Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 11 (1936)

Heft: 7

Rubrik: Kleine Mitteilungen

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: 20.07.2025

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

Es ist nicht nötig, dass wir Rohköstler werden, aber vernünftige Menschen, die tapfer alte Sklaverei abschütteln und neue Wege gehen, wenn es gute Wege sind. Zwei, drei Rohmahlzeiten in der Woche sind keine grosse Zumutung und werfen einen geordneten Haushalt nicht aus dem Geleise.

Rohkostmahlzeiten sind nicht nur eine Ersparnis an Zeit für die Hausmutter, nicht nur eine Quelle der Ruhe und Erquickung, sondern eine ernste Pflicht gegenüber den uns anvertrauten Menschen. Die wertvollen Mineralien und Nährsalze dürfen wir nicht einfach übergehen, unserer Nahrung entziehen, es rächt sich immer. Gönnen wir vor allem den Kindern Rohkost! Sie sind die dankbarsten Geniesser, sie bedürfen dringend dieser kostbaren Aufbaustoffe.

Die Zusammensetzung der Rohkostmahlzeit hängt von der Jahreszeit ab.

1. Für den Frühling:

Äpfel und
Bananen oder Orangen
Nüsse
Schrotbrot (Vollbrot)
Nüsslisalat mit Zitronensaft u. dgl.

An Salaten haben wir im Sommer grosse Auswahl: Löwenzahn, Radieschen, geschnittene Zwiebel mit Zitronensaft, Kopfsalat, oder Spinatsalat.

2. Für den Sommer:

Beeren aller Art
Birnen oder Pflaumen
Äpfel
Nüsse
Mit Butter und Gemüse belegte Schrotbrötchen
Geriebene Kohlrabi.

Statt Kohlrabi kann jedes Sommergemüse (roh gerieben) auf den Tisch kommen (Sellerie, Karotten, Blumenkohl). Sehr gut sind auch Tomaten mit Mayonnaise, ausgezeichnet ist Gurkensalat (Saft nicht auspressen!).

3. Für den Herbst:

Frische Früchte (Äpfel, Birnen, Trauben)
Nüsse
Schrotbrot mit Butter
Tomaten, roh, ohne jede Zutat
Endiviensalat mit Zitronensaft, Öl, Rahm oder Rotkraut (fein geschnitten) mit Nüsslisalat.

4. Für den Winter:

Frische Früchte: Äpfel, Bananen oder Orangen
Dörrfrüchte: Feigen, Zwetschgen, Birnen, Datteln, Bananen
Nüsse
Endiviensalat
Weisskrautsalat oder Winterrettich (Birchermüesli).

Kopfsalat, Löwenzahn, Spinatblätter, Endivien werden mit Zitronensaft, Olivenöl, etwas süssem Rahm, geschnittenen Zwiebeln, Schnittlauch und Peterli gut gemischt (Zuerst Sauce gut mischen, rühren).

Karotten, Sellerie, Randen, Blumenkohl oder Kohlrabi werden geschält, auf feiner Raffel gerieben, mit gleicher Sauce und Kräutern gemischt wie oben angegeben.

Rotkraut, Weisskraut, Wirz werden fein geschnitten und auf die gleiche Art zubereitet.

Puh, im Winter ungekochte Mahlzeiten, das ist ja barbarisch, da erfriert man ja! So tönt es oft. Aber wir frieren gar nicht, wir fühlen uns so wohl wie im Sommer. Der Körper bekommt ganz genügend Heizmaterial. Nur eines sollte man nicht, mitten im Winter mit Rohkost beginnen. Jetzt, wo unser Garten so gesegnet ist von der Natur, jetzt ist die beste Zeit zum Versuch.

Wir sind eine Familie von sechs Personen, wovon drei Kinder. Nach ziemlich genauer Berechnung kommt eine Mittagsmahlzeit auf zirka Fr. 3–3.50 zu stehen. Ich glaube nicht, dass wir Grund hätten, diesen Betrag hoch zu finden.

