

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 48 (1944-1945)

Heft: 14

Artikel: Die Seite der Frau : Ratschläge für die Hausfrau

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-669628>

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: 04.02.2026

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

Die Seite der Frau

Ratschläge für die Hausfrau

1. Hindurch — nicht drum herum!

Selbst im 6. Kriegswinter ist der Gedanke einer Umstellung unserer Lebensweise in weite Bevölkerungsschichten noch nicht eingedrungen, wie dies nötig und zu erwarten wäre. Immer wieder stößt man auf das: „Ja, wenn ich dies und jenes hätte, dann könnte ich...“ Nein, wir in der Schweiz sind bis jetzt mit Lebensmitteln noch so gestellt, daß wir eine normale Lebensweise führen können, wenn wir uns den gegebenen Verhältnissen anpassen, anstatt auf alten Gewohnheiten zu beharren. Prüfen und überlegen wir also bei allem zuerst, ob es nicht doch möglich ist.

2. Kleine Unachtsamkeiten und ihre Folgen.

Einige ganz kleine Fingerzeige zum Gassparen, die aber eben wegen ihrer Einfachheit oft unterschätzt werden, sind:

1. Die Gasflamme darf nie über den Topfrand hinaus brennen.
2. Sowie ein Gericht kocht, ist das Gas auf die Sparflamme zum Weiterkochen herabzuschrauben.
3. Nicht irgend einen Deckel auf irgend einen Topf setzen, sondern den richtigen Deckel, welcher auf den Topf paßt, am besten schwere Deckel.
4. Zuerst den Topf mit dem Inhalt aufsetzen und dann anzünden; beim Löschen umgekehrt, zuerst die Flamme ausdrehen und dann den Topf wegziehen.
5. Die Brenner müssen stets sauber gehalten werden; es darf nicht das eine oder andere Loch verstopft sein.

3. Wir sparen 30—45 Prozent Gas mit der Kochkiste.

Aber nur, wenn sie richtig angewendet wird. Um den Erfolg zu sichern, müssen wir folgende wichtigen Regeln beachten.

Nur **gut verschließbare** Aluminium- oder Gußtöpfchen verwenden.

Vor dem Einstellen in die Kiste muß das Gericht ca. ein Sechstel der üblichen Kochzeit **zugedeckt**

kochen (die Ankochzeit nicht mitrechnen), damit der Dampf den Speisen zum Weiterkochen erhalten bleibt.

Die Kiste möglichst nahe an den Herd nehmen und sämtliche Bestandteile bereit legen, damit das Einbetten in die Kiste sehr rasch vor sich geht. (Den Deckel auf keinen Fall, auch nicht einen kleinen Moment, wegheben.)

Wir vermeiden das Feuchtwerden des Deckkissens, wenn wir über die Pfanne noch einige zusammengefaltete Zeitungen legen.

Das Gericht mindestens die doppelte Zeit der üblichen Kochzeit in der Kiste lassen.

Gerichte mit sehr langer Kochdauer über Nacht einstellen.

4. Wird der Caldor richtig angewendet?

In vielen Haushaltungen ist ein Caldor vorhanden; wenn er richtig angewendet wird, leistet er gute Dienste. Wird er aber am falschen Ort aufgesetzt, so trägt er dazu bei, daß die Kochzeit verlängert und der Gaskonsum erhöht wird.

Wann soll der Caldor aufgesetzt werden?

Erst wenn das Gericht **richtig kocht**. Der Caldor soll nicht mit kaltem Wasser ganz angefüllt werden; 3—4 cm Wasser genügen. Wenn dieses wenige Wasser heiß ist, kann noch etwas kaltes Wasser nachgegossen werden.

Es ist ferner darauf zu achten, daß der Caldor einen gut schließenden Deckel besitzt; sein Ausguß wird mit einem Korkzapfen verschlossen. Kann das warme Wasser nicht sofort verwendet werden, so wird der Caldor in der Kochkiste, mit Zeitungen u. a. m. warm behalten.

5. Unebene Böden und verbeulte Deckel ausklopfen lassen.

Glatte Böden und gut verschließende Pfannen helfen den Gasverbrauch herabsetzen. Gußdeckel sind den leichten Aluminiumdeckeln vorzuziehen. Besitzen wir keine schweren Deckel, so leisten uns Porzellanteller oder runde Porzellanplatten den gleichen Dienst. Wir können die Deckel auch mit Gewichtsteinen beschweren, damit kein Dampf entweicht. Die Dampfkoch-

(Fortsetzung 3. Umschlagseite)

töpfe beruhen nur auf diesem Prinzip, auch wir sollten daher bestrebt sein, die Deckel sozusagen nie abzuheben. Wir sparen damit viel Gas und können die Kochzeit herabsetzen.

6. Jetzt von den billigen Äpfel profitieren!

In den Obst- und Gemüseläden werden uns gegenwärtig billige Äpfel angepriesen, die schon etwas runzlig sind und angesteckte Stellen aufweisen. Warum sollten wir von dem Angebot nicht Gebrauch machen, lassen sich doch daraus erfrischende rohe und gekochte Apfelspeisen zubereiten. Unsere Frischobst-Vorräte gehen zur Neige, und es wäre wirklich schade, wenn diese mangels Absatz verloren gingen.

