

**Zeitschrift:** Wohnen

**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

**Band:** 19 (1944)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Frauenseite

#### 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:** 27.12.2025

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

Jahres 1943 um 1200 täglich bewegt hat; im Januar 1944 betrug sie 1050.

In Deutschland, wo die Fleischzuteilungen gegenwärtig nur die Hälfte der Ration von 1939 betragen, hat sich der Nähr- und Wärmewert der Rationierung folgendermaßen verändert:

Deutschland (Tagesration)	IX.-X. 1939	VI. 1941	IV. 1942	IX. 1943	VII. 1944
Kalorien	1603	1560	1357	1516	1474
Eiweiß (in g)	40	39	32	37	36
Fette (in g)	51	49	38	38	37
Kohlehydrate (in g)	235	231	212	247	238

Man muß indessen die zusätzlichen Zuteilungen berücksichtigen, die außerhalb der Rationierungskarten erfolgen, so zum Beispiel die von Kartoffeln, deren Einrechnung eine bedeutende Steigerung einzelner Posten, namentlich der Kalorienzahl, des Eiweiß- und des Kohlehydrategehaltes zur Folge hätte. Dagegen besteht in Deutschland praktisch kein freier Markt.

In der Schweiz ist die Rationierung nicht auf einmal, sondern fortschreitend erfolgt; der freie Markt besitzt, wie schon erwähnt, eine verhältnismäßig große Bedeutung, und vor allem sind die Kartoffeln nicht rationiert. Im Juni 1944 ergaben die offiziellen Rationen in der Schweiz täglich 1596 Kalorien, 49 Gramm Eiweiß, 47 Gramm Fett und 235 Gramm Kohlehydrate. In Schweden, wo namentlich die Milch frei verkäuflich ist, bewegt sich die tägliche Kalorienzahl um 1700; im April 1944 enthielt die offizielle Tagesration 39 Gramm Eiweiß, 58 Gramm Fett und 233 Gramm Kohlehydrate.

Bei der Durchsicht des zusammengestellten Materials fällt besonders das nahezu allgemeine Sinken des Fettgehaltes der Rationen auf. Übrigens sieht in Frankreich, Belgien, Deutschland und Holland die normale Ration für Erwachsene überhaupt keine Milchzuteilung vor. Ferner zeigt sich in den verschiedenen Ländern, mit Ausnahme von Schweden und Finnland, eine deutlich fortschreitende Zunahme des Anteils pflanzlicher Nahrungsmittel an der Gesamternährung, zum Nachteil des Anteils von Nahrungsmitteln tierischer Herkunft.

## Interessante Zahlen zur Schweinepreisfrage

Vor dem Krieg betrug die Gesamtproduktion an Schweinefleisch pro Jahr 915 000 Stück mit einem Durchschnittsgewicht von 116 kg, wovon 210 000 Stück mit einem Durchschnittsgewicht von 120 kg der Selbstversorgung von 175 000 Schweinehaltern dienten. Für das Jahr 1944 ist mit einer Gesamtproduktion von 520 000 Stück mit einem Durchschnittsgewicht von 82 kg zu rechnen, von denen 227 000 Stück mit einem Gewicht von durchschnittlich 125 kg der Selbstversorgung der 189 000 Schweinehalter vorbehalten bleiben.

Aus diesen wenigen Zahlen ergibt sich folgendes: Die Gesamtproduktion ist um ungefähr 60 Prozent gesunken,

während die Zahl der den Schweinezüchtern vorbehaltenen Schweine von 210 000 auf 227 000 gestiegen ist. Dazu kommt, daß das Durchschnittsgewicht dieser Schweine von 120 auf 125 kg gestiegen ist. Vor dem Krieg behielten die Schweinezüchter je Familie rund 144 kg — das ergab 24 Prozent der Gesamtproduktion — für sich zurück, heute dagegen 150 kg — 66 Prozent der Gesamtproduktion —, während für die rund 800 000 übrigen Konsumentenfamilien lediglich 34 Prozent der gegenwärtigen Produktion oder 17 Prozent des Vorkriegsverbrauchs bestimmt sind.

## FRAUENSEITE

### Über die Verwendung von Buttermilch

Jetzt wird das, was man im Sommer während der großen Trockenheit hat kommen sehen, zur Wirklichkeit — die Milch wird rar. Und weil wir doch auch noch Fett zum Kochen brauchen und hie und da eine Butterschnitte genießen möchten, so muß ein Teil des neben dem Wasser besten Getränkens auch noch verbuttert werden. Da hilft alles nichts: Wir müssen uns dreinfügen.

