

**Zeitschrift:** Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur, Gartenbau und Tierzucht

**Band:** 21 (1914)

**Heft:** 22

**Heft**

### **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:** 01.07.2025

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



Redaktion:  
Lina Schlöfli  
Zürich.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kranken- und Kinder-  
pflege, Gartenbau und Blumentultur, Tierzucht.

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich 4.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition, Schönthalstraße 27,  
und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

N<sup>o</sup>. 22. XXI. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
26 Nummern.

Zürich, 28. November 1914.

„Ein Eigen zu besitzen, das ist gut,  
Sei es im Hause, sei es im Herzen.  
In allen Leiden macht es Mut  
Und ist ein Trost in allen Schmerzen,  
Zu neuem Leben ist's der Keim!  
Wers nicht vermisst in heitern Tagen —  
Wen's finster wird, wohl ihm, kann er  
dann sagen:  
Jetzt geh' ich heim!“

Trojan.



### Vom Tranchieren.

(Nachdruck verboten.)

Eine sorgfältig gekochte Mahlzeit soll auch sorgfältig angerichtet werden, denn nicht nur unsere Zunge, auch das Auge will etwas haben. Das richtige Tranchieren erfordert aber Sachkenntnis und Geschicklichkeit. Mit Nachstehendem seien dazu einige Anleitungen gegeben.

Zum Tranchieren gehören ein Tranchiermesser, für welches sich am besten ein spitzes, nicht zu breites Messer mit einer biegsamen, scharfen Klinge eignet, eine zwei- oder dreizinkige Gabel und für Geflügel eine Tranchierschere. Für Frauen ist das Tranchieren oft eine mühevollen Arbeit, denn es erfordert neben der genauen Kenntnis der zu schnei-

enden Fleischstücke auch physische Kraft. Es gehört auch große Geschicklichkeit dazu, die geschnittenen Stücke wieder so zusammenzulegen, daß sie appetitlich aussehen.

Als Hauptregel kann gelten, daß man die Faser des Fleisches niemals der Länge nach, sondern stets quer durchschneidet und daß beim Schneiden so wenig Saft wie möglich verloren geht. Niemals darf das Fleisch geschnitten werden, wenn noch aller Saft in Lösung, d. h. wenn er eben aus der Koch- oder Brathitze kommt. Je nach Größe der Stücke muß das Fleisch 5—10 Minuten auf warmer Stelle stehen bleiben. Die Schüssel, welche das tranchierte Fleisch aufnehmen soll, muß heiß sein.

Beim Zerlegen eines Hasen trennt man zuerst zu beiden Seiten der Wirbel das Fleisch dicht am Knochen ab, so daß man zwei gleichmäßige Walzen hat, die man in feine, schräge Stücke teilt und wieder anlegt. Die Reulen werden in Querstreifen geschnitten. Aus dem übriggebliebenen Gerippe vergesse man nicht, die kleinen Filets auszulösen und zu beiden Seiten des Rückens auf die Schüssel zu bringen. Mit der Sauce deckt man die Tranchen zu.

Gebratene Keulen, einerlei ob vom Kalb, Reh, Hammel oder Schwein, beginnt man beim unteren Gelenk zu schneiden und zwar immer von der Mitte der Keule nach dem äußeren Rande zu. Auf diese Weise erhält man zwei Reihen gleichmäßig schöner Schnitte von der oberen Hälfte der Keule, da man immer nur bis auf den Knochen schneidet.

Großes Geflügel, wie Gänse, Puten, Fasanen, Poularden u. dergl. kann man nach Belieben in größere und kleinere Stücke zerlegen. Es kommt hierbei darauf an, ob dies Geflügel die Hauptmahlzeit oder nur einen Zwischengang bildet. Beim Tranchieren dieser Tiere trennt man zuerst die Keulen genau am Gelenk ab, die Flügel schneidet man mit etwas Brustfleisch herunter, löst sauber von beiden Seiten des Brustbeins die Fleischbrust ab, teilt diese in beliebig große Stücke, welche man sofort auf das Gerippe eng zusammenlegt, um die volle Brust herzustellen.

Das Filet schneidet man zuerst am dünnen Ende an und macht nicht zu dicke Scheiben. Es erfordert beim Tranchieren wenig Arbeit und wird auch ungeübten Händen kaum mißlingen.

Ganz kleines Geflügel läßt man unzerschnitten und reicht es, jedes einzelne Stück auf einer gerösteten Brotscheibe liegend, herum. Größeres Geflügel, wie Rebhühner, Haselhühner, Tauben u. a. werden halbiert und mit gebratenen Speckscheiben oder Zitronenstückchen garniert.

Zum Tranchieren des Schinkens wurde schon in Nr. 6 (Seite 42) Anleitung gegeben. Wir empfehlen unsern Leserinnen, sich jene beachtenswerten Ratschläge in ihrem ganzen Umfange in Erinnerung zu rufen.

Kaltes Fleisch und Schinken muß mit dünnem Messer in feine Scheiben geschnitten werden und zwar so geschickt, daß man nie den Messeransatz auf der Fleischscheibe sieht.

