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

**Band:** 25 (1918)

**Heft:** 24

**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:** 13.07.2025

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

Gratisbeilage zu Nr. 49 des „Schweizer Frauenheim".

# Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich .·. Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis Jährlich Fr. 3.— halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.
Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 45 Cts.

Nr. 24. XXV. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 14. Dezember 1918.

Wenn sich die stummen Tage mehren,
Laßt uns den Kindern Lieder lehren.
Wenn sich im Herbst die Nebel breiten,
Laßt uns das Feld zur Saat bereiten.
Und fiel ein Baum in wilden Stürmen,
Laßt uns die jungen Stämmlein schirmen.
Wirds nimmer Weihnacht uns im Herzen,
Dann zünden wir die Weihnachtskerzen,
Denn unser Bestes strebt auf starken Flügeln
Ins junge Leben — über unsern Hügeln.

Dora Stieler.

## Weihnachts-Einkäufe und -Vorbereitungen.

(Nachdruck verboten.)

Nur eine kurze Spanne Zeit trennt uns noch von Weihnachten und die Vorbereitungen zum Feste werden da und dort in vollem Gange sein. Den veränderten Verhältnissen Rechnung tragend, werden die Gaben auch dies Jahr bescheidener ausfallen und mehr auf das Praktische gerichtet sein. Im Sinne der Schweizerwoche wird jede Käuferin das Schweizerfabrikat vorziehen. Sie wird dabei auch Rücksicht nehmen auf das bedienende Personal, das in der strengen Geschäftszeit stark belastet wird. Es ist sehr zu wünschen, daß unsere Frauen zeitig mit den Einkäufen beginnen und den Verkäuferinnen nicht durch ihre Unschlüssigkeit die Ausführung ihres Berufes erschweren. Man wird vielfach in der Weihnachtszeit in den Geschäften Aushilfskräfte einstellen müssen, die nicht genügend ausgebildet und noch ungewandte Verkäuferinnen sind. Die Folge davon ist, daß der Verkauf da und dort langsamer vonstatten gehen wird. Diesem Umstand ist Rechnung zu tragen. Eine große Erleichterung bedeutet es für beide Teile, wenn vor dem Einkauf genau überlegt wird, was gekauft werden soll. Heute, da wir mit unsern Mitteln sparsamer als je umgehen müssen, werden wir uns zur Aufgabe stellen, möglichst zweckmäßig einzukaufen.

Soll ein Geschenk wirklich Freude bereiten, so muß es sich den heutigen Lebensverhältnissen anpassen und dem Beschenkten auch willkommen sein. Es heißt also in diesem Jahre doppelt gut dafür sorgen, daß wir mit unseren Gaben auch den Wünschen der zu Beschenkenden entgegenkommen. Man wisse also genau, was man schenken will, bevor man einen Laden betritt. Nichts ist zeitraubender für die Verkäuferin, als wenn sie der Käuferin einen großen Warenvorrat herbeitragen muß.

Bei allen Einkäufen sollten sich unsere Frauen bemühen, auch genau ihre Wünsche zu äußern inbezug auf den zu kaufenden Gegenstand. Wer z. B. ein Wäschestück kauft, der äußere bestimmt, in welcher Preislage, in welcher Ausstattung und für welches Alter es gewünscht wird. Auf diese Weise ist jede Verkäuferin sofort in der Lage, das Gewünschte herbeizubringen und die Auswahl erfordert dann nicht mehr viel Zeit.

Für die Tage, an denen man Weihnachtseinkäufe machen will, nehme man sich nichts anderes vor. Man besorge seine Einkäufe auch nie kurz vor Ladenschluß,

damit das Personal rechtzeitig Feierabend machen kann.

Besondere Beachtung verdienen die Geschenke für die Kinder. Man sollte heute unter einem ganz anderen Gesichtspunkte einkaufen als früher. Auch hier soll der praktische Sinn sich bewähren. Es empfiehlt sich, den Kindern durch Spiele, die man schenkt, eine gewisse Handfertigkeit beizubringen. Der Knabe wird sich freuen, wenn er z. B. Schuhmacherwerkzeug oder einen Handwerkskasten bekommt. Mit welchem Stolz wird er kleine, unbedeutende Reparaturen, die ihm die Eltern übertragen, ausführen; selbst wenn die ersten Versuche mißglücken. Ebenso verhält es sich mit den Weihnachtsgaben für die Mädchen. Solche Geschenke, die man in ihren Einzelheiten selbst zusammentragen kann, erfordern oft keine großen Auslagen, erfreuen aber die Kinder doppelt, weil sie sich bei deren Benutzung ihren Eltern nützlich machen können.

