

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 49 (1945-1946)  
**Heft:** 19

**Artikel:** Gesegneter Morgen  
**Autor:** Schibli, Emil  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-670823>

### **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:** 13.02.2026

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

Hand. Dostojewski hielt sein Wort, das er dem Zaren im Traume gegeben hatte und befaßte sich dann nie mehr mit Politik.

Alle diese Träume sind einwandfrei beglaubigt und beweisen, daß es Wahrträume gibt. Auch

Durchschnittsmenschen haben oft Wahrträume, die ihnen über gänzlich unvorhergesehene Dinge Mitteilung machen, die sie mit Freude oder Trauer erfüllen.

Dr. Hans Hofer

## Gesegneter Morgen

Gleich nach dem Erwachen fing es an.

„Heute hast du ja frei, du Glückspilz!“ jubelte die innere Stimme mir zu. „Gehörst niemandem als dir selber, weißt von keinem Müßen und keiner Pflicht, kannst leben wie der Vogel im Hanffamen. Ist das nicht herrlich?“

Doch, das war es. Kein Wunder, daß ich zu pfeifen und zu singen begann; was mir an Werktagen sonst selten passiert. Durchs offene Fenster sah der Sommermorgen herein, schön und taufriß wie ein achtzehnjähriges Mädchen. Blau der Himmel und grün das Land zwischen mir und den Bergen.

Ja, lieber Leser in der Stadt, es hat schon etwas für sich, auf dem Dorfe zu wohnen. Auch wenn es hier das meiste nicht gibt, was dir Vergnügen bereitet. Kunstwochen zum Beispiel. Aber gar so armselig wie mancher von euch meint, sind wir denn doch nicht dran. Besonders wenn einer ein Augenmensch ist, der im scheinbar längst Gesehenen und Alltäglichen immer wieder Neues entdeckt. Denn die Landschaft atmet und wächst und verändert sich stündlich.

Eure Asphalt schluchten tun das nicht. Sie sind bei Regentwetter naß und im Sonnenschein trocken. Das ist alles. Aber ein Baum, ein Grashalm, eine Schnecke, ein Käfer, ein Vogel, eine Maus! O mein Lieber, da könntest du etwas erleben.

Selbst der Gemüsegarten ist schön, auch wenn er einem nicht immer Vergnügen bereitet. Woran er nicht schuld ist. Wir selber. Weil wir von ihm erwarten, daß er nützlich sei und sonst nichts. Und zwar nützlich für uns. Nicht für die Schnecken, die den zarten jungen Salat fressen, und nicht für die Engerlinge und Werrn, die sich an die Wurzeln von allem und jeglichem machen, was wir gepflanzt haben und es schnöde zu Fall zu bringen.

Aber so weit sind wir noch gar nicht. Erzählen soll man hübsch der Reihe nach. Besonders wenn man einen freien Tag und also Zeit vor sich hat. Fünfzehn volle Stunden. Neunhundert Minuten. Vierundfünfzigtausend Sekunden, bevor man sich wieder ins Bett legt und die Augen zudrückt.

Ich begab mich ins Badezimmerchen und begann mich zu waschen. O Freunde, was wäre über das Wasser für ein Loblied zu singen! Dabei ist es uns so oft nur eine Magd, die ihren täglichen Dienst tut und die wir kaum noch beachten.

Ja, wir müßten wiederum lernen, die Elemente zu verehren: das Wasser, die Luft und das Feuer. Sie sind uns Abgestumpften, diese einstmals geheiligten Wesenheiten, gleichsam verdorrt und gestorben. Wir spüren kaum noch, daß sie da sind. Obwohl sie die Quellen aller köstlichsten Genüsse sein können.

Aber wem unter uns fällt es noch ein, dem Wasser für das Entzücken zu danken, das es unserem bettheißen Körper bereitet? Wir drehen den Hahn auf und zu, und wenn es hochkommt, sehen wir nach, ob die Packung dicht hält.

Nachdem ich Kopf, Rumpf und Glieder gefühlt hatte, dehnte und reckte ich sie, wendete und bog mich, um jeden Muskel in seinem Geflecht zu spüren, putzte die Zähne und begab mich zum Morgeneffen.

Der Uhrzeiger rückte mahnend vor.

Ich lachte ihn aus.

