

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 44 (1940-1941)
Heft: 13

Artikel: Die Schweizerfrau in ernster Zeit
Autor: Hanka
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-668689>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

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

Die Schweizerfrau in ernster Zeit.

Frühjahrsmüdigkeit ist nicht etwa eine Modeerscheinung, sondern sie ist eine Tatsache, die einwandfrei nachgewiesen werden kann. In diesen Vorlernetagen verspüren wir eine eigentümliche Schwere in den Gliedern, die Arbeit macht uns rascher müde als sonst, wir haben — wenn nicht ausgeprägtes Kopfweh — so doch hin und wieder einen „dummen“ Kopf, sind mißgestimmt, gereizt und haben keine Energie. Das sind ganz natürliche Nachwintererscheinungen, die ihre biologischen Hintergründe haben. Schon unsere Altvordern haben trotz ihrer einfacheren Lebensweise darunter gelitten, die einen verschrieben sich eine Fastenkur, andere wieder kannten die Wunderwirkung einer Frühlings- und Kräuterkur. Wenn wir eine Regeneration all unserer Organe vollziehen wollen, müssen wir einmal einen Monat lang unsern täglichen Speisezettel vollständig umkrempeln. Die jungen Kräuter von Feld und Wiese liefern uns jetzt den nötigen Lebenssaft. Wichtig ist, daß man sie sich selber sucht und sammelt, damit man an die frische Luft und an die Frühlingssonne kommt, sich bücken und „roden“ muß. Löwenzahn — der König der Frühlingskräuter — Sauerampfer, Brennessel, Brunnenkresse, Schafgarbe, sie sind dazu berufen, uns aufzukläpfen und mit Lebensluft zu infiltrieren. All diese Kräuter werden sauber gewaschen, fein gewiegt, mit Quark vermischt und als Brotaufstrich verwendet, oder nur grob verschnitten und mit einer pikanten Salatauße vermischt. (An Stelle von Öl kann abgenommener Nidel genommen werden.) Auch Kräuter-Omeletten sind nicht zu verachten. Man gibt ganz feingewiegte Kräuter in den Omelettenteig. Ein Salat aus Schlüsselblumenblättern soll das Kopfweh vertreiben und das Blut verdünnen (übrigens eine ganz logische Sache: wenn das Blut „verdünnt“ wird, wird auch der Druck auf die Blutgefäße und Kopfnerven nachlassen). Mit Sauerampfer und Brennesseln kann auch der junge Spinat gestreckt werden, der vorerst noch spärlich auf der Bildfläche erscheint. Etwas ganz köstliches aber ist ein Salat aus Löwenzahn, harten Eiern und Thon. Sie kennen doch „Thon“? Es ist dies eine Fischkonserve, die überall erhältlich ist. Sie schmeckt — mit viel Zwiebeln und Zitronensaft beglückt — ganz ausgezeichnet und ist wegen ihres natürlichen Jodgehaltes besonders auch für Dickhäutige und Kropfträger sehr zu empfehlen. Dieser dreiteilige Salat versteht mit Kaffee und Brot ein ganzes Abendessen und wer ihn einmal probiert hat, wird zu der Erkenntnis kommen: das Leben im März ohne Löwenzahn ist ein Irrtum!

„**Punktlose**“ **Rinderhöschchen** fabrizieren wir aus alten, gestrickten Bettüberwürfen, die sicher noch in jedem Haushalt zu finden sind. Mit viel Liebe und Geduld haben unsere Urgroßmütter aus weißer weicher Baumwolle kunstvolle Biederle gestrickt und zu schweren Bettdecken zusammengefügt. Weil man zur Einsicht gekommen, daß solch schwere Decken nur das Federzeug ersticken und knicken, hat man sie längst in die unterste Kommodenschublade verstaubt, wo sie verstaubt ein unnützes Dasein fristen. Ohne falsche Pietät werden jetzt die einzelnen Teile voneinander getrennt, dann gewaschen und gesotten und zuletzt Stück für Stück aufgelöst und auf einen Knäuel gewunden. Aus diesem Material können nun punktfreie Rinderhöschchen gestrickt werden. Bei ganz feinem Garn wird der Faden doppelt genommen. Für das Unterhöschchen eines einjährigen Kindes stricken wir mit doppeltem Faden zwei Vier-

ecke von je 22 cm Breite und Länge, immer rechts. Die letzten zehn Reihen, die ans Beinchen kommen, strickt man 2 rechts, 2 links. Dann wird ein viereckiger Zwickel, 8 cm im Quadrat gestrickt. Die drei Teile werden in bekannter Weise zusammengefügt, am oberen Rand wird eine Stäbchenreihe gehäkelt, durch die ein Bändchen gezogen wird. Diese Höschchen sind sehr solid und gut waschbar und eignen sich, entsprechend größer gestrickt, für Kinder bis zu sechs Jahren.