Es wird eine zeitlang dauern, bis Anfängerinnen das Tranchieren tabellos gelernt. Am schnellsten lernt, wer sich beim

täglichen Mahl übt! Jedes Gericht mundet doppelt so gut, wenn sein Aussehen appetitlich ist, darum sollten alle Hausfrauen dem Tranchieren größere Sorgfalt zuwenden. Sie werden dann auch, wenn sie Gäste zu bewirten haben, zweifellos Anerkennung finden. W. Trott.



### Zeitgemäße Heizung.

(Nachdruck verboten.)

Der diesjährige Winter hat uns zum Beginn einen recht empfindlichen Mangel an Kohlenmaterial, seien es Brikettes, Braunkohlen oder andere Kohlenarten, spüren lassen. Deshalb hat manche vorsorgliche Familie in der Anschaffung von Holz einen Ersatz gesucht, und in ländlichen und bescheideneren Verhältnissen haben viele das zum teil in Mißkredit geratene, zum teil verbotene Holz sammeln wieder aufgenommen, um dem harten Winter einigermaßen gerüstet begegnen zu können.

Weil nun die Verwendung von Holz als Heizmaterial da und dort der Kohlenheizung gewichen ist und man vielerorts der Meinung war, dieser und jener Ofen eigne sich nur für Kohle, mag es mancher Hausfrau etwas schwer fallen, nun mit Holz zu feuern. Einige Orientierung und Ratschläge mögen daher willkommen sein.

Wo die technischen Errungenschaften unserer Zeit aus diesem oder jenem Grunde noch nicht völlig Eingang gefunden haben — und diese Häuser dürften immer noch zahlreich sein — ist der Zylinderofen, der ein Feuern außerhalb des zu erwärmenden Raumes gestattet, als Wärmespender eingebürgert. Bis anhin wurde er zum meist mit Koks oder Anthrazit gespeist. Je nach dessen Konstruktion (größere oder kleinere Heizöffnung) eignen sich in Holz entweder Reisswellen, buchene Scheiter, beides zusammen oder auch sogen. „Stöcke“, d. h. starkes Wurzelwerk von Wald-, eventuell auch von Birnbäumen. Das Heizen mit dem ungewohnten Material muß neu gelernt werden und es gilt vor allem, seinen Ofen einmal richtig kennen zu lernen.

Jede Hausfrau hat schon erprobt, wie sich das Feuer am besten und schnellsten in den betreffenden Ofen entzündet. Sie halte daran fest und richte sich beim Anfeuern darnach. Es sei begleitend bemerkt, daß es Ofen gibt, die sich bei ganz geöffneter Klappe sonderbarerweise schlecht anheizen lassen. Trotz den schönsten dürrn Spänen „zieht“ der Ofen nicht, die Flamme brennt nur mühsam und erlischt am Ende noch. Da gilt es auszuprobieren, bei welcher Klappenöffnung das Feuer am besten brennt. Bei ganz geöffneter Klappe kann oft, je nach der Windrichtung und besonders bei stürmischem Wetter, wo die Luft stark bewegt ist, zuviel Luft ins Kamin dringen, die dann die Feuerflamme zurückbläst. Wird die Klappe ein wenig zugekehrt, so hilft dies dem Übelstand ab, aber natürlich nur dann, wenn die Ursache die genannte ist. Es kann ebenso gut eine andere Ursache schlechten „Ziehens“ vorliegen, z. B. ein Schaden im Ofen oder Kamin oder auch zu starke Rußansetzung, dem ja durch den Kaminseger leicht abgeholfen wird. Jedenfalls muß für einen gutziehenden Ofen gesorgt werden, denn ein solcher mit dem erwähnten Mangel braucht zuviel Heizmaterial, das außerdem nicht seine ganze Heizkraft entwickelt und nur ein langsames, stets mit viel Mühe und Zeitverlust zu unterhaltendes Feuer ermöglicht.

Ofen mit großer Öffnung sind vorteilhafter für die Holzverwendung, als solche mit kleiner. Letztere gestatten nur das Feuern mit auf den Centimeter abgemessenen, gewöhnlich auch im Umfang kleinen Scheitchen, die wohl gut brennen und bald einen kleineren Grad von Wärme entwickeln, aber keine nachhaltige Heizkraft besitzen. Immerhin sehe man beim Einkauf solchen Holzes neben dem leicht zu verkleinernden für den Beginn der Heizung auf knorriges, da die Verdichtungen solcher Holzstücke viel nachhaltige Heizkraft entwickeln. Es ist aber zu einigermaßen sparsamer Feuerung durchaus notwendig, daß am Schluß der jeweiligen Feuerung noch einige Brikettes auf die

Glut gelegt werden, damit die Wärme anhält. Wer also Ofen mit kleiner Öffnung zu heizen hat, sehe sich gerade für den diesjährigen Winter nach Kohlenbrikettes um.

Leichter ist es, für den Ofen Material zu erhalten, der eine große Öffnung besitzt. Die Scheite können sowohl in der Länge als auch im Umfang größer gewählt werden, knorrige Ausgestaltungen sind räumlich nicht im Wege; Wurzelwerk, ebenso wenig wie buchene oder auch birnbäumene Reißwellen, die eine nachhaltige Wärme erzeugen. Freilich soll man sich davor hüten, den Ofen mit großer Öffnung demgemäß stärker zu speisen, auf eine solche Weise würde ihr Vorteil aufgehoben. Jeder Ofen ist eben auszuprobieren, auf welche Weise er bei kleinstem Verbrauch am meisten Wärme entwickelt und behält.