„Lauf zu“, sagte ich, „mir ist es gleichgültig. Ich bin heute ein freier Mensch, und einem freien Menschen hast du nichts vorzuschreiben. Auf Wiedersehen in vierundzwanzig Stunden!“

Der Tisch war gedeckt. Nicht üppig. Das Klößchen Butter hätte auf einem Fingernagel Platz gehabt, und als es auf die Brotschnitte gestrichen war, hätte ich mit ihm „Jakobeli, wo bist

du?" spielen können. Aber ich war zufrieden. Nur einen Augenblick dachte ich daran, daß Krieg sei. Denn heute wollte ich nun einmal nicht an ihn denken, wollte von ihm nicht bedrückt und verflacht und um meine Menschenwürde gebracht sein. Er würde sich ja bald genug wieder bemerkbar machen. Wie der Uhrzeiger und so manches andere.

Heute bin ich frei; frei in jeder Beziehung. Der schöne Tag darf nicht der Gewalt, der Notdurft und der Sünde gehören, sondern allein der kindlichen Unschuld und Reinheit, die ich irgendwo in mir verborgen weiß und welche ich nun suchen will wie der Hansjoggel im Märchen die verzauberte Prinzessin.

Emil Schibli

## AUS DER WUNDERWELT DER NATUR

### *Eine Wunderpflanze erobert die Welt*

#### Erstaunliches über die Sojabohne

In China wird seit einigen hundert Jahren eine Wunderpflanze angebaut, die sich göttlichen Ansehens erfreut. Es handelt sich um die Sojabohne, deren gewaltigen Nährwert die Chinesen als erstes Volk erkannt haben und die bei ihnen als Nahrungs- und Zusatzmittel fast bei allen Mahlzeiten Verwendung findet. Man kann sich kaum einen chinesischen Haushalt, keine chinesische Mahlzeit ohne die Sojabohne vorstellen.

Als eine der ältesten Pflanzen Ostasiens fand sie auch Zugang in Japan, wo sie jährlich immer mehr angebaut wird. Auch die Japaner erkannten, daß diese Pflanze Eigenschaften besitzt, wie sie wohl selten anzutreffen sind; diese Bohne kann nämlich von allen Vegetabilien das Fleisch am besten ersetzen. 500 Gramm Sojabohnenmehl entsprechen in ihrem Nährwert 1250 Gramm knochenfreiem Fleisch oder 33 Eiern oder 6 Liter Vollmilch. Wichtiger als der absolute Nährreichtum ist die Tatsache, daß sie die Nährwerte für eine ausgeglichene Ernährung in einer geradezu vorbildlichen Weise enthält: 36—39 Prozent Eiweiß, 20—22 Prozent Fett, ungefähr zwei Prozent Lecithin, außerdem die Vitamine A und B.

Der außergewöhnliche Nährwert dieser Pflanze ist der Grund, warum die auf Eiweiß- und Fetteinfuhr angewiesenen Länder diese Wunderpflanze in immer stärkerem Maße an-

bauen. Dort wird sie immer mehr Volksnahrungsmittel im wahrsten Sinne des Wortes. Aber auch in den USA. ist man in den letzten Jahren in immer steigendem Maße zu dem Anbau dieser Bohne geschritten. Vor dem Weltkrieg machten einige Farmer in der Mississippi-gegend schüchterne Anbauversuche, 1934 waren schon etwa 650 000 Hektaren bepflanzt, und 1939 ist die Anbaufläche auf zweieinhalb Millionen Hektar gestiegen.

Der rapide Anstieg des Sojabohnenanbaues ist noch aus einem anderen Grunde zu erklären. Die Sojabohne ist nicht nur ein ausgezeichnetes Nahrungs- und Futtermittel, sondern auch ein sehr wichtiger und vielseitiger Industrierostoff. Der bekannte Automobilkönig Henry Ford erwiderte einem Reporter gegenüber auf die Frage über die künftigen Garagen: „Wetterfeste Karosserien brauchen keine Garagen, und Amerikas künftige Karosserien wachsen auf dem Felde.“ Damit meinte er den Preßstoff aus der Sojabohne. Ihr Öl gebraucht man bereits zur Herstellung von Glyzerin, Firnissen, Lacken, Linoleum und Bindemitteln. Im Preßverfahren werden aus Sojamehl Lichtschaltergehäuse, Schalthebelgriffe, Armaturenbretter, Steuerräder und verschiedene andere Autoeinrichtungen hergestellt. Die Sojabohne hat eine große Zukunft vor sich und zählt zu den nützlichsten Pflanzen dieser Erde. Aus diesem Grunde hat sie bereits die Welt erobert. St.