Jetzt Pulloverärmel austauschen! Wir sind daran, die langärmeligen Pullover mit den kurzärmeligen zu vertauschen und erstere beiseite zu legen. Nichts soll — besonders in diesen Sparzeiten — fortgelegt werden, ohne daß es sorgfältig durchgesehen und für den nächsten Winter gebrauchsfertig gemacht wird. Dies erspart viel Ärger und Verdruß. Wenn wir die Pulloverärmel nachsehen, entdecken wir jetzt an den Ellbogen verdächtige Stellen, die man kurzerhand als „blöde“ bezeichnet. Es gibt nun zwei Wege, um dem drohenden Unheil eines Ellbogendurchbruches zu begegnen: entweder man unterlegt die Stelle auf der Innenseite mit einem genügend großen Stoff-Flick in der Farbe der Wolle, indem man ihn mit Hexentischen annäht und beachtet, daß er weit über die gefährdete Stelle hinausreicht, oder man trennt die Ärmel heraus, wechselt sie aus, so daß der rechte Ärmel in das linke Ärmelloch kommt und umgekehrt. Auf diese Weise kommt der blöde Ellbogen des rechten Ärmels in die linke Ellbogenbeuge, wo die Stelle der weitem Abnutzung weit weniger ausgefressen ist.

Leberknödel sind ein von jung und alt geliebtes Gericht, das zudem nicht gerade teuer zu stehen kommt. 500 g Rinds- oder Schweineleber wird eine Stunde in Milch- oder Wasser eingelegt, abtropfen gelassen und aus den Häuten geschabt. Diese Lebermasse wird mit folgendem vermischt: 1 Eßlöffel ganz fein gehackte Kräuter (Peterli, Salbei, Lauchstengel usw.), 1 Eßlöffel fein gehackte Zwiebeln, 1 Ei, Salz, 3 Eßlöffel Brösmeli, ein paar Tropfen Zitronensaft. Die Masse wird ein wenig stehen gelassen und dann nochmals gut durchgearbeitet, falls zu dünn, wird nochmals ein wenig Brösmeli beigelegt. Dann bringt man 2–3 l Salzwasser zum Kochen und sticht mit zwei Eßlöffeln von der Lebermasse Klöße ab, die man in das siedende Salzwasser legt. Wenn die Klöße an die Oberfläche steigen, sind sie „durch“, was vorerst durch Zerschneiden eines Knödels nachgeprüft wird. Sie werden mit einer Schaumkelle herausgehoben und mit einer Zwiebel-schwitze übergossen. An Stelle des Salzwassers kann eine gute Fleischbrühe genommen werden. Die Knödel werden dann in der Brühe serviert und es werden dazu Kartoffeln und Salat gereicht.

Kriegslingertorte. 2 Tassen Haferflocken, 2 Tassen Mehl, 1½ Tassen Zucker und schwach 1 Tasse abgenommener Nidel, etwas Milch, 1 Eßlöffel Zimtpulver, 1 Eßlöffel Nelkenpulver, 1 Gläschen Kirsch, 1 Paket Backpulver, etwas Zitronat oder Orangeat 1 Eßlöffel Butter. Aus diesen Zutaten wird ein Teig gearbeitet, von dem gut die Hälfte in eine gestrichene Springform gegeben wird. Dann wird Konfitüre darauf gegeben und aus dem Teigrest Gitterstreifen gerollt, die mit Eigelb bestrichen werden.

H a n a.

Wir empfehlen als gute Lektüre
für den Familientisch

Im Bergtalschatten

Graubündner und Tessiner Geschichten von JACOB HESS
300 Seiten, in Ganzleinen gebunden Fr. 5.—

MÜLLER, WERDER & CO., BUCHDRUCKEREI UND VERLAG, ZÜRICH