Zur Feststellung der Temperatur ist in das zu erwärmende, frisch gelüftete Zimmer vor dem Heizen ein Thermometer zu hängen; bei guter Aufmerksamkeit läßt sich dann leicht ermitteln, wieviel und von welchem Heizmaterial es brauchte, um eine Temperaturerhöhung von zwölf oder fünfzehn Grad zu erlangen. Nach diesem Befund richtet man sich später mit Vorteil, denn man feuert und verbraucht auf diese Weise nicht planlos Brennmaterial. Das bloße „Schätzen“ der Zimmerwärme ist unzuverlässig. Das erwähnte Ausprobieren hat noch einen weiteren Vorteil. Hat man nämlich bei den ersten Feuerungsversuchen den Ofen genau beobachtet, so weiß man nachher bestimmt, wann die Ofenklappe teilweise oder ganz zu schließen ist, man lernt abschätzen, wann das Material verbrannt sein kann. Dies ermöglicht, das Ofentor ganz wenig zu öffnen; durch letzteres geht bekanntlich viel Wärme nutzlos verloren. Eine weitere Sparsamkeitsregel ist es, das brennende Holz etc. nicht verstreut in den weiten Ofenraum zu legen, sondern aufeinander zu schichten, aber natürlich nicht so dicht, daß das Feuer dabei erstickt. Hat man das Brennmaterial beinahe ganz verbrannt, so schiebt man schnell, mittelst der Ofenschaukel die Glut von allen Seiten

zusammen, wobei die Asche ebenfalls zur Glut gestoßen werden kann, da sie die Wärme lange festhält, nur darf sie durch ungestüme Bewegung nicht auf die Glut kommen, sondern soll diese nur gewissermaßen einrahmen. Jetzt schließe man die Ofenklappe ganz, sofern man nicht noch Brickettes aufgelegt hat. In diesem Falle muß sie etwas offen gehalten werden, um die sich entwickelnden Kohlendämpfe ausströmen zu lassen. Vorteilhaft ist es auch, wenn die Glut im Vorderraum des Ofens zusammengestoßen ist, den hintern Raum anzufüllen mit dem Brennmaterial, das bei der nächsten Feuerung zur Verwendung kommen soll. Sogenanntes „saures“ Holz, d. h. solches, das etwas feucht oder nicht gut gedörrt ist, erlangt dann den nötigen Dörrgrad und ist nachher leicht brennbar. Es ist aber streng darauf zu achten, daß es nicht Feuer fängt. Gefährlich ist die Sache bei guter Aufmerksamkeit nicht; sie hat sich in Gegenden, wo der alte Rachelofen noch heimisch ist, gut bewährt und wird noch immer geübt. Zur Sicherheit kann man über Nacht die Ofenklappe um ein wenig öffnen, um allfälligem Anbrennen des Holzes die Zugluft nicht ganz zu entziehen. Doch ist ein solches ungewolltes Brennen immer ein Zeichen ungenügender Aufmerksamkeit.

Bei Kohlenfeuerung heizt man in vielen Familien nur einmal am Tag, aber stark. Bei der Holzfeuerung ist das nicht von Vorteil. Man heize zweimal, morgens und abends und man wird finden, daß ein Ofen, der seit 24 Stunden keine Nahrung mehr erhalten hat, also völlig erkaltet ist, mehr Heizmaterial erfordert als der zweimal geheizte. Einmalige starke Heizung bringt notwendig für eine oder zwei Stunden überheizte Zimmer, die Fenster werden geöffnet, so geht unnütz Wärme verloren und der andere Morgen erfordert wiederum sehr viel sozusagen unfruchtbares Material, bis der gänzlich erkaltete Ofen auf den Grad erwärmt ist, wo das Feuern gut und rasch vor sich geht.

H. F.



**Warum beschlagen an kalten Tagen die Fenster und Brillen?** Weil die Luft in der Umgebung des kalten Glases stark abgekühlt wird und weil sich infolge dieser Abkühlung der darin enthaltene Wasserdampf absetzt. An kalten Tagen wird in den Zimmern stark eingeheizt; die Menschen halten sich mehr als sonst in geschlossenen Räumen auf usw. Die Folge davon ist, daß die Temperatur und der Feuchtigkeitsgehalt der Luft in den geheizten Zimmern sehr hoch sind. Nun ist aber das Fensterglas an seiner äußeren Seite stets mit kalter Luft in Berührung und ist infolgedessen immer kalt. Dadurch wird auch die Luft in der Nähe des Fensters, in unmittelbarer Nähe des Fensters stark abgekühlt. Die Folge davon ist, daß sie das Wasser, das in ihr enthalten ist, nicht mehr in gasförmigem Zustande zu halten vermag. Das Wasser wird daher in Gestalt feiner Tröpfchen abgetrieben, und zwar an der kältesten Stelle, auf dem Glase selbst. Die zuerst abgesetzten Tröpfchen sind sehr winzig und bilden einen überaus zarten Überzug. Bald aber bekommen sie Zuwachs und werden immer größer, bis sie schließlich an der Scheibe herabfließen.

