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: 29.12.2025

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

Die Schweizerfrau in ernster Zeit.

Frühjahrsmüdigkeit 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 müde 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 Altvordern haben trotz ihrer einfacheren Lebensweise darunter gelitten, die einen verschrieben sich eine Fastenkur, andere wieder kannten die Wunderwirkung einer Frühlings- und Kräuterkur. Wenn wir eine Regeneration all unserer Organe vollziehen wollen, müssen wir einmal einen Monat lang unsern täglichen Speisezettel vollständig umkrempeln. Die jungen Kräuter von Feld und Wiese liefern uns jetzt den nötigen Lebenssaft. Wichtig ist, daß man sie sich selber sucht 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, Brunnenkresse, Schafgarbe, sie sind dazu berufen, uns aufzuklöpfen und mit Lebenslust zu infiltrieren. All diese Kräuter werden sauber gewaschen, fein gewiegt, mit Quark vermischt und als Brotaufstrich verwendet, oder nur grob verschnitten und mit einer pikanten Salatsauce vermischt. (An Stelle von Öl kann abgenommener Nidel genommen werden.) Auch Kräuter-Omeletten sind nicht zu verachten. Man gibt ganz feingewiegte Kräuter in den Omelettenteig. Ein Salat aus Schlüsselblumenblättern soll das Kopfweh vertreiben 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 Sauerampfer und Brennesseln kann auch der junge Spinat gestreckt werden, der vorerst noch spärlich auf der Bildfläche 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 ist. Sie schmeckt — mit viel Zwiebeln und Zitronensaft beglückt — ganz ausgezeichnet und ist wegen ihres natürlichen Jodgehaltes besonders auch für Dickhälsige und Kropfträger sehr zu empfehlen. Dieser dreiteilige Salat versieht mit Kaffee und Brot ein ganzes Abendessen und wer ihn einmal probiert hat, wird zu der Erkenntnis kommen: das Leben im März ohne Löwenzahn ist ein Irrtum!

„Punktlose" Kinderhöschen fabrizieren wir aus alten, gestrickten Bettüberwürfen, die sicher noch in jedem Haushalt zu finden sind. Mit viel Liebe und Geduld haben unsere Urgroßmütter aus weißer weicher Baumwolle kunstvolle Vierecke gestrickt und zu schweren Bettdecken zusammengefügt. Weil man zur Einsicht gekommen, daß solch schwere Decken nur das Federzeug ersticken und knicken, hat man sie längst in die unterste Kommodenschublade verstaut, wo sie verstaubt ein unnützes Dasein fristen. Ohne falsche Pietät werden jetzt die einzelnen Teile voneinander getrennt, dann gewaschen und gesotten und zuletzt Stück für Stück aufgelöst und auf einen Knäuel gewunden. Aus diesem Material können nun punktfreie Kinderhöschen gestrickt werden. Bei ganz feinem Garn wird der Faden doppelt genommen. Für das Unterhöschen eines einjährigen Kindes stricken wir mit doppeltem Faden zwei Vierecke von je 22 cm Breite und Länge, immer rechts. Die letzten zehn Reihen, die ans Beinchen kommen, strickt man 2 rechts, 2 links. Dann wird ein viereckiger Zwickel, 8 cm im Quadrat gestrickt. Die drei Teile werden in bekannter Weise zusammengefügt, am obern Rand wird eine Stäbchenreihe gehäkelt, durch die ein Bändchen gezogen wird. Diese Höschen sind sehr solid und gut waschbar und eignen sich, entsprechend größer gestrickt, für Kinder bis zu sechs Jahren.

Jetzt Pulloverärmel auswechseln! Wir sind daran, die langärmeligen Pullover mit den kurzärmeligen zu vertauschen und erstere beiseite zu legen. Nichts soll — besonders in diesen Sparzeiten — fortgelegt werden, ohne daß es sorgfältig durchgesehen und für den nächsten Winter gebrauchsfertig gemacht wird. Dies erspart viel Ärger und Verdruß. Wenn wir die Pulloverärmel nachsehen, entdecken wir jetzt an den Ellbogen verdächtige 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 Hexenstichen annäht und beachtet, daß er weit über die gefährdete Stelle hinausreicht, oder man trennt die Ärmel heraus, wechselt sie aus, so daß der rechte Ärmel in das linke Armloch kommt und umgekehrt. Auf diese Weise kommt der blöde Ellbogen des rechten Ärmels in die linke Ellbogenbeuge, wo die Stelle der weitern Abnutzung weit weniger ausgesetzt ist.

Leberknödel sind ein von jung und alt geliebtes Gericht, das zudem nicht gerade teuer zu stehen kommt. 500 g Rinds- oder Schweineleber wird eine Stunde in Milchwasser eingelegt, abtropfen gelassen und aus den Häuten geschabt. Diese Lebermasse wird mit folgendem vermischt: 1 Eßlöffel ganz fein gehackte Kräuter (Peterli, Salbei, Lauchstengel usw.), 1 Eßlöffel fein gehackte Zwiebeln, 1 Ei, Salz, 3 Eßlöffel Brösmeli, ein paar Tropfen Zitronensaft. Die Masse wird ein wenig stehen gelassen und dann nochmals gut durchgearbeitet, falls zu dünn, wird nochmals ein wenig Brösmeli beigefügt. Dann bringt man 2—3 l Salzwasser zum Kochen und sticht mit zwei Eßlöffeln von der Lebermasse Klöße ab, die man in das siedende Salzwasser legt. Wenn die Klöße an die Oberfläche steigen, sind sie „durch", was vorerst durch Zerschneiden eines Knödels nachgeprüft wird. Sie werden mit einer Schaumkelle herausgehoben und mit einer Zwiebelschwitze übergossen. An Stelle des Salzwassers kann eine gute Fleischbrühe genommen werden. Die Knödel werden dann in der Brühe serviert und es werden dazu Kartoffeln und Salat gereicht.

Kriegslinzertorte. 2 Tassen Haferflocken, 2 Tassen Mehl, 1½ Tassen Zucker und schwach 1 Tasse abgenommener Nidel, etwas Milch, 1 Eßlöffel Zimmtpulver, 1 Eßlöffel Nelkenpulver, 1 Gläschen Kirsch, 1 Paket Backpulver, etwas Zitronat oder Orangeat 1 Eßlöffel Butter. Aus diesen Zutaten wird ein Teig gearbeitet, von dem gut die Hälfte in eine gestrichene Springform gegeben wird. Dann wird Konfitüre 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