

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 48 (1944-1945)

**Heft:** 21

**Artikel:** Die Seite der Frau

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-672151>

#### 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:** 22.02.2026

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

#### 1. Käseschnitten ohne Brot.

Gesottene Kartoffeln schälen, in 1—2 cm dicke Scheiben schneiden und im Ofen auf eingefettetem Blech oder in der Omelettenpfanne bei schwacher Hitze backen. Einige Minuten vor dem Anrichten wird auf jede Kartoffelscheibe ein kleines Stückchen Käse gelegt. Magerkäse und Schachtelekäse eignen sich gut hiezu; sobald dieser flüssig ist, wird angerichtet. Mit Salat servieren.

#### 2. Kartoffelfladen.

Ein guter Brotstrecker ist folgender Fladen. Gasbezüger können ihn beim Bäcker backen lassen.

Zutaten: 600 g gesottene, geriebene Kartoffeln, 1 Paket Backpulver, 2 Eßlöffel Vollmehl, Salz evtl. etwas Wasser.

Die geriebenen Kartoffeln werden mit dem Mehl und dem Backpulver vermischt, Salz, und unter Umständen etwas Wasser beigegeben. Die Masse gut kneten und auf ein eingefettetes Blech ca. 1 cm dick ausbreiten. In mittlerer Hitze beidseitig goldig backen.

Dieser Fladen kann nach Wunsch und Belieben mit gerösteten Zwiebeln, fein verwiegten Kräutern oder Gemüse, Kümmel usw. bereichert werden.

#### 3. Gesalzener Kartoffelkuchen.

(Menge für vier Personen.)

Zutaten: 12—16 mittelgroße gekochte Kartoffeln, 3 dl Milch, 3—4 dl Kartoffelwasser, Salz, evtl. Muskat, 100 g Käse oder 2 Cervelats, 20 g eingeweichtes Trockeneipulver.

Aus den Kartoffeln, der Milch und dem Kartoffelwasser einen Stock zubereiten. Mit Salz, evtl. etwas Muskatnuß, würzen. Den Käse oder die Cervelats in Würfeli schneiden und unter den Kartoffelstock mengen. Das eingeweichte Trockeneipulver zur Masse geben, diese in ein befettetes und mit Brösmeli ausgestreutes Blech geben und bei mittlerer Hitze backen. Der Kuchen kann anstelle von Brot kalt gegessen werden.

#### 4. Selbstgebackene Brötchen.

Zutaten: 300 g Mehl (z. B. je 100 g Voll-, Kartoffel- und Hirsemehl oder je 150 g Voll- und Kartoffelmehl), 30 g Preßhefe, Salz, Wasser.

Das Mehl sieben und an die Wärme stellen. Die Preßhefe mit etwas lauwarmem Wasser verrühren und zum Mehl geben. Zuerst mit wenig Mehl ein kleines Teiglein in der Mitte machen, dann lauwarmes Wasser und Salz begeben. Den Teig gut schlagen, zugedeckt an zugfreiem, warmem Ort aufgehen lassen. Kleine Brötchen (Weggli) formen, auf dem Kuchenblech aufgehen lassen, in mittelheißem Ofen backen. Kartoffel- und Hirsemehl sind couponfrei.

#### 5. Mein Mann muß das Essen mitnehmen.

Täglich ein nahrhaftes, ausreichendes Mittagessen einzupacken, erfordert von der Hausfrau viel Nachdenken, Mehrarbeit und vor allem gutes Einteilen. Dies ist besonders heute erschwert; denn die hiefür günstigen Lebensmittel, vor allem das Brot, sind knapp geworden.

Wie bei jeder Verpflegung ist auch bei Mahlzeiten, die auf den Arbeitsplatz mitgenommen werden, auf große Abwechslung zu achten. Wir vermeiden dadurch, daß das Mitnehmen des Essens dem Mann verleidet, und umgehen vor allem die große Gefahr der einseitigen Ernährung, die stets mangelhaft ist und gesundheitliche Gefährdungen mit sich bringen kann. Verschiedene Anregungen hiefür enthält ein Merkblatt „Mein Mann muß das Essen mitnehmen“, erhältlich bei der Gruppe Hauswirtschaft des Kriegs-Ernährungs-Amtes, Bern, Wallgasse 8.

#### 6. Kartoffeln sparsam verwenden!

Frische Kartoffeln werden nicht geschält, sondern geschabt. Der Verlust ist viel kleiner. Zu manchen Speisen lassen sich die Kartoffeln, sauber gewaschen, auch ungeschält verwenden. Geschwellte Kartoffeln kommen nun wieder regelmäßig auf den Tisch. Sie sind sehr schmackhaft und zehren nicht an unserem kostbaren Fetttopf.