Haase, „Allerlei Küchenweisheit“.

**Sweater u. andere gestrickte Jacken etc.** werden gänzlich verzogen, wenn sie zum Trocknen aufgehängt werden. Man bringt sie nicht mehr in ihre ursprüngliche Form und so sind sie dann trotz der sorgfältigsten Wascharbeit verdorben. Dagegen lassen sie sich leicht selbst reinigen in lauwarmem Wasser mit Zusatz einer milden Seife. Man reibe möglichst wenig, sondern presse das Wollstück mit den Händen und wechsle das lauwarme Seifenwasser so lange, bis das Stück sauber erscheint. Niemals darf ein gestricktes Wollstück ausgerungen werden, weil sich das Gestrickte verzieht. Man drücke es in den ersten Wassern nur ganz mäßig aus und nur im letzten (Spülwasser) stärker. Dann lege man es auf eine mehrfache saubere Tuchlage auf einen Tisch und spanne es nur soweit aus, als man sicher ist, den Gegenstand nicht zu strecken. Es darf kein Teil (Ärmel etc.) hängen. Auf diese Art trocknet das Stück erst nach längerer Zeit, als es beim Aufhängen der Fall wäre, aber dafür wird es auch nicht verdorben.

-1.

**Wollene Stoffe** dürfen beim Waschen weder mit heißem Wasser noch mit starker Lauge behandelt werden. Zu ihrer gründlichen Reinigung benutzt man eine Abkochung von Quillajarinde (500 Gr. auf 5 Liter Wasser). Um farbigen Stoffen die frischen Farben zu erhalten, gießt man Essig in das Spülwasser. Helle Woll- und Seidenstoffe

können in einer warmen Abkochung von weißen Bohnen gewaschen werden, wobei jedoch starkes Reiben zu vermeiden ist. Für die meisten dieser Stoffe kann ohne Schaden Gallseife verwendet werden.



### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

**Sonntag:** \* Reissuppe, \* Gans auf russ. Art, † Neuenburger Kartoffelgericht, \* Birnenglace.

**Montag:** Zwiebelsuppe, \* Maccaroni mit Restenfleisch, † Quarkcreme.

**Dienstag:** Gemüsesuppe, Marin. Schweinsbraten, \* Rastanientugeln, Rotkraut, \* Linzertorte.

**Mittwoch:** Rummelsuppe, † Getröse, † Abgeschmälzter Reis, Apfelpompott.

**Donnerstag:** Mehlsuppe, \* Gebäc. Hammelfüße, † Hülsenfruchtküchlein, Gedämpfter Kohl.

**Freitag:** Hafergrühsuppe, † Falscher Salm, \* Gebratene Kartoffeln mit Lauch, † Apfelfüchlein.

**Samstag:** Einlaufsuppe, † Weiße Rüben mit Schweinefleisch, † Rastanienturm.

Die mit \* bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

### Rochrezepte.

Alkoholphaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasserverdünnten Sirup, und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

**Reis-Suppe.** Spar-Rezept.  $1\frac{1}{2}$  Liter Wasser, 100 Gr. Reis, 20 Gr. Mehl, 70 Gr. Gemüse (Gelbrüben, Lauch, Sellerie und Zwiebeln), 30 Gr. Kochfett, 10 Gr. ( $\frac{1}{2}$  Eßlöffel) Maggis Suppenwürze, Salz, Pfeffer, Muskatnuß. 1 Teller = 4 Rp. Die Gemüse sauber waschen und fein verwiegen. Das Mehl mit dem Fett rösten, ohne es Farbe annehmen zu lassen, den Reis 1—2 Minuten mitdämpfen, dann mit dem kochenden Wasser ablöschen, das nötige Salz, eine Prise Pfeffer und Muskatnuß hinzugeben und unter Beifügung der Gemüse langsam kochen lassen. Vor dem Anrichten Maggis Suppenwürze einrühren. Durch diesen kleinen Zusatz von Maggis Suppenwürze erreicht die Suppe um billigen Preis die gleiche Schmachhaftigkeit wie bei Verwendung der sonst üblichen, teuren Fleischbrühe. Kochdauer:  $\frac{3}{4}$  Stunden oder in der Kochkiste  $1\frac{1}{2}$  Stunden.

**Gebratene Gans auf russische Art.** Die hergerichtete Gans wird mit gestoßenem Rummel und Salz von innen und außen eingerieben und entweder mit kleingeschnittenen Äpfeln, die mit Salz und Majoran bestreut sind, oder mit feingehacktem Sauerkraut, das mit Butter und zerschnittenen Zwiebeln halb

weichgedünstet ist, zugenäht. Hierauf legt man die Gans in eine Pfanne, deren Boden mit kleingehackten Zwiebeln überstreut ist, übergießt sie erst mit einigen Löffeln Bouillon oder Wasser und später mit der ausgebratenen Brühe. Die sehr kurze Sauce verrührt man vor dem Aufgeben mit einem Löffel Mehl und verdünnt sie mit Fleischbrühe, nachdem man das Fett abgeschöpft hat.