Etwas aber ist reichlich vorhanden — so reichlich sogar, daß man es ohne «Märkli» und ohne Einschränkung haben kann — dazu noch zu einem recht bescheidenen Preise. Denn: Buttermilch gibt es in Hülle und Fülle zu 25 Rappen der Liter! Naserrümpfend stellen gar viele fest, daß sie mit Buttermilch nichts anfangen können, denn sie sehe aus wie geronnen, «sürelet», gebe den Speisen einen merkwürdigen Geschmack und niemand wolle sie gern essen, vom Trinken ganz zu schweigen. Milchkaffee könne man damit sowieso nicht machen, es wäre schade um das gute Kaffeepulver.

Das stimmt! Kaffee aus Buttermilch! Das wäre für mich und die Meinen so ziemlich das letzte, auf das wir verfallen würden. Warum behandelt man aber die Buttermilch, als ob sie «Ersatz» für Milch wäre? Das ist sie gar nicht. Ich habe nun seit den vergangenen Sommermonaten mit der Buttermilch gepröbelt und fand nach und nach heraus, wozu sie sich am besten verwenden läßt.

Sie sieht geronnen aus, und sie gerinnt auch rasch, wenn sie angewärmt wird. Es gibt Hausfrauen, die diesen Umstand benützen und die Buttermilch erwärmen, bis sie richtig ge, rinnt. Dann gießen sie sie auf ein Tüchlein, lassen die Flüssigkeit abrinnen und gebrauchen den Rest als Quark.

Wir haben die Buttermilch vor allem zu den Früchten gern. Erinnern Sie sich nicht auch sehnstüchtig an jene guten Fruchtdesserts und rohen Müesli, die mit geschwungenem Nidel verfeinert wurden? Wenn Sie mein Rezept ausprobieren, dann zeigt sich zwar nicht der volle Geschmackswert

jener Gerichte, aber doch ein sehr spürbarer Abglanz davon auf den Zungen der Esser.

\*

Drei bis vier mittelgroße Äpfel, es kann auch Kochobst sein, werden von allen Unreinigkeiten befreit, in große Schnitte geschnitten und durch die Fleischhackmaschine fein zerkleinert (kleinlochige Scheibe) oder geraffelt. Das Raffeln ist nur dann notwendig, wenn keine Maschine zur Verfügung steht. So man hat, zerkleinert man gleichzeitig eine oder zwei Birnen, das spart Süßstoff. Etwas Zucker, gestreckt durch in sehr wenig warmem Wasser aufgelöstes Saccharin, wird den Früchten beigegeben und der Brei tüchtig verrührt. Nun gießt man etwa einen halben Liter Buttermilch dazu und läßt das Gericht stehen, bis es serviert wird, da die Buttermilch die Früchte vor dem Braunwerden bewahrt. Unmittelbar vor dem Auftragen nochmals tüchtig rühren.

Man kann dieses «Müesli» durch Beigabe von Kastanien- oder Haferflocken nahrhafter machen. Wir essen es, um unsern «Glust» nach etwas Süßem zu stillen, aber es hat auch Nährwert.

Alle Früchte und Beeren können dazu verwendet werden.

\*

Blut- und Leberwürste sind couponfrei; wenn richtig gewurstet wurde, gut, aber etwas «verleidig». Zur Abwechslung rüste ich hie und da eine Menge Kleinzwiebeln, brate sie langsam mit der Wurst an, gebe etwas Fleischextrakt oder Würfel dazu und, solange es möglich ist, einige frische Petersiliensträußchen. Dann lösche ich statt mit Wasser mit Butter-

milch ab, gieße hier und da noch zu, bis die Zwiebeln gar sind — sie brauchen längere Zeit als die Würste, sollten somit etwas eher angebraten werden — schmecke ab und serviere mit «Berner Orangen nature».