Für die ganz Kleinen, die für Handfertigkeiten noch nicht in Betracht kommen, wird auch in diesem Jahre Spielzeug gekauft oder selbst angefertigt. Unsere Anleitung zur Selbstherstellung von solchem aus wertlosem Material (siehe Nr. 6 des „Häusl. Fleiß" wird mancher Mutter willkommen gewesen sein.

Es ist auch unsere Pflicht, in diesen Tagen des Gebens und Schenkens an den Nächsten zu denken. Die Frauen werden Weihnachten nicht nur für die eigene Familie vorbereiten. In jedem Haushalte finden sich Spiele oder praktische Gegenstände vor, die man verschenken kann. Darum heißt es für die Hausfrau rechtzeitig eine Sichtung der Gegenstände vornehmen, womit man andere erfreuen kann. Auch den Kindern wird eine köstliche Vorweihnachtsfreude bereitet, wenn sie aus ihren Spielsachen auswählen dürfen, was sie verschenken wollen und diese selbst in guten Stand stellen können.

In dem Hause, in dem man der Ärmeren gedenkt, um sie am Christfeste zu beschenken, wird schon mit dem Augenblicke, da man diese Vorbereitungen trifft, Weihnachtsstimmung einkehren. M. T.

## Rationierung im Haushalt.

(Nachdruck verboten.)

„Wenn der Friede kommt" — wie viele Hoffnungen knüpfen sich daran! Auch die Hausfrau, voller Zuversicht, daß nicht alle guten Anzeichen davon trügen, atmet auf: „Bald wird wieder alles nötige ohne viel Umstände reichlich vorhanden sein." Indessen beraten unsere, tiefer blickenden Staatsmänner über weitere Rationierungen, ja vielorts befürchtet man für unser Land für die nächste Zukunft noch schlimmere Zustände in Bezug auf die Lebensmittelzufuhr. Hoffen wir, daß dem nicht so sei, aber richten wir uns immerhin so gut als möglich für diesen schlimmern Fall ein. Das will nicht heißen: „hamstern" wir, so viel noch angeht, sondern suchen wir uns wenn möglich in unsern Bedürfnissen noch mehr einzuschränken. Vor allem, teilen wir das, was uns jetzt noch zugeteilt wird, weise ein, so daß wir vorweg noch eine Notration auf die Seite legen können, — Aber wie?

Wir haben nun reichlich Kartoffeln einkellern können, mehr als in normalen Zeiten in den meisten bürgerlichen Haushaltungen für nötig befunden worden ist. Nun dürfen wir uns nicht allzu viel zu gute tun auf diesen Vorrat hin, sondern wir müssen ihn mit Ueberlegung pflegen und verwerten, solange wir noch frische Blattgemüse, Kohl, Kabis, Kohlraben, Rüben &c. zur Verfügung haben, geben wir zu den Mahlzeiten weniger reichlich Kartoffeln; brauchen wir in erster Linie das grüne Gemüse, das sich weniger gut längere Zeit aufbewahren läßt. Auch die meisten Obstsorten halten sich vorteilhafter, als das frisch eingelagerte Gemüse. Bei der Verwendung von Kartoffeln merken wir uns genau nach Zahl der Knollen oder besser nach Gewicht, das jeweils für eine Mahlzeit benötigte Quantum. Gar schnell wird wöchentlich ein Kilo zuviel verbraucht, ohne daß jemand etwas davon verspürt — das macht, daß wir im Frühjahr einige Wochen früher mit unserm Vorrat zu Ende sein werden. Wie bitter wir gerade dann, wenn noch kein frisches