**Hammelfüße, gebacken.** Die Hammelfüße werden gut gesäubert, abgeseigt, mit kochendem Wasser gebrüht, von den Fußknochen befreit und 4—5 Stunden in Wasser mit Salz, Zwiebeln, Pfeffer- und Gewürzkörnern gekocht, bis sie weich sind, daß sich alle Knochen herausziehen lassen. Dann legt man sie eine Stunde lang in eine warme Marinade von etwas starker Bouillon, Estragonessig, Lorbeerblättern, Salz, Pfeffer, einigen Nelken, Chalotten und Petersilie, läßt sie darin erkalten, trocknet sie ab, taucht sie in geschlagenes Ei und geriebenes Brot und bäckt sie in Fett. Man garniert sie mit gebäckerter Petersilie oder gibt sie als Beilage zu Gemüse.

**Maccaroni mit Restenfleisch oder Wurst.** 250 Gr. Maccaroni, Salzwasser,  $1\frac{1}{2}$  Eßlöffel Fett, 1 Cervelat oder einige Fleischresten, 4—6 Eßlöffel geriebenen Käse (mager). Die Maccaroni werden in viel siedendem Salzwasser in ca. 15 Minuten weich gekocht, etwas abgekühlt und ins rauchheiße Fett gegeben und einige Male gewendet. Hierauf fügt man das in kleine Würfel geschnittene Fleisch und den geriebenen Käse bei und dämpft alles noch einige Minuten. Statt Maccaroni können Nudeln oder Hörnli verwendet werden.

**Gebratene Kartoffeln mit Lauch.** 750 Gr. Kartoffeln, 1 Eßlöffel Salz, 3 Lauchstengel,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, 4 Eßlöffel geriebenen Käse. Der gewaschene, in Streifen geschnittene Lauch wird mit dem Wasser und Salz etwa 10 Minuten gekocht, dann werden die geschälten, würfelig geschnittenen, gewaschenen Kartoffeln beigefügt und das Gericht zugedeckt  $\frac{1}{2}$  Stunde gekocht. Zuletzt fügt man noch den geriebenen Käse bei.

Aus „Zeitgemäße Rezepte“  
herausg. v. d. Sect. Zürich des Schweiz.  
Gemeinn. Frauenvereins  
und der Zentralstelle „Frauenhilfe“.

**Rastanientugeln.** 1 Kilo Rastanien, 4 Eier, 1 Zwiebel, 50 Gr. Fett, 50 Gr. Mehl, Salz, Backfett. Die Rastanien werden von der äußern und innern Haut befreit, mit  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser  $\frac{1}{2}$  Stunde gekocht und noch heiß durch ein weites Drahtsieb oder durch die Maschine getrieben. Die erhaltenen Krümchen werden nun mit Salz, Mehl, gequirkten Eiern, und fein geschnittenen, im Fett gedämpften Zwiebeln wohl vermischt, zu nußgroßen Kugeln geformt und in heißem Fett schwimmend hellbraun gebacken.

**Maisbraten.** 350 Gr. Maisgries,  $1\frac{1}{2}$  Liter Milch, Salz, 80 Gr. Fett, 4 Eier. Der Mais wird dem kochenden Salzwasser beigehührt und  $\frac{1}{2}$  Stunde gekocht. Den steifen Brei läßt man erkalten. Dann wird er in kleine Stücke geschnitten und im heißen Fett unter öfterem Wenden schön gelb gebraten. Nach etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde, wenn der Mais eine schöne Kruste hat, werden die gequirkten Eier dazu gerührt und noch  $\frac{1}{4}$  Stunde damit gebraten. Die Eier kann man auch weglassen. Nimmt man statt Milch Wasser, so braucht man 400 Gr. Mais.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

**Birnglace.** Sehr reife, saftige und feine Birnen werden geschält, zerschnitten und mit Zucker und dem Saft einer Zitrone fein zerrieben, dann in einer Schüssel mit kaltem Wasser übergossen, mit geläutertem Zuckersirup und etwas Weißwein oder Zitronensaft gut vermischt, durch ein Haarsieb geseiht und in die Gefrierbüchse getan. Auch kann man die Birnen mit wenig Wasser weich dämpfen, durch ein Haarsieb reiben, mit Wein und Zuckersirup vermengen und gefrieren lassen.

**Apfelmüchlein.** Zeit 1 Stunde. Ein gewöhnlicher Pfannkuchenteig, 4 große Äpfel, 100 Gr. Zucker, Salz, Backfett. Man schneidet die geschälten Äpfel in der Rundung in  $\frac{1}{2}$  Cm. dicke Stücke, nachdem das Kernhaus entfernt ist, bestreut sie mit Zucker und läßt sie eine Viertelstunde stehen. Dann taucht man sie in den Teig, bäckt sie in schwimmendem Fett und bestreut sie noch heiß mit Zucker.