\*

Im Hirotto, statt Milch oder halb Milch, halb Wasser, geht die Buttermilch ganz gut. Hirotto würde bestimmt viel lieber gegessen, wenn es saftiger gekocht würde. Leider kochen viele Frauen die Goldhirse gleich wie Reis, der nicht naß sein soll. Das ist ein Fehler. Hirotto ist viel besser, wenn es fast flüssig bleibt, sehr langsam auf kleiner Flamme gekocht wird und die Beigabe an geriebenem Käse nicht erst bei Tische erfolgt. Der etwas eigenümliche Geschmack der Hirse und die Buttermilch vertragen sich ausgezeichnet.

\*

Man sollte meinen, die Buttermilch würde in Massen gekauft. Dem ist aber nicht so. Ich war zuerst während vieler Wochen die einzige Kundin im Milchladen, die regelmäßig Buttermilch holte. Sie hat nämlich einen Nachteil: man muß sie an den meisten Orten vorher bestellen und selber abholen. Und trotz allen Einschränkungen und dem Seufzen der Frauen über die Not der Zeit läßt man sich noch allzu sehr davon abhalten, etwas zu verwenden, das Mühe macht. Die Buttermilch kommt aus den Molkereien in Halbliterflaschen abgefüllt. Entweder kann man sie im Laden in das eigene Gefäß umschütten lassen oder ein für allemal das Flaschenpfand hinterlegen und die Milch im Glas heimtragen.

M. B.

## Leitungsschnüre für elektrische Apparate werden knapp

Viele der elektrischen Haushaltgeräte, wie Bügeleisen, Staubsauger, Heizkissen, Stehlampen, Radios usw., werden mittels beweglicher Leitungsschnüre an die Steckdosen angeschlossen. Durch den fortwährend größer werdenden Mangel an Rohmaterial werden diese Leitungsschnüre immer knapper. Vor allem fehlt Gummi für die Isolation der Drähte und Baumwolle zur Umklöppelung. Aber auch das Leitermaterial selbst, das Kupfer, ist rar geworden. Wohl behilft man sich mit Ersatzstoffen, soweit es geht, aber auch diese Stoffe sind wegen der großen Nachfrage nicht in beliebigen Mengen erhältlich und reichen kaum aus, die laufend neu hergestellten Apparate mit Schnüren und Steckern zu versehen.

Ein großer Teil des Verschleißes ist nicht allein auf normale Abnutzung der Schnüre zurückzuführen, sondern oft auf unsachgemäße Behandlung. Auf den Schnüren herumtreten, feucht oder naß werden lassen, zu eng aufrollen und herausziehen aus der Steckdose sind einige Ursachen des frühzeitigen Defektwerdens. Besonders das Ziehen an der Leitungsschnur, um einen Apparat von der Leitung zu trennen, ist eine schlechte Gewohnheit. Dadurch werden jährlich viele Leitungsschnüre beschädigt. Soll ein Apparat von der Steckdose gelöst werden, so faßt man den Stecker und zieht diesen heraus, ohne an der Schnur zu ziehen. Auch beim Bügeln werden viele Leitungsschnüre defekt, wenn diese aus Unachtsamkeit mit dem heißen Bügeleisen in Berührung kommen.

Ohne Leitungsschnüre sind die vielen beweglichen elektrischen Apparate unbrauchbar. Es liegt also aus diesem

Grunde im Interesse der Strombezüger, mit den Schnüren an den elektrischen Apparaten und Beleuchtungskörpern sorgfältig umzugehen.

## Radio als Detektiv

Es ist möglich, mit Hilfe des Radioapparates festzustellen, ob unsere elektrischen Haushaltsgeschäfte in Ordnung sind und vorschriftsmäßig arbeiten: Solange das Radio jedesmal knattert, pfeift oder sonstige unangenehme Geräusche von sich gibt, sobald wir das Bügeleisen bewegen oder an der Stehlampe wackeln, können wir sicher sein, daß an diesen Geräten irgend etwas nicht in Ordnung ist. Das ist die Warnung unseres Hausdetektivs! Wenn aber das Radio geruhig seine Melodien singt, dann ist das ein gutes Zeichen: unser Hausdetektiv ist arbeitslos!

## SEKTIONSNACHRICHTEN

### Sektion Zürich

Unser Aktuar, Ed. Billeter, ist vom 1. Dezember 1944 an nur noch in seiner Privatwohnung, Geibelstraße 4, Zürich 10, Telefon 26 31 49, zu sprechen. Der telephonische Aufruf beim städtischen Wohnungsnachweis fällt daher dahin. Auch Postsachen sind nur noch an die Privatadresse zu senden. B.