

# Die Schweizerfrau in ernster Zeit

Autor(en): **Hanka**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **44 (1940-1941)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-667946>

## **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.

# „Vom glücklichen Leben“

Dieser Radiovortrag, der in der Nummer vom 15. Januar 1941 unserer Zeitschrift abgedruckt ist, hat bei einer großen Zahl der Hörer und Leser so lebhaften Anklang gefunden, und wird auch in der Folge so viel Segen stiften, daß wir uns entschlossen haben, diesen „Wegweiser zu einem glücklichen Leben“ etwas erweitert in Broschürenform herauszugeben. Der Preis beträgt 75 Rp. Die Abonnenten unserer Zeitschrift erhalten bei Einsendung von 60 Rp. in Briefmarken die Broschüre franko zugestellt. Bestellungen erbitten wir an den Verlag Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

## Die Schweizerfrau in ernster Zeit.

Textil- und Seifentarte spielen — wie ich neulich im „Nebl“ gelesen habe — hin und wieder auch beim „Ballgeflüster“ eine Rolle. Hat da eine Dame im bis zu den Ohrläppchen hochgeschlossenen Gesellschaftskleid eine andere in etwas allzu gewagtem Décolleté sehr malitios gefragt, ob ihr für die obere Hälfte ihres Tenués die Textildcoupons gefehlt haben, worauf die also Angeprohene mit der Gegenfrage reagierte, ob sie etwa zu wenig Toilettenseife habe. Und als im Speiseraum der Stammgast einen Zahnstocher verlangte, fragte der Kellner, ob er die Holzarte bei sich habe.

Hinter diesen „Witzen“ liegt eigentlich der ganze Ernst unserer Zeit verborgen; wohl uns, daß wir noch darüber lachen können! Vorläufig wenigstens! Solange wir noch nicht hungern müssen, wird uns auch das Lachen nicht vergehen. Trotz der zunehmenden Zufuhrschwierigkeiten werden wir uns vor einer Hungersnot schützen können, wenn wir es verstehen, aus den im Lande vorhandenen Nahrungsreserven das Maximum an Ernährungsgut herauszuholen, unter Berücksichtigung vor allem derjenigen Lebensmittel, die im Preise noch verhältnismäßig billig sind. Dieser allgemeine Grundsatz gilt nicht nur für die Kriegs-, sondern ebenso sehr für die Friedenszeit. Im Vordergrund stehen aber momentan die

### Ernährungsfragen in der Kriegszeit.

Über dieses Thema hat vor einigen Wochen eine Ärztin im Schoße eines Hausfrauenvereins auf dem Lande einen sehr aufschlußreichen Vortrag gehalten. Stets sollten wir darauf bedacht sein, daß das Brot — das heilige — die Grundlage aller Ernährung und allen Lebens ist. — Trotzdem wir zum Sparen allen Grund haben, haben wir zu eigentlicher Besorgnis keinen Grund, weil wir mit weniger als der Hälfte dessen auskommen, was wir als Nahrung zu uns zu nehmen gewohnt sind. Viele unter uns essen nämlich das drei- bis dreifache dessen, was der Körper zu seinem Unterhalte braucht. Es gilt also hier vor allem, einer schlechten Gewohnheit zu entsagen. Schalten wir vor allem einmal alle Zwischenmahlzeiten aus und legen uns auf täglich drei Mahlzeiten fest. Das heißt, der Bauer, der Schwerarbeiter und die Kinder benötigen die Zwischenmahlzeit auf jeden Fall, da einerseits mehr Energien verbraucht und andererseits mehr Aufbaustoffe benötigt werden. Für die Kinder genügen aber Brot und Apfel zwischen den Mahlzeiten. Die über den Bedarf hinaus zugeführten Nährstoffe setzen sich als Fett im Körper an oder werden unverwertet ausgeschieden.

Die Gefahren der Unterernährung sind bei uns sehr klein, die Nachteile der bei uns üblichen Überernährung liegen in der geringeren Widerstands- und Leistungsfähigkeit des Körpers. Der Nahrungsbedarf richtet sich nach Alter, Größe, Gewicht, Arbeitsleistung. Wir müssen unsern Körper neben den Aufbau- auch Betriebsstoffe zuführen (Kalorien). Ein erwachsener Mensch von etwa 70 Kilogramm Körpergewicht braucht etwa 2500 Kalorien im Tag. Diese werden zugeführt durch das in den Nahrungsmitteln enthaltene Fett, Eiweiß, Kohlehydrat. Der Körper braucht daneben aber auch Salze (Mineralstoffe), Wasser und Vitamine.