**Einzertorte.** Zeit 1 Stunde. 200 Gr. geschälte, feingestohene Mandeln, 7 harte Eidotter, 200 Gr. Butter, 150 Gr. Staubzucker, 200 Gr. Mehl, 1 Prise Zimmet- und Nelkenpulver, der Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone, 1 Eßlöffel Rahm, Marmelade. Aus Mandeln, Eidotter, Butter, Rahm und Zucker wird ein Teig gewirkt, und das Mehl, Zimmet, Gewürznelken und der Zitronensaft langsam hineingearbeitet. Die Teigmasse wird dann fingerdick ausgewallt, mit Johannisbeer- oder Himbeermarmelade bestrichen bis auf 3 Cm. vom Rand, von Teigstreifen ein Gitter und ein Randstreifen darübergelegt, mit Eigelb bestrichen und im Ofen bei mäßiger Hitze gebacken.

Aus „Gritli in der Küche“.

## Gesundheitspflege.

Der Wert von Tiefatmungs- u. Turnübungen bei Frauen liegt in einer besseren Sauerstoff-Aufnahme und Ernährung bei Bleichsucht, Blutarmut, Schwäche, in einer Kräftigung der Rumpfmuskulatur und der Bauchwände. Die schlaffen Bauchwände sind heutzutage mit den Blutstokungen die häufigste

Ursache der Frauenleiden. Tiefatmen mit Turnen regt den Stoffwechsel in allen Eingeweiden an. Bei der Einatmung drückt die Lunge die Eingeweide herab und nach vorn und findet da an den festen Bauchdecken einen Widerhalt. Auf diese Art werden die Eingeweide bei jeder Einatmung leicht gepreßt, bei der Ausatmung wieder freigelassen. Das ist eine Art Massage, besser als jede künstliche, und gegen Leberleiden, Gries, Steine, Darmträgheit und Verstopfung und gegen verschiedene Übel im Bauche ein ausgezeichnetes Mittel. Die Verbrennung des überschüssigen, schlaffen Fettes bringt dem Körper Kraft und Schönheit, darum sind regelmäßige Tiefatmungsübungen auch das beste Schönheitsmittel und zwar eines, das nicht nur erlaubt ist, sondern eines, das sogar geboten ist, im Interesse eines gesunden Volkes und gesunder Nachkommen.

Aus „Wie heilen wir Frauenleiden“, von Frau Dr. Lucci.

## Krankenpflege.

Das Erfrieren kann sich auf einzelne Glieder und auf den ganzen Körper erstrecken. Im ersten Falle entstehen Frostbeulen, deren Bildung durch Hemmung des Blutkreislaufes durch zu enge Handschuhe, Stiefel usw. begünstigt wird. Sie sind nur schwer wieder zu entfernen, da sie bei neuem Frost leicht wieder zum Vorschein kommen. Als Mittel dienen Einreibungen mit Glycerin, Baden in Alaunlösung, Kampferöl u. a. Unter längerer Einwirkung sehr strengen Frostes tritt Ermüdung und Schlafbedürfnis ein, die zum Scheintod und schließlich zum Tode führen. Erfrorene werden zunächst in einen ungeheizten Raum gebracht, vorsichtig entkleidet und mit Schnee oder kaltem Wasser abgerieben, wobei zu beachten ist, daß durch Frost erstarrte Glieder (Ohren, Finger, Zehen) leicht brechen. Dann bringt man den Kranken in ein kaltes Bad, das allmählich durch Zugießen von warmem Wasser bis auf  $37^{\circ}$  C. erwärmt wird. Stockt die Atembewegung ganz, so bringt man den Kranken in ein kaltes Bett und leitet die künstliche Atmung ein. Zur Belebung kann später starker Kaffee, Thee oder Cognak eingeflüßt werden. Erst wenn Wärme, Atmung und Beweglichkeit wiedergekehrt sind, ist der Kranke in ein warmes Zimmer zu bringen.

## Kinderpflege und -Erziehung.

Wichtig für das Gedeihen des Säuglings ist, daß er möglichst viel hinausgebracht werde in die freie Luft. Das Einatmen reiner, sauerstoffhaltiger Luft in Licht und Sonnen-

schein ist für das erste Lebensjahr unerlässlich, um die Lungen zu kräftigen, den Stoffwechsel und die Blutbildung zu beleben, die Haut abzuhärten. In der wärmeren Jahreszeit (Sommerkinder) geborene Kinder können schon in den ersten Lebenswochen an den Aufenthalt draußen im Freien gewöhnt werden. Ist das Kind in der warmen Jahreszeit gewöhnt worden, tagtäglich möglichst viel in der freien Luft zu sein — ein Vorzug der im Sommer geborenen Kinder —, so ist es ein Leichtes, diese Gewohnheit auch in die kältere Jahreszeit hinein durchzusetzen. Schwieriger ist diese Gewöhnung natürlich bei „Winterkindern“. Insbesondere wird man ein Kind in den ersten Lebenswochen nicht rauher Luft aussetzen wollen. Dann aber kommt es darauf an, die wärmeren und sonnigen Winter- und Vorfrühlingsstage auszunutzen, die in unserem Klima doch selten ganz fehlen. Es versteht sich von selbst, daß das noch zarte Kind dabei entsprechend warm bedeckt sein muß.

Aus Dr. Schmidts „Gesundheitslehre“.

