

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 45 (1941-1942)  
**Heft:** 21

**Rubrik:** Hauswirtschaftliche Ratschläge für die Schweizerfrau

### **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:** 03.04.2026

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

## Hauswirtschaftliche Ratschläge für die Schweizerfrau.

**Kleiner Trick für Velofahrerinnen.** Sicher ist es den meisten unserer Radlerinnen schon wiederholt passiert, daß sie, im leichten Sommerkleid auf dem geliebten Sattel sitzend, fortwährend krampfhaft bemüht sind, einhändig zu fahren, weil sie mit der andern Hand eben das etwas unschicklich in die Höhe flatternde kurze Röckchen nach unten ziehen müssen. Ich habe lange studiert, wie man auch diesem Hochfliegen des Rockes beim Radeln abhelfen könnte und bin auf folgende Idee gekommen: Ich „stuuchte“ im Bureau meines Vaters einen sogenannten Akten-Clip, das heißt eine Bureau- (aber nicht etwa Brief-) Klammer, die man zum Aufhängen und Zusammenhalten von fliegenden Blättern benützt. Diese Klammer führe ich stets bei mir, um sie, bevor ich das Rad besteige, am Rocksäum in der vordern Mitte anzuklemben. Durch das Gewicht der Klammer, die allenfalls noch durch etwas Bleischnur beschwert werden kann, wird nun der Rock unten gehalten und wir haben beide Hände zur Bedienung der Lenkstange frei. Die Einrichtung hat den Vorteil, daß sie ohne weiteres für alle Röcke Verwendung finden kann und daß man dabei nicht ans Velo gebunden ist wie bei den käuflichen Rockhaltern, deren Anwendung meines Erachtens beim Absteigen mit gewissen Gefahren verbunden ist. Und nun: All Heil!

**Süßmost als Zuckerersatz.** Als erstklassiges Ersatzmittel für Zucker kommt unser heimischer Süßmost in Frage. Erstens ist er verhältnismäßig billig und zudem gesünder als der Zucker, da er wertvolle Mineralstoffe enthält. Er eignet sich vorzüglich zum Sterilisieren von Früchten (an Stelle des Zuckergusses), aber auch zum Kochen von Kompott (Äpfeln, Birnen, Zwetschgen). Dürres Obst wird mit Vorteil statt in Wasser in Süßmost eingeweicht und darin gekocht. Damit erübrigt sich jede Zuckerzugabe. Daß wir übrigens vor dem Kriege stark „verschleckt“ waren, beweist, daß jetzt viele den schwarzen Kaffee und Tee, da sie das Saccharin nicht lieben, ganz ohne Zucker genießen können, ohne daß ihnen dabei etwas auffällt. Wir haben zu allem viel zu viel Zucker verwendet, „es tât's a der Helfti“! Ein gewisses Quantum Zucker braucht ja der Körper, aber allzuviel ist auch hier ungesund. Viel bekömmlicher und leichter verdaulich ist der im Süßmost und den Früchten enthaltene Fruchtzucker,

der zudem auch den Vorteil hat, daß er der schlanken Linie nicht schadet.

**Regenwasser** — das köstliche Himmelsnaß das diesen Sommer immer, wenn's gerade nötig ist, aus den Wolken purzelt, sollte von jedem Haushalt aufgefangen und zwecks Seifenersparnis zum Waschen verwendet werden. Da es absolut kalkfrei ist, können Bleichsoda und Seifenmittel gespart werden. Man stelle deshalb an Regentagen große Becken in Hof und Garten, wir werden damit unsere Seifenvorräte großartig schonen. Daß Regenwasser übrigens das beste Schönheitsmittel ist, sei unsern Evastöchtern nur so nebenbei ins rosige Ohr geflüstert.

**Feste, frische Butter** — ohne Eisschrank. Leider ist der Volks-Eisschrank, dessen Anschaffung sozusagen jeder Familie ermöglicht werden könnte, immer noch nicht erfunden; doch — was nicht ist, kann werden. Bis dahin werden wir auch in den Hundstagen frische, feste Butter auf den Tisch bringen können, wenn wir sie im dunkeln Keller in eine Schüssel mit Salzwasser legen, das täglich einigemal erneuert werden sollte.

