

Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 16 (1941)

Heft: 11

Rubrik: Die Seite der Frau

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: 14.01.2026

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

wiedergegeben. Die Zahlen beziehen sich auf Zürich und damit selbstverständlich auch auf Orte mit ähnlichen Temperaturverhältnissen (Zürich hat in langjährigem Durchschnitt eine mittlere Jahrestemperatur von 8,7 Grad). Die Zahlen beziehen sich auf eine Heizgrenze von 10 Grad Außen temperatur und 18 Grad Innentemperatur. Der Brennstoffaufwand ist in Prozenten des gesamten Brennstoffverbrauchs angegeben.

Monat	Benötigte Brennstoffmenge
bis Ende Oktober	ca. 8,4 Prozent
November	» 14,0 »
Dezember	» 18,2 »
Januar	» 19,4 »
Februar	» 16,1 »
März	» 13,6 »
April/Mai	» 10,3 »

Interessante Untersuchungen zur Zimmertemperatur

Im Juliheft der Zeitschrift «Heizung und Lüftung» erschien ein interessanter Artikel zur Frage der «Wandtemperatur im Raumklima», verfaßt von Dipl.-Ing. Dirk van Zuijen, Delft. Auf die einzelnen technischen, komplizierten Überlegungen kann hier nicht näher eingegangen werden. Dagegen sind einige der Schlußfolgerungen interessant und es mögen hier deren zwei wiedergegeben werden.

Der Verfasser schreibt u. a. folgendes: «... So muß beispielsweise bei sehr viel Glas (in Fenstern. D. Red.) und bei einem Gebäude mit wenig Glas für Räume, die für denselben Zweck gebraucht werden, im ersten Fall eine höhere Lufttemperatur angenommen werden als im zweiten Fall, um eine gleiche Behaglichkeit zu erhalten.» Diese Bemerkung wirft ein bedeutsames Licht auf die dank der herrschenden Baumode vielerorts üblichen großen Fensterflächen, die ein so wundervolles Raumbild ergeben und dabei — so wunderbar viel Wärme absorbieren.

Als wie wichtig selbst Einzelheiten sich herausstellen können, geht aus einer weiteren Schlußfolgerung des Verfassers hervor, wenn er schreibt: «Abgesehen von der Verringerung des Einflusses der kalten Fensterfläche (sowohl auf die Luft wie auch auf die mittlere Raumtemperatur) durch Anordnung einer Heizquelle unter dem Fenster, wird durch Verwendung von Scheibengardinen bereits infolge ihrer Wirkung als Strahlungsschirm eine bedeutende Verbesserung erzielt.» Diese Bemerkung wiederum läßt klar erkennen, wie wichtig es ist, im Winter die Fensterläden zu schließen und die Vorhänge zu ziehen, um möglichst an Wärme zu sparen. Sie läßt aber auch erkennen, daß schon die Verwendung von Doppelfenstern gegenüber einfachem oder auch gegenüber bloßem Doppelglas fühlbare Wärmeersparnis mit sich bringt.

Der erwähnte Artikel sei übrigens dem technisch geschulten Leser zum Studium empfohlen.

Papierbriketts — ein untaugliches Brennmaterial!

(Mitg.) Gestützt auf einen Bericht der Eidgenössischen Materialprüfungs- und Versuchsanstalt der ETH., teilt das Kriegs-Industrie- und -Arbeitsamt folgendes mit:

Es besteht vielfach immer noch die Meinung, daß durch die Herstellung von Papierbriketten dem gegenwärtigen Mangel an Brennstoffen wenigstens teilweise entgegengewirkt werden kann. Dabei ist aber zu beachten, daß Papierbrikette *kein guter Brennstoff sind*. Der *Heizwert* des Papiers ist selbst im lufttrockenen Zustand nur *relativ gering*.

Wird das Papier für sich verbrannt, so brennt es mit langer Flamme; bei nicht genügender Luftzufuhr kann gleichzeitig eine *starke Rußbildung* auftreten, wodurch die Ofenzüge und Kamme verschmutzt werden. Gleichzeitig wird dadurch der Wärmeübergang verschlechtert und dementsprechend die Wärmeausnutzung vermindert.