7. Rohes Apfelmus.

8—10 Äpfel, einige Eßlöffel Milch, etwas Birnendicksaft oder 2 Eßlöffel Zucker. Die Milch mit dem Birnensaft oder dem Zucker vermischen, die Äpfel waschen, vom Stiel und angesteckten Stellen befreien und ohne zu schälen in die Milch reiben oder in feine Scheibchen schneiden. An Stelle von Kompott zu Hirsebrei oder gerösteten Haferflocken essen oder als Beigabe nach einer Suppenmahlzeit.

8. Äpfel regelmäßig kontrollieren.

All die Glücklichen, welche noch Äpfel im Keller haben, werden sich erinnern, daß durch das schöne Vorfrühlingswetter unser Obst rascher verdirt und wir ihm daher unsere besondere Aufmerksamkeit schenken müssen. Der Keller muß so kühl wie nur möglich erhalten bleiben, am Tag die Fenster schließen und verdunkeln und in der Nacht öffnen.

Beim Erlesen des Obstes muß achtsam umgegangen werden. Unnötiges Berühren und Bewegen vermeiden, das Obst ist auch in dieser Jahreszeit sehr empfindlich und es könnte durch unsorgfältige Behandlung viel rascher in Fäulnis übergehen. Hauptsache ist, daß die angesteckten Äpfel entfernt und rasch verwendet werden.

9. Wie viel Soda sollen wir für unser Wasser am Waschtage brauchen?

Um diese Frage zu beantworten, müssen wir uns klar sein, daß die Soda zweierlei Wirkungen ausübt:

1. sie enthärtet das Wasser;
2. sie löst den Schmutz.

Zum Einweichen verwenden wir auf 50 l Wasser zirka 40—50 g Bleichsoda. Für die Lauge nehmen wir auf das gleiche Quantum Wasser 100 g Kristallsoda neben 150 g geschnetzelter Kernseife. Dieser Lauge muß bei normal beschmutzter Wäsche beim zweiten, dritten und vierten Sud nur je zirka 10 l Wasser mit 30 g Kristallsoda

und 30 g aufgelöster Seife beigefügt werden. Darnach ist aber die Lauge zu erneuern.

Zum **Enthärten** können wir keinen so einfachen Maßstab aufstellen, da wir in der Schweiz die ganze Skala von weichem bis hartem Wasser vorfinden, in Lugano zum Beispiel 4 Härtegrade, in Yverdon dagegen 37 Härtegrade! Darum kann nur allgemein gesagt werden, daß es auf 100 l Wasser je Härtegrad 3 g wasserfreie Soda oder 8—10 g Kristallsoda oder 6—8 g Bleichsoda braucht. Regenwasser ist von Natur aus ohne Zusatz genügend weich. Auch Wasser mit 4 Härtegraden, wie zum Beispiel in Lugano, braucht praktisch nicht enthärtet zu werden.

10. Auf blütenweiße Wäsche

müssen wir heute verzichten, da jedes Bleichen eine Schädigung des Waschgutes bedeutet. Um die Faser möglichst wenig zu beanspruchen, ist es das Beste, die Wäsche nicht unnötig zu beschmutzen. Küchenwäsche kann teilweise durch Papier ersetzt werden, z. B. beim Pfannenputzen.

11. Kleiner Bügelrat.

Die Kunstseidenwäsche muß fast trocken gebügelt werden. Alles Anfeuchten und Einspritzen hinterläßt bei Kunstseide häßliche Flecken.

12. Es ist für alles gesorgt.

Wenn wir Windeln aus Zellwolle machen, so nehmen wir am besten ungebleichten Windelstoff. Er ist saugfähig und weich, so daß er sich für seine Bestimmung eignet. Wir müssen die Windeln nur groß genug anfertigen, da der Stoff beim Waschen eingeht, und die Säume breit genug mit feinen, kleinen Maschinenstichen machen, um ein Ausfransen zu verhindern. Der erste Umschlag soll gleich breit wie der zweite sein. Die Säume geben vielleicht etwas mehr Mühe zum Legen als Baumwolle.

Die heutigen Fabrikate aus Zellwolle bewähren sich gut, wenn wir auf das Gesagte achten. Sie vertragen auch kurzes Kochen, was wir bei den Windeln nur in jeder dritten oder vierten Wäsche machen. Die „Buschis“ haben also in dieser Beziehung ebensowenig, wie bei der Ernährung unter dem Krieg zu leiden.

13. Sparen am richtigen Ort.

Die dunklen Wintermonate brauchen viel **künstliches Licht**, was für die Haushaltungsbudgets eine empfindliche Belastung bedeutet. Das Einsparen des Stromes geschieht aber nicht nur dadurch, daß man auf licht-durchlässige Beleuchtungskörper achtet, die am richtigen Platze angebracht sind und sauber gehalten werden. Dazu gehört auch das rechtzeitige Auswechseln der Glühlampen, bevor sie schwarz gebrannt sind. Nicht aus falscher Sparsamkeit damit zuwarten!