Gemüse erhältlich ist, den Mangel an Kartoffeln empfinden, wissen wir noch von diesem Frühjahr her. Leider scheinen aber die diesjährigen Kartoffeln nicht besonders haltbar zu sein. Fleißiges nachsehen, erlesen, lüften, zudecken bei eintretender Kälte ist unbedingt notwendig. Auch ist es angezeigt bei aller Sparsamkeit und trotz der oben angeführten Erwägungen, die Kartoffeln nicht zu lange hinaus sparen zu wollen, sondern sie jetzt häufiger, immer aber in wohl berechneter Menge, für unsere Mahlzeiten zu verwerten, dafür aber einen Teil unserer Nationenartikel, Reis, Teigwaren, Mehl und Hafer einzusparen. Wir tun gut, gleich am Anfang des Monats mindestens den dritten Teil von jedem derselben auf die Seite zu legen, reinlich in Säckchen an trockenem, luftigen Ort aufzubewahren, jeweils den Monat des Einkaufs bezeichnend, um jedesmal die älteste Ware durch frisch eingekaufte zu ersetzen, resp. verwenden zu können.

Selbstverständlich müssen alle Konserven, Dörrobst und Dörrgemüse frühestens bis Februar, März unberührt bleiben — doch widmen wir ihnen unsere stete Aufmerksamkeit, damit sie sich bis dahin in gutem Zustande halten.

Konfitüren dürfen nunmehr auch nicht mehr als beliebige leckere Zugabe zum Brot betrachtet und verwendet werden. Wenn unsere Frühobst- und Gemüsevorräte im Keller aufgebraucht sein werden, müssen uns diese den notwendigen Ersatz bieten. Ein Apfel oder bei Tisch frisch gekochtes Apfelmus machen die Konfitüren jetzt noch entbehrlich.

Vergessen wir auch nicht, jetzt schon durch Zurücklegen eines monatlich bestimmten Zuckerquantums auf die nächste Einmachzeit vorzusorgen. Sollten wir auch bis dann besser versorgt werden können in Bezug auf das erhältliche Quantum, so wird sein Preis und die Notwendigkeit vieler anderer Anschaffungen uns unsern Zuckervorrat wertvoll erscheinen lassen. Wir können an unsere Nahrung notgedrungen nicht mehr ohne weiteres die Anforderung stellen, daß sie möglichst abwechslungsreich sei; wir müssen vor allem darauf bedacht sein, die vorhandenen Nahrungsmittel in ihrer vorteilhaftesten Verwendungszeit möglichst auszunützen, sodaß die für unsern Körper notwendigen Nährstoffe in irgend einer Form uns das ganze Jahr zur Verfügung stehen, nicht jetzt im Ueberfluß und nachher mangelhaft. Dabei kann sich die Kunst der Hausfrau, das Einfache möglichst schmackhaft und verschiedenartig zuzubereiten und zusammen zustellen, aufs Beste entfalten. H. E.

## Unsere Fenster im Winter.

Von Dr. Thraenhart.

(Nachdruck verboten.)

Das einfache Fenster hält im Winter die kalte Außenluft nicht genügend ab und bedeckt sich bei Frost mit Eisblumen, die einen dichten Vorhang bilden, welcher einerseits die freie Aussicht verhindert, andrerseits das Eindringen des Tageslichtes beeinträchtigt und somit das Zimmer verdüstert zum Schaden der arbeitenden oder lesenden Personen. Deshalb bringen wir im Winter Vorfenster an. Die zwischen diesen Fenstern eingeschloßene Luft schützt das Zimmer vor dem Eindringen der Kälte, da ruhende Luft ein schlechter Wärmeleiter ist. Diese Vorteile aber werden hinfällig, wenn die ruhende Luft in Bewegung gerät etwa durch Ritze in der Umrahmung. Man muß also undichte Fenster gut verstopfen und verkleben. Da das Himmelslicht von oben kommt, ist auch besonders darauf zu achten, daß die Rollläden vollständig hochgezogen werden, was sehr oft nicht geschieht zum Nachteil der sich überanstrengenden Augen. —

Man muß den Fenstern, diesen Lichtvermittlern, dauernd verständnisvolle Behandlung zu teil werden lassen. Aber die Scheiben werden oft sehr vernachlässigt. Wenn Glas nicht immer wieder von Niederschlägen, Staub und Schmutz gesäubert wird, nimmt seine Lichtdurchlässigkeit ab, und die Augen haben dies zu büßen bei Handarbeiten, beim lesen und

schreiben. Wie schwächend auf die Augen der winterliche Lichtmangel wirkt, ist schon wiederholt durch Untersuchungen bewiesen worden. Unlängst haben wieder Beobachtungen in Schulen folgende Ergebnisse geliefert: Vor Beginn des Winters, im Oktober, wurden von denselben Schülern Buchstaben von bestimmter Größe durchschnittlich einen Meter weiter erkannt und gelesen als am Ende des Winters, wobei in einzelnen Fällen die Sehweite im Laufe des Winters sogar um mehr als die Hälfte sich verringert hatte.