### Gartenbau- und Blumenzucht.

In sehr kalten Wintern entstehen Frostschäden verschiedener Art. Nicht nur zeigen sich Frostplatten und Frostrisse, es erfrieren nicht nur einzelne Äste, sondern mitunter ganze Kronen, ja ganze Bäume, besonders Pfirsich-, Aprikosen-, Tafelbirnbäume etc. Aber die Heilung solcher Frostschäden bemerkt Fr. Heinzelmann in Krafft's „Haus- und Gemüsegarten“ folgendes: Die Stämme und Äste der verletzten Bäume werden zunächst vom Moos und der alten Rinde befreit und die beschädigten Stellen ausgeschnitten. Haben die Hauptäste nur einzeln gelitten, so entfernt man dieselben, ist aber eine größere Zahl von Ästen erfroren, so verjüngt man die Krone bis auf gesundes Holz. Auch ist das Bestreichen mit einem dünnen Brei von Lehm und Kuhfladen anzuraten.

**Unsere Fensterblumen im Winter.** Geranien, Nelken und andere Blumengewächse müssen im Winter, sobald Frost eintritt, in ein Zimmer verbracht werden, wo nicht geheizt wird, das aber neben einem täglich geheizten Raum liegen soll, so daß in dem ungeheizten Zimmer die Temperatur nie auf Null sinkt. In diesem Zimmer, bei durchschnittlich 2 bis 4 Grad Wärme halten sich nun die Zimmer- und Fensterpflanzen vorzüglich. Sie müssen aber in die Nähe des Fensters gestellt werden, denn Licht und frische Luft ist ihnen auch in ihrer Vegetationsruhe ein Bedürfnis! Gießen darf man nur so viel, daß sie vor dem Abwelken geschützt bleiben. Viel nötiger ist es, diese Pflanzen sowohl zur Winterszeit wie zur Sommerszeit

hie und da mit einer feinen Staubspritze oder in deren Ermangelung nur mit einer nassen, etwas weichen Bürste von Staub zu reinigen. Dieser Staub verstopft die Poren der Blätter und damit zugleich die Atmungsorgane der Pflanzen, so daß diese nach und nach absterben. So behandelte Blumen blühen zwar im Winter nicht, wer daher blühende Pflanzen haben will, halte sich einige Primeln, Cyclamen und Steinmyrthen etc., welche uns bei der nämlichen Temperatur auch in dieser toten Jahreszeit mit ihrem Flor erfreuen. G.

### Tierzucht.

Will man die Enten mästen, was man spätestens im November macht, pfercht man sie nicht ein wie die Gänse, sondern läßt ihnen ihre Freiheit, damit sie sich ihre gewohnte Nahrung suchen können, gibt ihnen aber dazu Schrot, Mais, gebrühte Kleie, gekochte Kartoffeln, soviel sie mögen. In vier Wochen sind sie fett, was sich daran zeigt, daß sie die Flügelspitzen nicht mehr kreuzen können. Länger darf man sie nicht mästen, sonst nehmen sie wieder an Gewicht ab. Will man Enten schneller, in 2—3 Wochen mästen, so bringt man sie in einen beschränkten Raum und gibt ihnen zerdrückte, mit Kleie vermischte Kartoffeln und viel Hafer.

Die Federn der Enten werden nicht so hoch geschätzt wie die Gänsefedern, weil sie nicht so elastisch sind und einen eigentümlichen Geruch haben. N.

### Frage-Ecke.

#### Antworten.

79. Folgende Hafengerichte sind für mich und meine Kinder ein Schmaus:

**Haferauflauf.** 50 Gr. Haferslocken in  $\frac{1}{2}$  Liter Milch zu Brei kochen und abkühlen, 40 Gr. Butter zu Schaum rühren, 3 Eigelb und Zucker darunter geben und die Flockenmasse dazu, den steifen Schnee leicht darunter geben und die Masse in gut gestrichener Form backen.

**Hafergrüße mit Äpfeln.** 60 Gr. Hafergrüße einweichen, dann mit 500 Gr. Äpfeln, Zucker und Zimt in 2 Liter Wasser weich kochen, durch ein Sieb streichen, mit etwas Butter, Sultaninen und etwas Zitronensaft kurze Zeit kochen und über geröstete Semmelwürfel anrichten. Stefi.

82. Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen die Anschaffung eines Grudeherdes sehr empfehlen. Wir wären ganz unglücklich ohne diesen und jetzt in diesen Kriegszeiten leistet

er uns besonders gute Dienste, da man auch Obst darin schön dörren kann. Unsern Herd haben wir s. B. durch die Firma Walker & Cie., Zürich-Industriequartier, bezogen. Die nötigen Rohlen beziehe ich durch meinen Rohlenhändler. Der Ofen braucht höchstens für 5 Fr. Material im Monat. Fr. U. Sch. in Basel.

84. Es ist ratsam, Quittenschnitze zu sterilisieren. Ich gehe dabei vor wie bei den Zwetschgen, nur schneide ich die Quittenäpfel in runde Scheiben und lege sie glatt ein, die Birnen aber in Schnitze; sie sind fein. Ich lege sie roh ein und gebe den Zuckerguß sofort darüber, der Farbe wegen. Auch Quittenspasten sind gut. Frau P. in R.