Eiweiß, Fett und Kohlehydrate enthalten Fleisch, Eier, Mehl (Brot), Reis, Hülsenfrüchte, Nüsse, während Gemüse, Salat und Obst vorherrschend Mineralstoffe und

Vitamine enthalten. Milch und deren Produkte (Butter, Käse usw.), sowie die Kartoffeln enthalten alle Nährstoffe vereint, so daß wir uns hauptsächlich auf diese Lebensmittel verlegen sollten, umso mehr als sie in Anbetracht ihres hohen Nährwertes als immer noch verhältnismäßig billig anzusprechen sind. Eine gemischte Kost: wenig Fleisch, dafür viel mehr Käse, Milch und Brot, viel Gemüse, Salat und Obst, ist immer noch das empfehlenswerteste und billigste. Zucker ist vor allem ein großer Kraftspender, doch momentan teuer. Daß unser Kriegsbrot viel gesünder ist als das weiße Friedensbrot, haben wir schon einmal ausführlich besprochen. Daß Pilze billige Eiweißträger sind, das wissen die vielen Pilzjammer zu schätzen, die im Sommer und Herbst das „Fleisch des Waldes“ einheimen. Quark ist bei uns noch viel zu wenig bekannt, es gibt eine Reihe diesbezüglicher Rezepte. Magermilch, die billig ist und — abgesehen vom Fett — alle Nährstoffe der Vollmilch enthält, dürfte sich gut zur Zubereitung von Reis, Mais und Grieß verwenden lassen. Linsen, gelbe Erbsen, Haferprodukte und vor allem weiße Bohnen sind ebenfalls hochwertige und billige Nahrungsmittel, wenn die grünen Gemüse fehlen. Weiße Bohnen können auch zu billigem Preise als tischfertige Büchsentomate gekauft werden, wobei das lange Kochen erspart bleibt. Eier sind ein verhältnismäßig teures Nahrungsmittel, finden jedoch vielfache Verwendung. An Stelle der teuren Kochbutter kann unbedenklich ein pflanzliches oder tierisches Fett verwendet werden, da dieses, wie auch Öl, ernährungstechnisch den gleichen Effekt wie Butter erzielt. Eine Mischung aus den angeführten Produkten ist empfehlenswert. An Stelle des Kaffees sollte der nahrhafte Kakaotrunk getrunken werden, solange er noch erhältlich ist, da Kaffee ein reines Genussmittel ist.

Die Hausfrau bedenke stets, daß eine schmackhafte Zubereitung alles dessen, was sie auf den Tisch bringt, mindestens so wichtig ist, als die Auswahl der Speisen. So können Gemüse durch Weglassen der üblichen und langweiligen Mehlsaucen, unter Zufügung von etwas Meißel, oder auch in gratinierter Zubereitung, oder in Verbindung mit etwas süßer Butter und Brösmeln usw. dem Gaumen viel bekömmlicher serviert werden, und die Verächter dieser gesunden Kost werden sich in Liebhaber verwandeln. Die Zubereitungsarten der Kartoffeln gehen in die hunderte, so daß ein ganzes Jahr lang jede Woche zwei verschiedene Kartoffelspeisen auf den Tisch gebracht werden können. Wir verweisen hier auf das kürzlich erschienene Rezeptbüchlein „150mal Kartoffelspeisen“, das in jeder Buchhandlung oder im Kiosk erhältlich ist.

An Stelle des einfach zu teuren „eigenössigen“ Nachtessens „Kast, Hung und Ant“ sind nahrhafter und billiger: Apfel- und Kartoffelspeisen, gute Suppen, Aufläufe, Breie, Puddinge, Birchermues, Mais, Reis, Habermues usw.

Dem Schöpfer aller Dinge wollen wir dankbar sein, daß wir noch so reichlich und nahrhaft zu essen haben und wir Hausfrauen wollen uns alle Mühe geben, das, was uns zur Verfügung steht, zum Wohle der Familie und zum Nutzen der Volkswirtschaft auszuwerten. Dann wird uns um die Zukunft unseres Landes auch nicht lange sein!

Hanka.