Ebenso wie Auskehren und Staubwischen gehört auch das Fensterputzen zur regelmäßigen Zimmerreinigung. Man wischt den Staub von den Möbeln doch nicht erst dann ab, wenn er sichtbar darauf liegt, aber bei den Fenstern heißt es meistens: sie müssen wieder einmal geputzt werden, sie sind so trübe. Wenigstens am Arbeitstisch werde das Fensterglas möglichst täglich mit einem trockenen, weichen Tuche abgestaubt innen und außen; man wird beim Ausschütteln staunen über die Menge Staub, die herausfällt. Eine solche Reinigung macht sich belohnt durch längere Erhaltung der vollen Sehkraft bei allen Familiengliedern.

## Haushalt.

**Einfacher Schmuck der Festtafel.** Man füllt kleine Blumentöpfe mit Sand oder Erde, berechnet für jedes einen ca. 25 Cm. langen Stab und umkleidet ihn mittels feinem Draht staudenartig mit Buchsbaum oder Tannenzweigen. Die Stäbe werden dann in die Töpfe gesteckt. Nun schneidet man aus Draht 75 Cm. lange Stücke und umwickelt sie ebenfalls mit Grün. Zwei Girlanden, die für das obere und untere Ende des Tisches berechnet sind, werden kürzer gehalten. Die Girlanden werden nun an den Bäumchen befestigt und auf die Tafel gestellt. Man kann sie nach Belieben mit Papierlaternen oder mit kleinen, mit Konfekt gefüllten Netzen behängen. Mittels kleinen Kerzenhaltern können auch Kerzchen an den Bäumchen oder Girlanden befestigt werden. Etwas übergestreutes Lametta gibt dem Grün einen festlichen Glanz. Die Girlanden können statt mit Grün mit farbigem Band oder solchem aus Gold- oder Silberpapier umwunden werden. Die Töpfe werden in Kreppapier gehüllt. Man suche Übereinstimmung in die verwendeten Farben zu bringen.

**Fensterschmuck.** Gewiß hat schon manche Leserin bedauert, daß im Winter ihre Fenster ohne Blumen sind, außer wenn die Kälte solche herzaubert. Ohne große Kosten und Mühe kann man nun die Fenster freundlicher gestalten, wenn man Tannenzweige, Stechpalmen und Misteln hübsch in Töpfe mit Sand oder Erde ordnet, vielleicht noch mit farbigem Papier umhüllt oder ein buntes Band durchschlingt. Dieser freundliche Fensterschmuck leidet nicht unter der Kälte und hält sich wochenlang. n.

**Haferflocken, Gerste, Hafergrütze, Mehl etc. etc.** können leicht gereinigt werden, indem man sie mit kaltem Wasser übergießt und dieses einige Zeit stehen läßt. Die Flüssigkeit wird zuerst milchig, dann klar und trägt die unreinen Bestandteile an die Oberfläche, wo sie leicht entfernt werden können. Das Wasser wird dann sorgfältig abgegossen und die gereinigten Produkte verwendet.

**Eine billige Fußbank** liefert ein heißer Ziegelstein, der in eine Blechschachtel gelegt und auf einen Asbestteller in ein Holzkistchen gestellt wird. Diesem werden vier Garnrollen als Füße angenagelt und die Fußbank ist fertig. Zu ihrer Verschönerung trägt bei, wenn das Kistchen mit Stoff überzogen wird. Ein dünnes Kissen wird auf die Blechschachtel gelegt und die Füße darauf gestellt. Wird der Ziegelstein in der Blechhülle in einen Stoffbeutel gestellt, so kann diese Wärmequelle auch in der Küche oder sonstwo seine guten Dienste leisten. Der Stein bleibt stundenlang warm und kann im Ofenrohr, im Herdfeuer oder auf den Radiatoren der Zentralheizung wieder erhitzt werden.

**Der Meerrettig** sollte im allgemeinen in der Küche viel mehr verwertet werden. Er verleiht den Speisen einen würzigen Geschmack und übt einen wohltätigen Einfluß auf die Schleimhäute der Verdauungsorgane aus. Er eignet sich außer zu Saucen ausgezeichnet zum Einlegen von Randen und Sauerkraut. H.