85. Es kommt hier ganz auf die Verhältnisse an und ob Ihnen mehr oder weniger Zeit für diese Arbeit zur Verfügung steht. Säuglingswäsche (auch die Windeln) sollte wenn irgend möglich, jede Woche einmal gekocht werden. Eine Hauptsache ist die Verwendung sodafreier Seife und gründliches Spülen der Wäsche in warmem, nicht kaltem Wasser. Frau Sonne wird auch das ihrige beitragen (wenn sie scheint). Else.

86. Ich kenne die Glarner Käsesuppen nicht, entnehme aber ein sehr gutes Rezept den „Kochrezepten bündnerischer Frauen“. Sie erscheinen im Verlag der Sektion Graubünden des Schweiz. Gemeinnützigen Frauenvereins. Sie finden in diesem Buche sehr viele kräftige Gerichte, die in dieser teuren Zeit alle Beachtung verdienen.

„Eine tiefe Porzellanschüssel mit Deckel wird gut gebuttert, mit dünnen Schwarzbrotsschnitten ausgelegt, dann lagenweise feingeschnittener, ganz fetter Käse (Emmentaler) und dünne Schwarzbrotsschnitten eingefüllt. Die letzte Lage ist Brot, auf das man einige kleine Butterstückchen legt. Hierauf gießt man zwei bis drei Schöpflöffel heiße Fleischbrühe darüber und backt die Käsesuppe zugedeckt ca.  $\frac{3}{4}$  Stunden in mäßig heißem Ofen. 10 Minuten vor dem Auftragen wird der Deckel weggenommen, damit die Speise oben Farbe bekommt.“ Lena.

87. Vor kurzem wurden im „Frauenheim“ verschiedene gute Haarmittel empfohlen, die gewiß auch Ihnen dienen werden. In unserer Familie hat Gogonin gute Dienste geleistet. Das Mittel wird für fette und trockene Haare zubereitet. Wenden Sie sich zum Bezug an Frau E. Eugster, Guggachstraße 8, Zürich 6. Leserin.

88. Ich würde zur elektrischen Heizung übergehen (für die Übergangszeit). Man wird durch den Petroleummangel jedenfalls in Zukunft mehr als je auf diese Beleuchtung und Heizung angewiesen sein, wo heizbare Öfen fehlen oder die Zentralheizung nicht mehr arbeitet. Für den Winter käme die elektrische Kraft freilich zu teuer, aber bei stundenweisem

Gebrauch eines Ofens wird sich die Rechnung nicht zu hoch stellen. In Städten, wie Zürich, kann man überdies Öfen billig mieten. Es werden auch Anstrengungen gemacht, den Strompreis der elektrischen Kraft herabzusetzen. Lisel.

### Fragen.

89. Ich besitze seit bald drei Jahren einen Selbstkocher (System Sus. Müller) und bin sehr zufrieden damit. Ich kochte die Speisen immer auf einem Petrolapparat vor. Nun ist es plötzlich hier verboten, Petrol zum Kochen zu benutzen und es ist überhaupt nicht mehr erhältlich. Ich möchte aber gerade jetzt, wo man überall sparen muß, den Selbstkocher nicht gern unbenuzt in eine Ecke stellen und bitte deshalb um Rat, wie man die Speisen anders vorkochen kann. Es ist nur ein Herd für Holzfeuerung vorhanden und dazu passen die Rasterollen gar nicht. Kann man diese vielleicht in eine Pfanne mit Wasser stellen? Würden die Speisen so heiß genug? Wer hat hierin Erfahrung? Hausfrau.

90. Lassen sich Kleider, die in der Farbe verblühen sind, auch vorteilhaft selbst färben? Für guten Rat dankt Sparsame.

91. Man empfiehlt die Verwendung der Rastanten im Haushalt. Ich finde, das Schälen ist aber eine so mühsame Arbeit, daß man wenig profitiert, wenn man die Zeit in Unrechnung bringt. Oder gibt es ein Verfahren, das diese Prozedur erleichtert? Hausfrau.

92. Könnte mir vielleicht eine Leserin mitteilen, wo man das Rezept beziehen kann, für die bekannten Chüechli aus der „Chüechliwirtschaft“ an der Landesausstellung in Bern? Für gütige Auskunft zum voraus besten Dank. Hausmütterchen.

Der neue, hygienische Selbstkocher Typ 1914 wird in einer Zeit, da die Hausfrau auf sparsame Hausführung mehr denn je angewiesen ist, seinen Zweck aufs beste erfüllen. Bekannt ist, daß bei Verwendung des Selbstkochers in der Küche eine erhebliche Ersparnis an Gas oder Brennmaterial erzielt werden kann dadurch, daß die Speisen nur kurze Zeit vorkochen müssen und dann zum Garwerden 2 bis 3 Stunden in den Selbstkocher kommen. Nicht zu unterschätzen ist auch die dabei erzielte Ersparnis an Zeit, die für andere Hausarbeit frei wird. Im Selbstkocher fertig gekochte Speisen zeichnen sich zudem durch größeren Nährwert und erhöhte Schmackhaftigkeit aus. — Der aus halbarem Metall mit verschlossener Isolierung hergestellte Selbstkocher Typ 1914 ist in verschiedenen Größen zu beziehen durch die Firma Karl Ditting, Rennweg 35, Zürich 1.