An der Hausfrau liegt es, den Tisch recht freundlich zu decken, Früchte und Salate hübsch in Schalen zu ordnen und ein paar Blümlein hinzulegen. Alle werden sich freuen und mit Appetit zu Tische sitzen. Es gibt kein Hin und Her, kein Wechseln der Teller. Eine Rohkostmahlzeit gibt ein ruhiges, besinnliches Mahl, man lässt sich Zeit, muss sich auch Zeit lassen, um gut zu kauen. Verwöhnte Gaumen liessen sich vielleicht eher daran gewöhnen, wenn die Schrotbrotschnitten mit kleinen Tomatenscheiben, Zitronensaft und Schnittlauch belegt würden, auch mit geriebenen Äpfeln und Mandeln gemischt. Überhaupt wird jede Hausfrau auch in dieser Hinsicht ihre Pappenheimer bald kennen.

Bevor ich schliesse, darf ich etwas nicht übergehen, das ist unser Sonntag. Er ist unser schönster und wichtigster Rohkosttag. Da gibt es kein ängstliches Heimrennen vom Morgenspaziergang zum Feuerherd, keine Hast, weil nicht noch mehr als am Werktag, sondern gar nicht gekocht wird. Ein frohes Schmücken des Tisches, ein stilles, glückliches Geniessen, ein Tag voll Ruhe und Frieden für alle, Sonntagsheiligung im tiefsten Sinne.

KLEINE MITTEILUNGEN

Englands Siedlungsaktion.

Die englische Regierung wird in den nächsten 1½ Jahren nach Schweizerwährung über 24 Millionen Franken zur Ansiedlung von mehr als 2000 Arbeiterfamilien bereitstellen. Als Anwärter hat man nur Familienväter – meist Kohlenarbeiter – im Alter von 35 bis 45 Jahren, die nur wenig Aussicht haben, wieder für dauernd angestellt zu werden, ausgewählt. Auf diese Weise will der Staat versuchen, neue Existenzgrundlagen zu schaffen. Die Siedler werden unter fachmännischer Leitung angesetzt, und zwar sollen immer 20 Siedlerstellen zu einer Siedlung zusammengefasst werden. Jede Siedlung hat in ihrer Mitte eine Farm, die Schulungsplatz und zentrale Verwaltungsstelle zugleich ist. Auf der Farm werden lokale Arbeitslose eingestellt. Kauf und Verkauf für die Siedler wird durch Genossenschaften geregelt.

Gemeinnütziger Wohnungsbau und Altstadtsanierung

Dass der gemeinnützige Wohnungsbau auch hier seine segensreiche Tätigkeit entfalten kann, zeigt ein Beispiel aus Hamburg. Es musste dort in der Neustadt-Nord ein Gebiet von zirka 3½ ha für die Sanierung in Angriff genommen werden. An Stelle der niedergelegten Bauten waren Häuser mit billigen

Wohnungen, speziell für die Familien der Hafenarbeiter zu erstellen. Die privaten Unternehmer wollten hier aber nicht bauen, da zu wenig Rendite herausschaute. Daher haben dann gemeinnützige Wohnungsunternehmungen (Bauvereine und Genossenschaften) diese Aufgabe auf sich genommen und hier nach dem Prinzip der Selbstkosten billige, gesunde und freundliche Wohnungen zum Teil bereits schon erstellt und zum Teil noch in Ausführung. Nähere Angaben mit Plänen und Bildern finden sich in der deutschen « Zeitschrift für Wohnungswesen », Festnummer 9/10, zum deutschen Bauvereinstag 1936 in Duisburg. Hoffen wir, dass auch in der Schweiz da und dort der gemeinnützige Wohnungsbau eine ähnliche Aufgabe erfüllen kann. M.

Die Subventionen für die öffentliche Bautätigkeit.