Werden dagegen Papierbrikette hergestellt und mit andern Brennstoffen, wie zum Beispiel Kohle, Koks usw., zusammen verbrannt, so verbrennt das Papier unter Verkohlung, wenn sich die Flamme nicht richtig entfalten kann und der Luftzutritt nicht rasch genug erfolgt. Gleichzeitig kann dadurch auch die *Verbrennung der andern Brennstoffe ungünstig beeinflußt* werden. Also auch in dieser Form ist die Verwendung des Papiers als Brennstoff nicht besonders zweckmäßig.

Die Verwendung des Papiers als Brennstoff kommt also nur in Frage, wenn es nicht anderweitig verwendet werden kann, was jedoch heute nicht der Fall ist. Heute ist vielmehr die *Sammlung von Altpapier* dringend nötig, um die Herstellung von Karton usw. sicherzustellen. Es ist daher Pflicht, das Altpapier für die Altstoffsammlung zur Verfügung zu stellen und auf seine Verbrennung zu verzichten.

DIE SEITE DER FRAU

Essen Sie in der Küche oder in der Stube? Eine Umfrage

Ob man in der Küche oder in der Stube, vielleicht sogar in der guten Stube essen soll, darüber sind sich gelegentlich weder die Wohnungshygieniker noch die planenden Architekten, sind sich aber auch Mann und Frau und Kinder keineswegs immer einig. So bildet sich dann da und dort ein «geduldeter» Zustand heraus, der zwar die Beteiligten nicht mehr

stark beschäftigt, sie aber auch nicht ganz befriedigt. Und doch sind die Essenszeiten oft die einzigen Augenblicke des Tages, wo man sich noch am gemeinsamen Tische findet und vielleicht einige Worte wechseln kann, die einzigen Augenblicke auch eines Ausruhens für die Frau, vielleicht auch für den Mann. Man sollte darum wirklich von Zeit zu Zeit wieder sich über-

legen: warum essen wir so, wie wir essen, und essen wir auch richtig, in der in unseren Wohnungsverhältnissen gegebenen besten Umgebung? Und darum möchten wir unsere Leser bitten:

Schreiben Sie uns ein paar Worte über die Frage, warum Sie in der Küche oder warum Sie in der Stube essen. Vielleicht können Sie uns auch mitteilen, daß Sie aus diesem Grunde bald hier, aus einem andern Grund und zu anderer Gelegenheit wieder dort zusammen essen. Vielleicht haben Sie sich

Wie spare ich Fett und Öl?

Von der eidgenössischen Kommission für Kriegernährung sind als Mindestmenge des täglichen Fettbedarfes 50 Gramm verlangt. Wenn wir Fett sparen und unsere Famile dennoch richtig ernähren wollen, müssen wir daran denken, daß dieser tägliche Fettbedarf von 50 Gramm nicht nur durch sichtbares Fett (zum Beispiel Butter oder Öl) gedeckt wird. Ein großer Teil davon muß in unsichtbaren Fetten aufgenommen werden. Dieses Fett ist enthalten in Milch, Käse, Fleisch, Speck, Wurst und Knochen, sowie in Nüssen und auch in Hafer. Ein Liter unserer Vollmilch enthält zum Beispiel durchschnittlich 37 Gramm Fett. Ein Kind, das täglich seine zwei Tassen Milch trinkt, hat einen guten Teil seines Fettbedarfes schon zu sich genommen. In 100 Gramm fettem Käse sind etwa 30 Gramm, in 100 Gramm halbfettem Käse 15—25 Gramm Fett enthalten.

Wir wissen also, daß wir fettarme Gerichte mit einer Zugabe von Milch, Butter oder Käse nahrhafter machen können. Wir müssen außerdem daran denken, daß Milch, Käse und Eier als wichtiger Bestandteil der Hauptmahlzeit vor allem für fleischlose Tage reserviert bleiben und nicht mit Fleischgerichten zusammen auf den Tisch kommen sollen.

Jede Frau weiß, wie man Rösti zubereitet. Die in feine Scheiben geschnittenen, gekochten und geschälten Kartoffeln im heißen Fett mit oder ohne Zugabe von Zwiebeln goldgelb backen. So wurde es vor der Rationierung gemacht.

