

# Hauswirtschaftliches

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **37 (1933-1934)**

Heft 13

PDF erstellt am: **19.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Mitmenschen gegenüber „imponiert“, ohne diesen Effekt selbstredend bezwecken zu wollen. Die innere Ruhe der Persönlichkeit erstarrt nie zur Gleichgültigkeit oder Trägheit, sie ist vielmehr für äußere Eindrücke sehr empfänglich, nur werden diese stets klar und besonnen überschaut, gesichtet und in den Dienst der eigenen Idee gestellt. Der nervöse Charakter, der stets zögert und überlegt, dem die richtige Entschlußkraft und der Mut zur Handlung fehlen, ist von der Persönlichkeit ebensoweit entfernt, wie etwa der stets Eifrige, Hastende, Vielgeschäftige, der in der Fülle der auf ihn einströmenden Ideen, mangels erforderlicher Konzentration des Geistes, keine zur Ausführung zu bringen vermag. Ein weiteres, nicht zu unterschätzendes Kennzeichen der Persönlichkeit ist eine gewisse Intuition, die sie die Wirksamkeit ihrer Handlungen im voraus „erfühlen“ läßt, und vor allem ein gewisser Lebensoptimismus; denn der Einfluß, den sie

auf andere ausübt, hängt zum Großteil von dem Vertrauen ab, das sie den anderen entgegenbringt, das nicht zuletzt wieder in der Ziel-sicherheit des eigenen Charakters begründet liegt.

Hiermit hätten wir die psychischen Erfordernisse der Persönlichkeit umschrieben. Selbstredend sind diese allein nicht bestimmend, denn es gibt noch physische Erfordernisse, die man sich von jenen Menschen, die auf Masse wirken, Einfluß auf sie gewinnen sollen, nicht gut wegdenken kann. Aber in diesen allein liegt jedenfalls nicht das Geheimnis der Persönlichkeit, denn sonst hätten wir nicht Beispiele von Persönlichkeiten in der Geschichte, die sich trotz allem durchzusetzen wußten, wie etwa Napoleon, der von kleinem Wuchs war, oder Mirabeau und Danton, die ausgesprochen häßlich waren, und die beweisen, daß die Macht des persönlichen Einflusses vor allem in den seelischen Kräften begründet erscheint.

### Hauswirtschaftliches.

**Billig und gut.** Durch richtige Wahl beim Einkauf der Nahrungsmittel kann viel Geld gespart werden. Das ist aber nur dann der Fall, wenn man sie darauf einschätzen kann, ob sie billige oder teure Nährstofflieferanten sind. Versteht die Hausfrau das Kochen, so kann sie auch aus den billigen Nährmitteln prachtvolles Essen zurüsten.

Die Wissenschaft wartet uns mit interessanten Berechnungen über den Nährwert im Vergleich zum Preise bei verschiedenen Nahrungsmitteln auf, die jede Hausfrau sich eigentlich zu Gemüte führen müßte. So erringen im Vergleichswettbewerb die Kostbohnen am meisten Punkte, nämlich 350. Am nächsten kommen ihnen Mais mit 310 und Haferflocken mit 280 Punkten. Diese Nahrungsmittel nähren also für wenig Geld am Ausreichendsten. Vollmehl bringt es auf 240, Gries auf 225 und Vollbrot auf 185. Auch Linsen mit 165, Reis mit 160 und Makaroni mit 160 Punkten dürfen noch zu den billigen Nahrungsmitteln gezählt werden. Vielleicht auch noch Erbsen, Weißbrot und Roggenbrot mit 140, Zucker mit 125 und Schälkartof-

feln mit 120 Punkten. Jetzt aber melden sich die teureren, ja teuren Nahrungsmittel, an denen sehr wohl gespart werden kann, die lediglich von Zeit zu Zeit auf den Tisch zu bringen sind. Hefenkranz erringt 70, Fruchtwähe 52 und Weggli 45 Punkte. Frühkartoffeln 68, Rotkraut 50, Rüben 44 Punkte. Auch Kochschokolade kommt auf 50, Milchschokolade auf 30 Punkte. Gedörrte Birnen bringen es auf 40, gedörrte Äpfel auf 35 Punkte, frische Äpfel auf 35, frische Birnen auf 25. Für Zwetschgen errechnet man 30 Punkte, für Kirschen 18. Grüne Erbsen sind mit 28, Rindens mit 25, Blumenkohl mit 15, Kopfsalat mit 14 und Spinat mit 11 Punkten zu bewerten. Dann kommen noch Bananen mit 10, Orangen mit 9 und Eierpilze mit 7 Punkten. Nun ist gewiß wichtig, daß niemals eintönig gekocht wird. Jeden Tag Milchkafee und Rösti bedeutet eine bedauerliche Ernährungsart und ist der Gesundheit nicht zuträglich. Aber die Abwechslungsmöglichkeiten möchten unter den angeführten Nahrungsmitteln mit hohen Punktzahlen gesucht werden, wenn wirklicher Sparwille vorhanden ist.

---

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann. Zürich 7, Rüttstr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!)  Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werber & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

---

Insertionspreise für Schweiz. Anzeigen:  $\frac{1}{2}$  Seite Fr. 180.—,  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 90.—,  $\frac{1}{8}$  Seite Fr. 45.—,  $\frac{1}{16}$  Seite Fr. 22.50,  $\frac{1}{32}$  Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprungs:  $\frac{1}{2}$  Seite Fr. 200.—,  $\frac{1}{4}$  Seite Fr. 100.—,  $\frac{1}{8}$  Seite Fr. 50.—,  $\frac{1}{16}$  Seite Fr. 25.—,  $\frac{1}{32}$  Seite Fr. 12.50