Der Bundesrat hat letzthin Beschluss gefasst über die Rückzahlung der Subventionen, die seit dem Jahre 1919 durch den Bundesrat für die Förderung der öffentlichen Bautätigkeit ausgerichtet worden sind. Durch den Bundesbeschluss vom Jahre 1919 hatte der Bundesrat gemeinsam mit den Kantonen derartige Subventionen gewährt. Aus den Grundpfandanleihen stehen heute für den Bund noch 9,7 Millionen Franken aus. Nach dem Beschluss von 1919 sollte die Rückzahlung nach fünfzehn Jahren erfolgen. Heute hat nun der Bundesrat beschlossen, dass grundsätzlich nach Ablauf der festen Vertragsdauer von fünfzehn Jahren Teilrückzahlungen zu verlangen seien. Das Finanz- und Zolldepartement wird im Einvernehmen mit den Kantonsregierungen und in Anlehnung an das « Gentlemen Agreement » über den Hypothekarmarkt die Höhe der Teilrückzahlungen für das einzelne Darlehen von Fall zu Fall bestimmen.

Arbeitsbeschaffung im Kanton Zürich

Unterm 2. Juli hat Kantonsrat J. Kägi, Erlenbach, dem Kantonsratspräsidenten folgende Interpellation eingereicht:

Am 11. März 1935 hat der Kantonsrat dem Regierungsrate eine Motion betreffend Arbeitsbeschaffung zur Prüfung und Antragstellung überwiesen.

Der Regierungsrat wird um Auskunft darüber ersucht, wann die Ausführungsvorschriften zum Bundesbeschluss vom 31. Januar 1936 erscheinen und ob nicht angesichts der in diesem Sommer steigenden Zahl der Arbeitslosen sofortige und umfassende Massnahmen zu ergreifen sind, damit die in vorerwähnter Motion vorgeschlagene Subventionsleistung an die Renovationsarbeiten, Umbauten und Reparaturen an Gebäuden Privater sofort in die Wege geleitet wird.

BÜCHER FÜR DIE FERIEN:

JEAN LIOBA, Priv.-Doz.
oder die Geschichte mit dem Regulator
Roman von **Richard Zaugg**
Ins Italienische, Holländische und Tschechische übersetzt
3. Auflage Preis geb. Fr. 5.80

Die Darstellung des schüchternen Privatdozenten, der nie über drei Hörer hinauskommt, aber dann schliesslich doch Professor wird, der resoluten, im Grunde aber weichherzigen Zimmervermieterin und ihres entgleisten „Mannlis", des Bankiers Rappold und seiner bildungsbeflissenen Gattin, das sind psychologische Meisterstudien.

DIE WELT IST SO SCHLECHT, FRÄULEIN BETTY
und andere Bekenntnisse
Ein fröhliches Buch von **Richard Zaugg**
3. Auflage Preis geb. Fr. 4.80

Das lebenslustige Warenhausmädchen, den gutmütigen Strassenwischer, den unterdrückten Pultchef, die energische Waschfrau und das vorwitzige Professorentöchterlein; wir glauben sie alle zu kennen.

LAND UNTER GLETSCHERN
Ein Heimatbuch aus dem Wallis
Novellen von **Adolf Fux**
2. Auflage Preis geb. Fr. 4.50

Diese Novellen sind von einem geschrieben, der das Wallis richtig kennt, weil er als Walliser in diesem Land aufgewachsen ist und als Bauer und Förster unter den Wallisern lebt. Dazu kommt: Fux ist ein Dichter.

Wir verlegen nur Bücher, zu denen wir stehen können

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH

SPENGLEREI
Bauarbeiten, Reparaturen, Massarbeiten
JAKOB SCHERRER
Allmendstrasse 7 ZÜRICH 2 Telephon 57.980

Genossenschafter
denkt bei Euren Einkäufen an unsere Inserenten!

In die moderne Wohnung gehört der elektrische
Maxim
KOCHHERD UND BOILER
Ständige Ausstellungslager stehen zur unverbindlichen Besichtigung offen in
ZÜRICH: Handelshof, Telephon 39.489
BERN: Mittelstrasse 64, Telephon 25.024
BASEL: Solothurnerstr. 29, Tel. 40.890