

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 43 (1939-1940)  
**Heft:** 19  
  
**Rubrik:** Aktuelles

### **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:** 17.03.2025

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

## Aktuelles.

„Ratschläge in Notzeiten“ nennt sich eine kleine Broschüre, die der Zivile Frauenhilfsdienst (ZFD) soeben herausgegeben hat.

Das Büchlein, das heute jede Schweizerin sich anschaffen sollte, umfaßt die folgenden Kapitel, die dem Ernst der Stunde gewidmet sind: „Ziviler Frauenhilfsdienst“, „Behördliche Weisungen, die auch wir kennen müssen“, „Wenn wir in unserem Heim bleiben“, „Erstellung einer provisorischen Unterkunft zur Aufnahme von Evakuierten“, „Kochrezepte, wenn sich die Hausgemeinschaft vergrößert“, „Wenn wir unser Heim verlassen müssen“. Was nun gerade das letztgenannte Kapitel anbelangt, so glauben wir — nach all den Erfahrungen in den kriegsführenden Ländern — annehmen zu müssen, daß das Problem einer Evakuierung im Kriegsfall höchstens für große Städte und Industriezentren ventiliert werden dürfte. Trotzdem schadet es aber nichts, wenn sich jede Frau und Tochter den Inhalt der lehrreichen „Kriegsfibel“ zu Gemüte führt, zumal in kurzer, klarer Form all die „Wenn“ und „Aber“ abgeklärt werden, die sich in den vergangenen schweren Wochen jeder besorgten Schweizerin aufgedrängt haben. „Bereit sein — heißt ruhig sein und helfen können“, dies ist die Quintessenz des aktuellen Ratgebers, der zum Preise von 20 Rp. in den Buchhandlungen, Kiosken, oder vom ZFD, „Turneck“, Kantonschulstrasse 1, Zürich, bezogen werden kann.

Jetzt ist es auch Zeit, um ein paar gesunde

Kräutertees zu sammeln. Wir denken da an Erdbeerblätter, die mit ein wenig Waldmeister aromatisiert, guten Ersatz für Schwarztee bilden, welcher letzterer nur Heilwirkungen hat, wenn er selten genossen wird. Auch kann mit Himbeerblättern gemischt werden oder auch mit Brombeerblättern, welche letztere die löbliche Eigenschaft besitzen, den Darm zu desinfizieren. Für das Trocknen dieser Kräuter wäre das obengenannte neue Öbrhürdli gerade recht, aber man kann dies auch an der Sonne oder in der Nähe des Herdes besorgen.

\*

„s ist Rosenzeit“, ruft uns der Dichter zu, und wir denken dabei an Romantik und Liebe vergangener Zeiten. Die furchtbar ernste Gegenwart hat uns momentan etwas ernüchtert, andererseits ist's halt ewig wahr, daß die Liebe — durch den Magen geht. Der Ruf:

„s ischt Chrieszht!“ ist daher vielsagender, obwohl so ein herrlich duftender Rosenstrauch Aspekte einer höheren Daseinsfreude in die Stube zaubert. — Jemand meinte,

daß wir niemals den Sommer richtig erleben, wenn wir uns nicht mit Kirschen sattgeessen haben. Jawohl, so ist's! Und heuer soll es ja ein besonders gutes Kirschenjahr sein, demgemäß ein schlechtes für die „Töchter“; denn: viel Kirschen essen heißt: gesund bleiben! Das ist eine uralte Weisheit. Wir lassen deshalb noch ein paar Rezepte folgen, die nicht in jedem Kochbuch zu finden sind:

**Kirschen ohne Zucker sterilisieren:** Es ist nicht allgemein bekannt, daß die Kirschen ausgereinert sterilisiert ihr natürliches Aroma in höchstem Maße bewahren und ohne jegliche Zuckerbeigabe herrlich süß munden. Die Steine werden aus den Früchten entfernt, diese fest in die Sterilisiergläser eingefüllt und 25 Minuten vom Kochen an sterilisiert. Eine erprobte Hausfrau wendet dieses Verfahren seit 20 Jahren mit Erfolg an.

**Reis mit Kirschen:** Eine große Tasse Reis wird gewaschen, mit einem Liter Milch und zwei Eßlöffeln Zucker auf starkem Feuer zum Kochen gebracht und dann beiseite gestellt zum Quellen. Wenn der Reis weicht ist, fügt man ein Stückchen Butter dazu und läßt ihn in einer Schale erkalten. Unterdessen kocht man eine Tasse Zucker zu Sirup, läßt ein Pfund entsteinte Kirschen darin ziehen und gießt es über den Reis. Kalt servieren!

**Kirschen schwimmend gebacken:** Kirschen werden samt dem Stiel, drei oder vier zusammen, in einen dicken Omelettenteig getaucht und in heißem Fett schwimmend gebacken.

**Ein französisches Rezept:** Man bereitet aus 170 Gr. Mehl, drei Eiern, Wasser und einer Prise Salz einen dicken Omelettenteig und fügt einen Löffel Kirsch hinzu. Dann gibt man ein halbes Pfund entsteinte Kirschen dazu, gießt alles in eine bebutterte Auflaufform und läßt es etwa eine Stunde im heißen Herd backen. Man stürzt den Kuchen und bestreut ihn dick mit Zucker. Für den Teig braucht es keinen Zucker. Man nennt dies „Clafoutis“. Das Rezept stammt aus Limoges.

**Kirschen-Stiele** lassen sich zu einem gesunden Tee brauen, der auf die Nierentätigkeit verblüffend wirkt.

**Kirschen-Steine** werden gesammelt, gewaschen, getrocknet und zu den beliebten „Steinchen“ als Fußwärmer verwendet. Gerade im kommenden Winter, wo wir „infolge Mangels an Überfluß“ von Brennmaterial „eh' wie nüd“ an kalten Füßen leiden werden, werden die altmodischen Bettwärmer mit Wonne ans Hühnerauge gedrückt werden. Hanta.

Jetzt erst recht gute Ernährung! Salat mit



Feinster Citronenessig mit dem Saft der sonnendurchglühten Citrone. Sparsam gebrauchen, kein Wasser am Salat lassen, gut mischen!

OF 8 R



## Die guten Bettwaren

Matratzen, Kissen, Decken  
Flachdecken, Steppdecken  
Bettüberwürfe, Woldecken

finden Sie bei

Frau **Meili-Epprecht** vormals MEILI & CO.

Zürich 1, Fraumünsterstr. 23, I. Stock, Lift  
Eingang Centralhof Telephone 3.15.86

**Berücksichtigen Sie unsere Inserenten!**

**EINBANDDECKEN** zu unserer illustr. Zeitschrift beziehen Sie durch unseren Verlag