**Birchermues** — aber o weh: der Nidel fehlt. Den Haushaltrahm von der abgenommenen Milch brauchen wir für andere Zwecke und doch sollte das beliebte Birchermues in der gegenwärtigen Beeren- und Fruchtezeit neben den Haferflocken noch eine gewisse Unterlage haben. Da nehmen wir nun am besten halb Rahmquark, halb Joghourt. Ersterer ist allerdings nur mit Käsemarken erhältlich. Falls wir damit knapp sind, genügt auch Joghourt, der ja bezugsfrei und übrigens sehr gesund ist. Den Quark schlagen wir mit etwas Milch mit dem Schneebesen zu einer feinen flüssigen Masse, geben den Joghourt und die feinen Haferflockli hinzu, etwas Zucker, einige geschnetzelte Mandeln (nicht gemahlen, wie üblich, sondern grob geschnitten, es braucht dann nur ein paar wenige Exemplare). Hierauf geben wir die Früchte hinzu und lassen etwa eine halbe Stunde ziehen. Mit Brot ein ausgezeichnetes, nahrhaftes und gesundes Abendessen, besonders auch für Kinder. A propos: Joghourt! Wer hundertjährig werden will, der genieße ihn täglich. Er ist die Nationalspeise der Bulgaren, jenes Volksstammes, der am meisten Hundertjährige aufweist. Also!

Hanka.

## Bücherschau.

**Johann Caspar Lavater, Land! Land! Lavater-Worte,** zusammengestellt von Prof. Dr. D. Farner. Zwingli-Bücherei Nr. 23, Zwingli-Verlag, Zürich. 93 Seiten, gebunden, Fr. 3.—.

„Nichts in der Welt ist mir peinlicher, als der Gedanke, jemand mit einer meiner Schriften um sein gutes Geld betrogen zu haben. Meine Absicht war es gewiß nicht. Also hier mein Ehrenwort: Wer mit seinem wahren Namen mir oder irgend einem meiner Verleger irgend eines meiner Werke mit der beigeschriebenen Äußerung zurücksendet: Ich bin durch diese schlechte Schrift um mein Geld betrogen worden, und fordere also meine Auslage gegen mitkommendes Exemplar zurück, soll ohne Weiteres seine Auslage wieder erhalten.“

Es sind kostbare Perlen, diese Lavaterworte. Sie enthalten Lebenswahrheiten für den Sonntag wie für den Werktag, aus der Fülle seiner Lebensverbundenheit und seiner übersprudelnden Christusliebe.

In hervorragender Weise hat sie der Herausgeber, Prof. Dr. D. Farner zusammengestellt. Hübsch ist das Bändchen herausgegeben mit seinen sieben eingestreuten Faksimilla, Lavaters handgeschriebene Denksettel, die die Zürcher Zentralbibliothek aus der Fülle ihres reichen Vor-

rats (über 100 000 Stück) freundlich zur Verfügung stellte.

**Das Tagewerk eines Knaben.** Der kleine Louis Agassiz und nachmalige große Schweizer Gelehrte welscher Zunge, welcher sich in Amerika als Naturforscher große Verdienste erwarb und für seine Heimat Ehre einlegte, war von Kind auf ein reichbegabter, tatensfroher Junge. Die vor uns liegende März-Ausgabe des **Spaz** vermittelt uns einen Blick in das Tagewerk dieses lebhaften und geistig beweglichen Knaben. Groß und Klein wird mit Genuß seinen Handlungen folgen. „Ein kleines Licht“ betitelt sich eine amüsante Erzählung von Traugott Vogel. Sie zeigt uns wie der arme Ali trotz Verführung, doch noch auf ehrliche Art zu seinem Rabenlicht kam. Aus dem übrigen Inhalt des reich illustrierten Heftes sei noch die interessante Bastelarbeit für das Osternest erwähnt. Von besonderem Reiz sind die in jedem Heft enthaltenen Preis-Wettbewerbe und die farbenfrohen Umschlagsseiten. Ein Abonnement auf diese lehrreiche Jugendzeitschrift „Der Spaz“ kostet halbjährlich nur Fr. 2.50. Probenummern sind auf Verlangen gratis erhältlich von der Art. Institut Drell Füßli A.-G., Zürich.