Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 44 (1940-1941)

Heft: 13

Artikel: Die Schweizerfrau in ernster Zeit

Autor: Hanka

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-668689

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.

Krühjahrsmudigkeit ist nicht etwa eine Modeerscheinung, sondern sie ist eine Tatsache, die einwandfrei nachgewiesen werden kann. In diesen Vorlenztagen verspüren wir eine eigentümliche Schwere in den Gliedern, die Arbeit macht uns rascher mude als sonst, wir haben — wenn nicht ausgeprägtes Kopfweh — so doch hin und wieder einen "dummen" Kopf, sind mißgestimmt, gereizt und haben keine Energie. Das sind ganz natürliche Nachwintererscheinungen, die ihre biologischen Hintergründe haben. Schon unsere Altwordern haben trot ihrer einfacheren Lebensweise darunter gelitten, die einen verschrieben sich eine Fastenfur, andere wieder kannten die Wunderwirkung einer Frühlings- und Kräuterfur. Wenn wir eine Regeneration all unferer Organe bollziehen wollen, muffen wir einmal einen Monat lang unsern täglichen wollen, müllen wir einmal einen Monat lang unsern täglichen Speisezettel vollständig umfrempeln. Die jungen Kräuter von Feld und Wiese liefern uns jest den nötigen Lebenssaft. Wichtig ist, daß man sie sich selber such und sammelt, damit man an die frische Luft und an die Frühlingssonne kommt, sich bücken und "roden" muß. Löwenzahn — der König der Frühlingskräuter — Sauerampfer, Brennessel, Vrunnenkresse, Schafgarbe, sie sind dazu berusen, und aufzuklöpfen und mit Lebenslust zu insistrieren. All diese Kräuter werden sauber gewossche, sein gewiegt, mit Ovark vermischt und als ber gewaschen, fein gewiegt, mit Quark vermischt und als Brotaufstrich verwendet, oder nur grob verschnitten und mit einer pikanten Galatsauce vermischt. (An Stelle von SI kann abgenommener Ribel genommen werden.) Auch Kräuter-Omeletten sind nicht zu verachten. Man gibt ganz feingewiegte Kräuter in den Omelettenteig. Ein Galat aus Schlüsselblumenblättern foll das Kopfweh bertreiben und das Blut verdünnen (übrigens eine ganz logische Sache: wenn das Blut "verdünnt" wird, wird auch der Druck auf die Blutgefäße und Kopfnerven nachlassen). Mit Gauerampfer und Brennessen fann auch der junge Spinat gestreckt werden, der vorerst noch spärlich auf der Vilhfläche erscheint. Etwas ganz köstliches aber ist ein Salat aus Löwenzahn, harten Eiern und Thon. Sie kennen doch "Thon"? Es ist dies eine Fischkonserve, die überall erhältlich ift. Sie schmedt — mit viel Zwiebeln und Zitronenfaft beglückt — ganz ausgezeichnet und ist wegen ihres natürlichen Jodgehaltes besonders auch für Dickhälsige und Rropfträger sehr zu empfehlen. Dieser dreiteilige Galat versieht mit Kaffee und Brot ein ganzes Abendessen und wer ihn einmal probiert hat, wird zu der Erkenntnis tommen: das Leben im Marg ohne Löwenzahn ift ein Irrtum!

Punktlose" Kinderhöschen fabrigieren wir aus alten, gestrickten Bettüberwürfen, die sicher noch in sedem Haus-halt zu finden sind. Mit viel Liebe und Geduld haben unfere Urgroßmutter aus weißer weicher Baumwolle funftvolle Vierede geftridt und zu schweren Bettdeden gusam-mengefügt. Weil man zur Einsicht gefommen, daß folch schwere Decken nur das Federzeug ersticken und knicken, hat man sie längst in die unterste Kommodenschublade verstaut, wo sie verstaubt ein unnübes Dasein fristen. Ohne falsche Pietät werden jest die einzelnen Teile voneinander getrennt, dann gewaschen und gesotten und zulest Stück für Stüd aufgelöst und auf einen Knäuel gewunden. Aus diesem Material können nun punktfreie Kinderhöschen ge-strickt werden. Bei ganz feinem Garn wird der Faden doppelt genommen. Für das Unterhöschen eines einsährigen Kindes stricken wir mit doppeltem Faden zwei Bierede von je 22 cm Breite und Länge, immer rechts. Die lesten zehn Reihen, die ans Beinchen kommen, strickt man 2 rechts, 2 links. Dann wird ein viereckiger Zwickel, 8 em im Quadrat gestrickt. Die drei Teile werden in bekannter Beise zusammengefügt, am obern Rand wird eine Stabchenreihe gehätelt, durch die ein Bandchen gezogen wird. Diese Höschen sind sehr solid und gut waschbar und eignen sich, entsprechend größer gestrickt, für Kinder bis zu sechs