**Essig** kann auf einfachste Art aus Apfelschalen hergestellt werden. Ganz säuerliche Schalen werden in ein passendes Geschirr gelegt und mit lauwarmem Wasser vollständig bedeckt. Man fügt je nach Quantum 100 bis 200 Gr. Staubzucker bei und läßt das Gefäß, mit einem Tuche bedeckt, 2—3 Wochen stehen. Von Zeit zu Zeit rührt man den Inhalt gut auf. Ist die Gärung abgeschlossen, so seiht man die Flüssigkeit durch ein Tuch und füllt den Essig in Flaschen.

## Küche.

### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Einlaufsuppe, † Kaninchenbraten, Risotto, † Kohlsalat.

Montag: † Italien. Suppe, Dörrzwetschgenauflauf.

Dienstag: Ribelisuppe, * Kutteln nach Mailänder Art.

Mittwoch (Weihnachten): * Goldwürfelsuppe, Hasenpfeffer, Kartoffelstock, Endiviensalat, † Apfel in Gelee.

Donnerstag: Zwiebelsuppe, * Sauerkraut mit Wickelkloß, Quittenschnitze.

Freitag: Hafermehlsuppe, † Fisch mit Gemüsen.

Samstag: Erbssuppe, Rotkraut, Kastanien.

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

### Kochrezepte.

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

**Goldwürfelsuppe.** Zutaten: 60 Gr. Brotkrume ½ Ei, 3 Eßlöffel Milch, Salz, 20 Gr. Fett, 1 ½ Liter Knochenbrühe, Grünes. Zubereitung: Die Brotkrume wird in gleichmäßige Würfel geschnitten. Das halbe Ei wird mit der Milch und dem Salz gut geklopft und über die Brotwürfel gegossen. Diese werden gut darin weichen gelassen und dann unter beständigem Umwenden in heißem Fett schön gelb gebacken. Die Goldwürfel werden erst vor dem Essen in die fertige Knochenbrühe gegeben.

Aus „Unser tägl. Brot in der Kriegszeit."

**Huhn in eigener Sulz.** Es können hiezu auch alte Hühner verwendet werden. Ganz alte Hühner werden abends mit einem Eßlöffel Essig im Wasser zugesetzt, daß es darüber geht, aufgekocht und in einer Schüssel über Nacht stehen gelassen. Zutaten wie Petersilie, Zwiebel, Sellerie, Lauch verfeinern den Geschmack. Andern Tages wird das Huhn je nach dem Alter in 1—3 Stunden langsam weiter gekocht, bis es gut weich ist, doch nicht zerfällt. Auf diese Art hat sich Gallerte gebildet. Noch warm wird das Huhn zerschnitten, in eine tiefe Terrine gelegt und darüber 2—3 Schöpflöffel von der übriggebliebenen heißen Brühe gegossen. Erkaltet wird es gestürzt und beliebig mit hartem Ei, Zitrone oder Grünem garniert. Man kann eine beliebige kalte Fleischsauce darüber geben oder auch nur Essig, Oel und Pfeffer.

„Kochrezepte Bündnerischer Frauen."

**Kutteln nach Mailänder Art** munden vielen besser, als wie sie in der Ostschweiz gekocht werden. Hier gibt man sie (beim Kuttler gekocht abgeholt) fein geschnitten mit viel grünen Gemüsen, Rübli, Kohl, Kartoffeln, Tomaten, Sellerie und Petersilie zusammen ins kalte Wasser und kocht sie, bis alles weich ist. Ein Suppenknochen oder ein Maggiwürfel gibt dem einfachen Gericht einen guten Geschmack. J.

**Kohlrabenauflauf.** Die Kohlraben werden geputzt und in dünne Scheibchen geschnitten oder gehobelt, dann in etwas Fett, wenig Wasser und dem nötigen Salz weich gedämpft. Einige gekochte Kartoffeln werden gerieben oder zerdrückt und mit den Kohlraben vermischt. Eine halbe Stunde vor dem Essen wird das Gemüse in eine eingefettete Kochplatte gefüllt, lagenweise mit geriebenem Käse bestreut und im heißen Ofen gelb gebacken. L. H.