(Fortsetzung 3. Umschlagseite.)

## **7. Mangel an Packpapier.**

Die Papierkontingentierung macht sich auch beim Packpapier geltend. Die Hausfrauen werden deshalb das Packpapier für ihre Einkäufe wenn immer möglich mitbringen.

## **8. Konfitüre-Einmachen und Brennstoff sparen.**

Wer beim Einmachen von Konfitüre Brennstoff sparen muß, beachte u. a. folgende Ratschläge:

- a) Die Früchte möglichst **klein schneiden**, evtl. durch die Hackmaschine treiben (z. B. Kirschen, Pflaumen oder Quitten).
- b) Die Früchte schon am Vorabend mit dem **Zucker gut vermengen**.
- c) **Leicht gelierende Früchte** (saure Früchte, z. B. unreife Stachelbeeren) oder Pektinprodukte mitkochen. Reine Pektinprodukte gelieren nur, wenn die Konfitüre mindestens 500 g Zucker auf 1 kg Früchte enthält.
- d) Verschiedene **Einmachtabletten** verkürzen ebenfalls die Kochdauer. Es ist dabei auf die Gebrauchsanweisung zu achten.
- e) Zur **Gelée- oder Puréebereitung** können härtere Früchte (z. B. Quitten) in der Kochkiste weichgekocht werden.

## **9. Sterilisieren im Waschkessel.**

Wer große Mengen einmachen will und über genügend Holz verfügt, kann im Waschkessel sterilisieren. Die Gläser werden zu diesem Zweck auf einen Holzrost gebracht. Es werden verschiedene Schichten übereinander gestellt. Um Sprünge zu vermeiden, können die Gläser mit Tücher oder sauberer Holzwolle voneinander gesondert werden. Das Sterilisieren erfolgt in der üblichen Weise.

## **10. Beim Einmachen Zucker sparen!**

Die Einmachzucker-Ration ist dieses Jahr sehr klein. Eine Erhöhung kann nicht erwartet werden. Wir müssen daher die vorhandene Menge geschickt verteilen. Zum Sterilisieren und ko-

chend Einfüllen verwenden wir an Stelle von Wasser etwas Süßmost. Bei süßen Früchten, wie z. B. Kirschen, läßt sich der Zucker durch unvergorenen Most völlig ersetzen. Die Haltbarkeit von sterilisierten und kochend eingefüllten Früchten hängt nicht von der Zuckerbeigabe ab. Bei der Zubereitung von Konfitüre können wir verschiedene Wege beschreiten. Wir kochen entweder nur wenig Konfitüre ein und verwenden dazu das früher übliche Zuckerquantum. Diese für unsere heutigen Begriffe süße Konfitüre vermischen wir vor Gebrauch mit Apfelmus. Oder wir bereiten Tageskonfitüre mit etwa 200 g Zucker auf 1 kg Früchte zu, die wir kochend einfüllen oder sterilisieren und damit die Haltbarkeit mit einem luftdichten Verschluß erreichen.

## **11. Sind selbststerilierte Gemüsekonserven gesundheitsschädlich?**

Von Zeit zu Zeit wird in den Zeitungen von Todesfällen berichtet, die auf den Genuß sterilisierter Gemüse zurückzuführen sind. Manche Hausfrauen sind dadurch etwas ängstlich geworden. Um solch schwere Unfälle zu verhüten, sind zwei Vorsichtsmaßregeln unerlässlich.

- a) Alle Gemüse, außer Tomaten und Zucchettis, müssen **zweimal sterilisiert werden, mit einem Unterbruch von 24 Stunden**.
- b) Die sterilisierten Gemüse müssen vor Gebrauch gut **durchgekocht**, nicht bloß rasch aufgewärmt werden. Beim Aufkochen werden die giftigen Stoffe vernichtet.

## **12. Trockenvolleipulver.**

Trockenvolleipulver ist nicht teurer als Schaleneier. 12 g Volleipulver entsprechen einem Ei und kosten 32—34 Rp., während für ein Schalenei 35 Rp. bezahlt werden muß. Das Trockenvolleipulver wird eingeführt. Es enthält keine chemischen Zusätze. Die frischen Eier werden aufgeschlagen, verrührt und dann getrocknet.

*Zum Erzählen an die Kleinen von 4 bis 6 Jahren*

## **Chum Chindli, los zue**

*Züridütschi Gschichili und Versli für die Chline von Clara Carpentier, Kindergärtnerin  
Preis gebunden Fr. 4.—*

*Zu beziehen durch den Verlag Müller, Werder & Co. AG., Zürich, Wolfbachstraße 19  
oder in jeder Buchhandlung*