Heute müssen wir mit einer kleineren Fettmenge auskommen. Nun könnten wir bei der Zubereitung von Rösti einfach halb soviel Fett in die Pfanne geben und vielleicht mit etwas Wasser nachhelfen. Dabei würde das Gericht aber nur halb so gut. Wer Fett sparen und doch eine gute Rösti auf den Tisch bringen will, geht anders vor.

1. In das heiße Fett kommen vorerst ziemlich viel möglichst feingeschnittene Zwiebeln. Sie helfen Fett sparen.
2. Nach dem Anbraten der Kartoffeln brät man die Rösti auf ganz kleinem Feuer fertig.
3. Man gebe nach der halben Bratzeit einige Löffel von der Milch abgerahmten Nidel oder Milch in die Pfanne. Noch besser ist es, die gekochten Kartoffeln 2—3 Stunden vor dem Rösten möglichst heiß zu schälen, in Scheiben zu schneiden und mit heißer Milch (2 dl pro kg Kartoffeln) zu begießen.

Geht man auf diese Weise vor, so schmeckt die Rösti beinahe so gut wie mit der gewohnten Fettmenge. Das Beispiel zeigt, daß, wer Fett sparen und dabei doch möglichst gut kochen will, selbst bei den einfachsten Gerichten neue Kenntnisse und neue Erfahrungen anwenden muß.

Wie ist es nun möglich, Fett zu sparen, ohne Nachteil auf das Gelingen der Speisen?

1. Die Suppe.

Zur Zubereitung der Suppe soll nur Fett verwendet werden, falls der Speisenzettel keine andern fetthaltigen Ge-

überhaupt gelegentlich wieder Gedanken zum gemeinsamen Essen gemacht, etwa zu der Frage: Soll man am Sonntag ein «besseres» Essen zubereiten, soll man ein Tischtuch, etwa am Sonntag oder zu bestimmten Gelegenheiten oder gar immer, verwenden? Ihre Überlegungen sind sicher auch für die übrigen Leser interessant.

Im «Wohnen» wollen wir dann wieder über das Resultat unserer Umfrage berichten — falls etwas dabei herauskommt.

Die Redaktion.

richte aufweist. An Stelle der gerösteten Suppe tritt die eingeführte. Das feingeschnittene Suppengemüse dämpft man in etwas Speck oder mit einem Knochen oder einem Markbein oder im eigenen Saft. Der Wohlgeschmack der Suppe wird erhöht durch Knochen- oder Gemüsebrühe (aus Gemüseabfällen hergestellt), durch Mitkochen einer Speckschwarte und durch Beigabe von Suppenkräutern. Vor dem Anrichten kommt etwas rohe Milch oder von der Milch abgenommener Nidel, ein kleines Stück Butter oder geriebener Käse hinzu. Knochen und Speckschwarte in zwei bis drei Suppen ausköchern. Wichtig für eine gute Suppe ist ferner, daß sie in einem gut verschließbaren Kochtopf zubereitet wird, so daß das Aroma nicht entweicht.

Gemüsesuppe mit Hirsegrieß.

Auf 1 Liter Knochenbrühe mit 80—100 Gramm feingeschnittenem Gemüse (Kohlraben, Kabis, Rüben usw.) aufsetzen. In die kochende Suppe 3—4 Löffel Hirse einrühren. 30 Minuten kochen.

Wirzsuppe mit Kartoffeln und Speckschwarte.

Auf 1 Liter Brühe 1/3 Häuptli feingeschnittener Kabis und 4 in Würfel geschnittene Kartoffeln mit einer Speckschwarte 1/2 Stunde lang kochen und vor dem Anrichten nach Belieben eine Zwiebelschweiße beigeben.

Grüne Kartoffelsuppe.

Feingeschnittene Küchenkräuter mit Zwiebeln und geschnittenem Mangold in ganz wenig Fett dämpfen, 1 Löffel Mehl und 6—8 in Würfel geschnittene Kartoffeln dazu geben und mit der nötigen Brühe 30 Minuten kochen. Vor dem Anrichten kommt 1/2 Tasse Milch hinzu.

