

Zeitschrift: Wohnen
Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger
Band: 7 (1932)
Heft: 2

Rubrik: Allerlei Wissenswertes für die Frau

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: 06.05.2025

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

hallen und als Wandbekleidung wird heute Linoleum und wie es scheint mit dem besten Erfolg angewendet. Unsere Genossenschafter werden sich ganz besonders für den gut illustrierten Aufsatz über die Stahlgerippebauten in Berlin-

Dahlem interessieren, deren Massivdecken durchwegs mit Linoleum belegt sind. Die schöne Ansicht der Mädchenturnhalle an der Theaterstrasse in Basel bringen wir im textlichen Teil.

Allerlei Wissenswertes für die Frau

Der Rohkost-Küchenzettel

Von Else Rema.

Man braucht nicht krank zu sein, oder ärztlichen Rat einzuholen, wenn man den wöchentlichen Speisezettel, was sehr empfehlenswert ist, durch ein oder zwei Rohkosttage unterbrechen möchte. Im Alltagsleben, besonders zur Zeit der Gesellschaftsaison, wird manche Magensünde begangen, deren verderbliche Folgen man am besten durch einen Rohkosttag begegnet. Niemals aber sollen rohköstlerische Entfettungskuren ohne ärztliche Kontrolle angewendet werden. Abwechslung in der Kost ist auch an den Rohkosttagen möglich. Es gibt da sehr scharfe und weniger scharfe Vorschriften. Beispielsweise einen Kartoffelbrei mit Milch und Nährsalz verrührt; auch Apfelreis, mit Aniskörnern und Rosinen verkocht, ist an den milderer Tagen gestattet. Weiter eine Hafermarksuppe mit etwas frischer Butter, Pflanzenfleischbrühe, aus so viel Suppengrün bereitet, dass die Suppe davon gefärbt wird; Hinzufügung von Nährsalz ist selbstverständlich. Ein heisses Apfelkompott, mit Anis und Rosinen, sowie gehäuteten Haselnusskernen verkocht, kann ebenfalls auf der Tafel des Rohköstlers erscheinen. Es bedarf wohl kaum der Erwähnung, dass diese gekochten Gerichte nur eine Konzession bedeuten, die man der Abwechslung und der eventuellen Geschmacksrichtung des Essenden macht. Gekochte Haferflocken, mit frischer Butter und Nährsalz verrührt, gehören ebenfalls in diese Kategorie.

Hafer, Reis, Mais, Hirse, Gerste Weizen, Roggen und Buchweizen bilden die Grundstoffe der gekochten Gerichte und der Backwaren, die die Rohköstler geniessen.

Nüsse aller Art spielen eine grosse Rolle in der Rohkost, wie überhaupt in den meisten Diätvorschriften der modernen Ernährungswissenschaft. Wo Nüsse den heissen Speisen hinzugefügt werden, sind sie besonders zart und bekömmlich. Es empfiehlt sich, die Haselnusskerne kurze Zeit in der Herdröhre zu rösten, damit die braune Haut heruntergeht. Erdnüsse können roh gemahlen werden, aber auch hier wird es besser sein, die Haut durch Erhitzen loszulösen. Kokosnüsse sind, weil holzhaltig, zu feinem Brei zu zerquetschen; alles Holzige ist gut zu entfernen. In diesem Zustand dürfen sie Anspruch darauf machen, Edelnahrung darzustellen. Ein echtes Rohkostrezept ist das folgende: Ungekochtes Hafermark wird mit geweichten Rosinen, etwas Anis, geriebener

Zitronenschale und gemahlenen Haselnüssen oder Erdnüssen vermennt, jedoch ist auch die Kokosnuss hier zu verwenden. Eine nicht ganz billige, dafür aber eine sehr kräftige Mahlzeit, die nach allen Richtungen den Anforderungen der Rohkost entspricht, besteht aus geschnittenen, frischen Bananen, Feigen oder Rosinen, Zitronat, Apfelsinenscheiben und gemahlenen Paranüssen. Auch Haferzwieback, mit Kokosnuss zusammen gemahlen, mit verdünntem Himbeersaft befeuchtet und eine frische Banane hineingeschnitten, ergibt ein nahrhaftes, rohköstlerisches Gericht.

Eine ganz seltene Gelegenheit

ausgezeichnet geschriebene und weit über dem Durchschnitt stehende

KRIMINALROMANE

sehr billig zu erwerben, bieten die vier Bände der Serie

Romane der Zeit

Jeder Band, einzeln in sich abgeschlossen, auf holzfreiem Papier gedruckt und geschmackvoll ausgestattet, kostet statt Fr. 3.75 nur noch Fr. 1.95.

Dabei handelt es sich um neue erst vor kurzer Zeit erschienene Bände, deren jeder zwischen 250 und 300 Seiten stark ist. **Larsen, Der Dachziegel** (272 Seiten) behandelt einen verwickelten Fall, der den Leser bis zum letzten Augenblick fesselt.

Küas, Das Abenteuer der Ellinor Walloff (250 Seiten) klärt das spurlose Verschwinden einer Millionärstochter auf. **Blasius, Spione am Werk** (294 Seiten) zeigt das systematische unterirdische Arbeiten der modernen Werks- und Kriegsspione.

Nomsen, Das Rätsel von Gray Cottage (286 Seiten) ist ein Buch voller Geheimnisse.

Gegen Nachnahme oder Voreinsendung zu beziehen durch **Max Huber, Buchhandlung, Zürich, Stauffacherstrasse 45.**

Postcheck VIII 17172

A. WICKART & Co.
Ingenieurbüro Zürich 1

Torgasse 6, Telephon 41.790

1348

Fritz Grob & Cie.

Zürich, Drahtzugstr. 8 - Tel. 20.695

3155

Gipser- und Stukkaturarbeiten

OTTO TLACH

MECH. SCHREINEREI

Konstruktionen in Holz, Eisen und Eisenbeton
Gutachten

Hohlstein-Decken aller Systeme

BERNASCONI & SUTTERLÜTI
Sanitäre Installationen

1352

Tel. 22.797 - Mühlebachstr. 127 Zürich 8

ZÜRICH 7

SEMPACHERSTRASSE 52a
TELEPHON 44.996

1185