

Zeitschrift: Schweizerische Gehörlosen-Zeitung
Herausgeber: Schweizerischer Verband für Taubstummen- und Gehörlosenhilfe
Band: 26 (1932)
Heft: 1

Artikel: Im Winter denkt die Hausfrau ans Fett
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-927017>

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: 10.02.2026

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

kann man reden. Der offene Süßmostausschank ist heute so einfach und bequem, daß es ein Unrecht ist, wenn die im Grund wertlosen Kunstgetränke unsern herrlichen Obstsaften in der bisherigen Weise vorgezogen werden.

Das Warenhaus Brann in St. Gallen verkaufte diesen Herbst frischen, süßen Most in vorzüglicher Qualität, den Dreier zu 15 Rappen und fand großen Absatz. Von einem Konsumladen in Zürich hörten wir, daß er pro Tag bis zu 200 Liter frischen Süßmost absetzte.

Voraussetzung ist tadellose Güte des Saftes. Der Preis ist weniger wichtig als die Qualität. Man darf nicht, wie es früher leider oft geschah, Most als etwas Geringes betrachten.

Der Tessin leidet unter starker Absatzkrise für seine Weine. Tausende von Hektolitern unverkauften Weines liegen in den dortigen Kellern. Selbst von dem Wein, der für das eidgenössische Schützenfest bereitgestellt wurde, soll noch zu haben sein.

Im Jahr 1930 zogen wir, darum auch wieder 1931, mit einem fahrbaren Sterilisierherd durch den Gotthard und erlebten die große Freude, daß diesmal schon bedeutend mehr Interesse vorhanden war: Wir hätten vielmehr sterilisieren sollen, als wir konnten. Ueberraschend war, wie die meistinteressierten Kreise von diesen neuen Methoden gar keine Ahnung hatten. Als wir in Bellinzona einen Süßweintag machten, wo auf offenem Platz den Leuten ihre Flaschen gefüllt wurden, kam am Nachmittag einer und sagte: „Sie hätten den Saft grad zum Mittagessen getrunken. Das sei gut; ob er noch mehr haben könne“. Tausende wachsen im schönsten Rebaugebiet auf und haben noch nie frischen Traubensaft getrunken.

Trotz der Krise, wo jeder spart, sind unsere Vorräte schon verkauft. Was wird im Tessin Mineralwasser: „Henniez“ und „Elmer Citro“ getrunken! Welche Hilfe für den Tessiner Rebbauer, wenn nur ein Teil davon ersetzt würde durch diese köstlichen Traubensafte.

Im Winter denkt die Hausfrau ans Fett.

Ein warmer Ofen im Zimmer genügt nicht zum Wohlbehagen: der eigene Körper muß noch stets der immerbrennende Wärmespender sein. Daß er das bei erhöhter Anforderung im Winter vermag, hängt weitgehend davon ab, mit wie viel Fett er täglich geheizt wird.

Nach einer englischen Berechnung sollen täglich etwa 100 Gramm Fett auf die Person kommen. Diese Zahl verändert sich natürlich wesentlich nach dem Alter und namentlich nach dem Umfang der körperlichen Arbeit. Ein Schwerarbeiter sollte mehr als das Doppelte bekommen. Wird bei der Nahrung an Fett gespart, so verkleinert sich dadurch das Wohlbehagen und die Widerstandskraft.

Es ist nun die große Aufgabe der Hausfrau, mit den ihr zur Verfügung stehenden Mitteln das nötige Fett in bestimmter Art auf den Tisch zu bringen. Eine Aufgabe, die einen findigen Kopf braucht, aber grad deswegen eine rechte Hausfrau interessieren wird.

Das teuerste, jedoch gesündeste Fett stellt die Butter dar. An ihr sollte, wenn immer möglich nicht gespart werden. Nächtereien sind zur Erlangung des Wohlbehagens kein Ersatz dafür! Bereits billiger kommt die fettreiche Milch zu stehen. Es ist erstaunlich, daß der Schweizer es so oft unter seiner Manneswürde hält, Milch zu trinken. Das ist nur auf eine Verirrung vergangener Zeit zu erklären. Die neue Generation darf diesen Unsinn nicht mehr mitmachen. Die Milch in ordentlicher Quantität ist für den gesunden Schweizer — außer für den ganz kleinen Säugling — das Beste! Ebenfalls eine gute Fettquelle ist der Käse. Leider kostet er etwas viel, wäre aber durch Einsparungen an anderen Nahrungs- und Genussmitteln möglich zu kaufen.

Im Winter denkt die Hausfrau ans Fett und schmückt ihren Tisch mit Milch in der Tasse, in der Suppe, im gekochten Gemüse und in der Sauce. Und Butterbrot macht die Wangen rot.

Aus der Welt der Gehörlosen

Basel. Der Taubstummenbund Basel hatte einen Vortrag von Herrn Inspektor Bär über „Herstellung und Verwendung des Linoleums“. Durch zahlreiche Lichtbilder bekamen wir Einblick in die Schweizerische Linoleum-Fabrik in Giubiasco (sprich Dischubiasco) im Kanton Tessin. Zur Herstellung des Linoleums braucht man sehr gutes Leinöl, das aus Kanada, Russland und Holland in Spezialwagen nach Giubiasco kommt, wo es monatelang in großen Tanks stehen gelassen wird, bis es ganz klar ist. Unter 200 Grad