Braune Mehlsuppe.

Auf 1 Liter Suppe werden 50—60 Gramm Mehl in einer Eisenpfanne ohne Fett unter ständigem Umrühren hellbraun geröstet. Mit wenig lauwarmem Wasser ablöschen, zudecken, bis das Wasser kocht, gut umrühren, dann den Rest des Wassers, 1 Zwiebel, 2 Lorbeerblätter, 2 Nägeli beifügen. Eine gute Stunde kochen.

Das ohne Fett geröstete Mehl, es kann auch Hirsegrieß oder ein anderes Ersatzmehl sein, wird beim Ablöschen mit Wasser wird viel dunkler als in mit Fett geröstetem. Es darf deshalb nur hellbraun geröstet werden.

2. Die Saucen.

Die weiße Sauce wird als Einlaufsauce gekocht: das Mehl in der Pfanne mit kalter Milch oder Fleischbrühe anröhren und unter Umrühren zum Kochen bringen und nach 20—30 Minuten Kochzeit mit Muskatnuß, etwas roher Milch, geriebenem Käse oder einem Stück Butter abschmecken.

Für braune Saucen wird das Mehl wie für die Mehlsuppe trocken geröstet. Nie in einer Aluminium-, sondern in einer Gußpfanne oder auf dem Ofenblech auf kleinem Feuer unter

stetem Umrühren rösten. Es ist vorteilhaft, das Mehl auf diese Weise auf Vorrat zu rösten und bis zur weiteren Verwendung in einer gut verschließbaren Blechbüchse aufzubewahren. Die braune Sauce wird verbessert mit Haushaltspindel, roher Milch oder einer Speckschwarze.

3. Kartoffeln im Ofen gebacken.

Kartoffeln, die sonst schwimmend oder in reichlich Fett in der Omelettenpfanne gebacken werden, lassen sich sehr gut im Bratofen zubereiten. Die rohen Kartoffeln werden wie gewohnt vorbereitet, auf dem leicht gefetteten Blech in den Ofen gegeben und mit ganz wenig Fett beträufelt. Man lässt die Ofentüre bei Dampfbildung kurze Zeit offen, damit die Kartoffeln knusperig werden. Das feine Salz streut man erst nach der halben Bratzeit über die Kartoffeln. Ebenso gut und noch sparsamer in der Zubereitung sind gekochte, im Ofen gebratene Kartoffeln: die gekochten, erkalteten Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden, auf ein befettetes Blech geben, salzen, wenig Fett darüber geben und im Ofen 40—50 Minuten backen. 2—3 mal gut durchschütteln.

Kartoffelküchlein.

1 Kilo gekochte Kartoffeln werden kalt gerieben, dazu kommen 30 Gramm flüssiges Fett oder 1 Trockenei, 20—40 Gramm Mehl, 20 Gramm Käse, Salz, Muskat. Alles gut untereinander mischen, eine Wurst formen, Scheiben abschneiden, diese flach drücken und auf ein befettetes Blech geben. Auf jedes Küchlein ein kleines Stück Fett legen und im Ofen 40 Minuten backen. Nach der halben Backzeit wenden.

4. Andere im Ofen überbackene Gerichte.

Auch viele andere Speisen, wie Käseschnitten, Fleischplätzchen, Würste usw. können mit wenig Fett im Ofen statt in der Pfanne zubereitet werden. Man bereitet das Backgut wie gewohnt vor und bestreicht es leicht mit Öl oder Fett. Fleisch kann auf diese Art sogar im eigenen Fett gebraten werden.

Käseschnitten.

10 Brotscheiben in Weißwein tauchen. In der Pfanne 60 Gramm Weißmehl mit 1½ Deziliter Milch anröhren, 15 Minuten auf schwachem Feuer kochen, 60 Gramm Reibkäse beigeben, mit Salz und Muskat würzen. Diese feste Masse auf die Brotscheiben streichen und diese im Ofen backen. Der Weißwein macht die Schnitten kräftiger und ist ein Ersatz für das Backen.

Hirse- oder Grießschnitten.

