tut das Zeug abscheulich. Aber — wa tut man nicht, wenn man vermeiden will, (abgesehen von der verminderten Leistungsfähigkeit des „Verschnupften“), einen roten „Zinggen“ an der Frühlingssonne spazieren führen zu müssen.

**Zwei „Schneider-Riissli“** für Hausfrauen, die ihre Garderobe selber nähen, sind folgende: Um Fadenschlag zu sparen und um das langweilige „Schlidlen“ zu umgehen, wird der Fadenschlag vor dem Gebrauch durch geschabte Schneidertreide gezogen. Mit dem so eingekreideten, knotenlosen Faden zieht man alle zu bezeichnenden Linien mit Heftstichen nach. Beim Herausziehen des Fadens bleiben die kleinen Kreidepünktchen deutlich stehen.

**Weisse Kleidertragen** sind nur schön, wenn sie wirklich blendend weiß sind. Sie müssen deshalb sehr oft gewaschen werden. Zeitraubend ist dabei das Auswäscheln, bzw. wieder Einheften der sauberen Kragen. Viel rascher geht's, wenn man den innern Rand der Kragen mit einer fortlaufenden Knopflochreihe (2 feste Maschen, 5 Luftmaschen usw.) behäkelt. Auf diese Weise passen sie sich leicht jedem Kleidausschnitt an, dem man ein halbes Duzend Knöpfchen annäht.

**Gas sparen!** wird immer wieder unsern Hausfrauen zugerufen. Wer Gas spart, spart Kohlen und Geld. Der Be-

ratungsdienst des Gaswerks der Stadt Zürich hat ein paar wertvolle Ratschläge herausgegeben, von denen wir die wichtigsten hier aufführen:

Wenn die Flamme nicht richtig brennt, muß sie durch einen Fachmann reguliert werden, sonst geht unnütz Gas verloren.

Die Pfanne erst aufsetzen, dann anzünden; erst auflösen, dann wegnehmen und — stets gutschließende Deckel verwenden.

Die Flamme darf nie über den Pfannenboden hinauszüngeln, die Flammenspitze soll sich 2 cm innerhalb des Bodenrandes befinden. Die Flamme kleinstellen, sobald es kocht, die kleine Flamme genügt, um weiterzukochen und ist um 80 Prozent billiger.

Alle angekochten Speisen lassen sich übereinander fertig kochen. Wenn wir keinen Aufsatzring haben, legen wir den Deckel verkehrt auf die Pfanne und stellen die andern Töpfe darauf.

Beim Backen soll der Backofen stets voll ausgenützt werden. Vorwärmen ist nicht nötig. Es lassen sich gleichzeitig verschiedene Speisen nebeneinander im Ofen zubereiten, z. B. Braten und Kochen usw.

Sogenannte „Gasparer“, die in die Brenner eingebaut werden, sind nicht zu empfehlen. Sie nützen nichts und kosten viel Geld. Asbest und Stahlunterlagen brauchen bis zu 50 Prozent mehr Gas, sind also nicht ökonomisch. Das „Turmkochen“ ist daher vorzuziehen.

Wenn jede Schweizer Hausfrau im Jahre nur einen Kubikmeter Gas einzusparen versteht, das heißt 25 Rp., so bedeutet das für unser ganzes Land eine jährliche Kohleneinsparung von 1800 Wagenladungen zu 10 000 Kilogramm. Also lohnt es sich „bäumig“!

Wenn Ihnen die Polenta verleidet ist, so fabrizieren Sie aus Ihren Maisvorräten einen besonders den Kindern munden

**Maiskuchen:** 1 Tasse Mais, 1 Tasse Mehl, 1 Tasse Grieß, 1 Tasse Milch,  $\frac{1}{4}$  Tassen Zucker, 1 Ei, 1 Eßlöffel flüssig gemachte Butter, etwas Weinbereren und 1 Backpulver werden in dieser Reihenfolge angerührt, in die gefettete Springform gegeben und in  $\frac{3}{4}$  Stunden gebacken. Kaffee dazu.

**Falscher Schlagrahm** ist erlaubt: Von einem halben Liter Milch nehmen wir drei Eßlöffel „oben-ab“ und rühren damit einen gehäuften Eßlöffel Kartoffelmehl oder Maizena an. Dann geben wir in die übrige Milch drei Eßlöffel Zucker, lassen sie zum Kochen bringen und geben das Teiglein hinein. Auskühlen lassen und stets mit dem Schneebesen etwas schwingen. Dann gibt man etwa 200 Gramm Quark langsam hinzu und schlägt alles tüchtig durcheinander.

Hanta.

\*

**Viele Leute wissen nicht**, daß Rettich äußerst gesund ist. In Griechenland werden Rheumatismus und Ischias mit Auflegen von geschabtem Rettich geheilt. Rettichsalat heißt von innen heraus. Rettichsalat ist äußerst gesund, dabei leider wegen seiner zeitweiligen Schärfe wenig beliebt. Er wird meist falsch zubereitet. Der gerastelte Rettich wird mit etwas Salz gemischt und stehen gelassen. Das Salz zieht den Saft heraus und nun mischen wir kurz vor dem Anrichten mit Rahm und Citrovin. Rettich ist einer der Salate, die mit Rahm sogar besser schmecken als mit Öl! Der Rahm macht ihn mild, weiß und saftig. Er verträgt keine weiteren Beigaben, wie etwa Senf, Zwiebeln oder Grünes. Es wäre zu wünschen, daß diese heilkräftige Knollenfrucht mehr auf den Tisch kommt.

**Jeder für sich soll der Rechte sein, dann wird auch das Volk in Masse sich als das Rechte darstellen.**

Jeremias Gottlieb.