Jett Pulloverarmel auswechseln! Wir sind daran, die langärmeligen Pullover mit den furgärmeligen zu vertauschen und erstere beiseite zu legen. Nichts soll — besonders in diefen Sparzeiten — fortgelegt werden, ohne daß es forgfältig durchgesehen und für den nächsten Winter gebrauchsfertig gemacht wird. Dies erspart viel Arger und Berdruß. Wenn wir die Pulloverärmel nachsehen, entdeden wir jeht an den Ellboger derdächtige Stellen, die man kurzerhand als "blöde" bezeichnet. Es gibt nun zwei Wege, um dem drohenden Unheil eines Ellbogendurchbruches zu begegnen: entweder man unterlegt die Stelle auf der Innenseite mit einem genügend großen Stoff-Flick in der Farbe der Wolle, indem man ihn mit Bexenstichen annaht und beachtet, daß er weit über die gefährdete Stelle hinausreicht, oder man trennt die Armel heraus, wechselt sie aus, so daß der rechte Armel in das linke Armloch fommt und umgefehrt. Auf diefe Beife fommt der blode Ellbogen des rechten Armels in die linke Ell-bogenbeuge, wo die Stelle der weitern Abnuhung weit weniger ausgesett ift.

Leberknödel find ein bon jung und alt geliebtes Gericht, das zudem nicht gerade teuer zu stehen kommt. 500 g Rinds- oder Schweineleber wird eine Stunde in Milchmasser Schweinelever wird eine Stunde in Attu-wasser eingelegt, abtropfen gelassen und aus den Häuten geschabt. Diese Lebermasse wird mit folgendem vermischt: 1 Eflöffel ganz fein gehackte Kräuter (Peterli, Salbei, Lauchstengel usw.), 1 Eflöffel Kräuter (Peterli, Salbei, Lauchstengel usw.), 1 Eflöffel Hrösmeli, ein paar Tropfen Jitro-nensaft. Die Masse wird ein wenig stehen gelassen und dann nochmals gut durchgearbeitet, falls zu dünn, wird packmals ein wenig Kräsmeli besteefürt. Dann bringt man nochmals ein wenig Brosmeli beigefügt. Dann bringt man nochmals ein wenig Stosmer veigezugt. Dum oringt inan 2—3 1 Galzwasser zum Kochen und sticht mit zwei Eß-löffeln von der Lebermasse Klöße ab, die man in das siedende Salzwasser legt. Wenn die Klöße an die Ober-släche steigen, sind sie "durch", was vorerst durch Zer-schneiden eines Knöbels nachgeprüst wird. Sie werden mit einer Schaumkelle herausgehoben und mit einer Zwiebelschwiße übergoffen. An Stelle des Galzwassers kann eine gute Fleischbrühe genommen werden. Die Knödel werden dann in der Brühe ferviert und es werden dazu Kartoffeln und Galat gereicht.

Kriegslinzertorte. 2 Taffen Haferfloden, 2 Taffen Mehl, 1½ Tassen Zuder und schwach 1 Tasse abgenommener Nidel, etwas Milch, 1 Eßlöffel Zimmtpulber, 1 Eßlöffel Nelkenpulver, 1 Gläschen Kirsch, 1 Paket Backpulver, et-was Zitronat oder Orangeat 1 Eßlöffel Butter. Aus diesen Butaten wird ein Teig gearbeitet, von dem gut die Halfte in eine gestrichene Springform gegeben wird. Dann wird Konfiture darauf gegeben und aus dem Teigrest Gitterstreifen gerädelt, die mit Eigelb bestrichen werden.

Hanka.

Wir empfehlen als gute Lektüre für den Familientisch

Im Bergtalschatten

Graubündner und Tessiner Geschichten von JACOB HESS 300 Seiten, in Ganzleinen gebunden Fr. 5 .-

MÜLLER, WERDER & CO., BUCHDRUCKEREI UND VERLAG, ZÜRICH