100 Gramm Hirsegrieß in 5 Deziliter Milchwasser in 20 Minuten zu einem Brei kochen, diesen ausbreiten und,

wenn erkaltet, in Scheiben schneiden. Diese in eine flache Auflaufform geben und die Scheiben mit einer Eiercreme aus einem Trockenei, 1 Deziliter Milch und etwas Reibkäse begießen und das Gericht kurze Zeit im Ofen aufziehen. Werden die Schnitten süß vorgezogen, gebe man in die Eiercreme statt Käse etwas Zimt und Zucker.

5. Fett sparen bei Omeletten.

1. Das Eiweiß nicht zu Schnee schlagen.
2. Wenig flüssiges Fett oder Öl in den Teig geben und diesen 2—3 Stunden ruhen lassen.

Vorteilhaft sind *Apfelomeletten*.

240 Gramm Mehl, von denen 80 Gramm auch Buchweizen- oder Hirsemehl sein kann, 1 Ei und 1 Trockenei, Milchwasser, Salz, 400 Gramm in Scheiben geschnittene, ungeschälte Äpfel mit Zucker bestreuen und mit wenig Zitronensaft beträufeln. Den Teig und die Äpfel 2—3 Stunden vorher vorbereiten. Die Äpfel erst zuletzt zum Teig geben. Die Apfelomeletten in wenig Fett ziemlich dick backen.

6. Das Sparen von Öl.

Um täglich mindestens einen Blatt- oder Gemüsesalat auf den Tisch bringen zu können, sind wir gezwungen, das Öl teilweise oder ganz durch andere Zutaten zu ersetzen. Das kann geschehen durch rohe Milch, Yoghurt oder von der Milch abgenommenen Nidel. Die meisten Blatt- oder Gemüsesalate sind würziger und saftiger durch Zugabe von gehackten Zwiebeln und Kräutern. Rohe Gemüsesalate, Tomaten- und Randensalat schmecken sehr gut ohne Zugabe von Öl, wenn sie mit einem fetthaltigen Gericht auf den Tisch kommen.

Salatsauce mit Yoghurt.

6 Eßlöffel Yoghurt, 1 Eßlöffel Zitronensaft mit gehackten Zwiebeln, Schnittlauch, mit Salz gut mengen. Diese Sauce eignet sich besonders für Tomatensalat oder Salat aus rohen Rüben.

Eine andere gute Sauce für Gemüsesalate lässt sich herstellen, indem man unter einen Rest von weißer Sauce einige Löffel von der Milch abgerahmter Nidel, Essig oder Zitronensaft und Gewürz mischt.

Beim Kartoffelsalat lässt sich das Öl sehr gut zur Hälfte durch Fleischbrühe und einige Löffel Haushaltspindel ersetzen.

Warmer Kabissalat.

660 Gramm Kabis fein geschnitten, 30—50 Gramm Speckwürfeli in trockener Pfanne dämpfen, eine feingeschnittene große Zwiebel dazu geben, 5 Eßlöffel Essig, Salz und zuletzt den feingeschnittenen Kabis in die Pfanne geben und alles 20—30 Minuten gut dämpfen.

VERBANDSNACHRICHTEN

Kommunale Forderung des Wohnungsbaus

Im Großen Gemeinderat Winterthur hat Herr E. Brandenberger im Auftrage der sozialdemokratischen Fraktion eine Motion begründet, die den Stadtrat einlädt, zu prüfen, auf welche Weise der Bau billiger Wohnungen, vor allem für Familien mit Kindern, vermehrt gefördert werden kann. Insbesondere wird vorgeschlagen:

1. Übernahme hinterer Hypotheken zum Zinsfuß von zwei Prozent plus ein Prozent Amortisation, gleich wie der Kanton.

2. Beiträge à fonds perdu zum Ausgleich der Teuerung auf den Baumaterialpreisen und der Warenumsatzsteuer. Diese Beiträge à fonds perdu sollten besonders für Wohnungen für kinderreiche Familien in Frage kommen.

3. Erhältlichmachung von Subventionen von Bund und Kanton an den Bau billiger Wohnungen.

Es handelt sich um Anregungen, welche die Sektion Winterthur unseres Verbandes bereits in seiner Eingabe an den Stadtrat vom 26. Mai 1941 gemacht hat.