**Kartoffeln mit Meerrettigsauce.** Kartoffeln, Salzwasser, 1 Eßlöffel Fett, 2 Eßlöffel Mehl, Fleischbrühe oder Kartoffelkochwasser, etwas Milch oder Rahm, 2 Eßlöffel geriebener Meerrettig, Salz. Die Kartoffeln werden geschält, in gleichmäßige Stücke geschnitten, im Salzwasser halb weich gekocht. Inzwischen reibt man ein Stück Meerrettig fein u. verrührt das Geriebene gleich mit Milch, um ein Schwarzwerden zu verhüten. In zerlassenem Fett wird das Mehl gelblich gedämpft, mit Fleischbrühe oder dem abgegossenen Kartoffelwasser glatt verrührt, etwas Milch oder Rahm zugefügt, aufgekocht, an die vorgekochten Kartoffeln gegossen und diese damit noch einmal gut aufgekocht und etwa ¼ Stunde in den Selbstkocher gestellt. Passend zu Siedfleisch. H.

**Sauerkraut mit Wickelkloß.** Das Kraut wird mit 2 Löffeln Fett oder ausgelassenem Speck und einigen säuerlichen Aepfeln weichgedünstet und wie gewohnt fertig gekocht. Inzwischen bereitet man aus 1 Ei, einer Tasse Wasser, gekochten, geriebenen Kartoffeln und Mehl einen Teig. Diesen wallt man fingerdick aus, bestreut ihn mit in Fett geröstetem geriebenem Brot und Zwiebel, wickelt ihn zu einer Wurst, legt diese schneckenartig in stark wallendes Salzwasser und läßt sie gar werden. Das Kochwasser, das eine Suppe ergibt, läßt man unter aufgedecktem Deckel ablaufen, legt dann den Wickelkloß rund auf eine flache Schüssel, füllt den Kohl in die Mitte und serviert. Der Kloß wird erst auf dem Tisch in Scheiben geschnitten.

**Reis mit Aprikosen.** Man blanchiert 250 Gr. Reis, kocht ihn in Wasser gar, doch müssen die Körner ganz bleiben, und gibt ihn zum Abtropfen auf ein großes Sieb; dann gibt man 100 Gr. Zucker, den Saft von 2 Zitronen und ⅜ Liter alkoholfreien Weißwein

in eine Pfanne, läßt den Reis auf schwachem Feuer und unter öfterem Umrühren darin ziehen und dann in einem anderen Gefäß erkalten. Man rühre nun 250 Gr. Aprikosenmarmelade und 15 Gr. aufgelöste Gelatine darunter und fülle die Masse in eine mit Wasser ausgespülte Form.

**Gugelhopf.** 500 Gr. Mehl (kann auch gemischtes sein), 80 Gr. Butter, 2 Eier, 80 Gr. Zucker, 2½ Dezil. Milch, 15 Gr. Preßhefe, 50 Gr. Weinbeeren, Zitronenrinde, Salz. Man rührt die Hefe mit einem Theelöffel Zucker und einem Teil der lauwarmen Milch glatt, macht eine Vertiefung in das Mehl in der Teigschüssel, gießt die aufgelöste Hefe durch ein Sieb hinein und rührt einen dickflüssigen Vorteig an, den man an gelinde Wärme bringt. Ist er um das doppelte gestiegen (in ca. ½ Stunde), so beginnt man die übrigen Zutaten beizufügen und zwar in folgender Reihenfolge: Milch, Salz, Eier, Weinbeeren, zerlassene oder weiß gerührte Butter. Der Teig muß tüchtig geklopft werden. Dann füllt man ihn in die bestimmten Formen zur Hälfte und läßt nochmals gehen. Obiges Quantum reicht für 2 mittlere oder eine sehr große Gugelhopfform.

Aus „Gritli in der Küche".

## Weihnachts-Gebäck.

**Falsche Makronen.** 1 Tasse Milch, auch aufgelöste Büchsen- oder Trockenmilch, verrührt man mit 125 Gr. Zucker, 1 Ei, 1 Eßlöffel zerlassener Butter oder Nußöl, 1 Päckchen Vanillin, 250 Gr. Weizenmehl und 250 Gr. Haferflocken, sowie ½ Päckchen Backpulver und 1 Messerspitze Natron zu einem festen Teig. Hat man Nüsse, so mischt man davon zwei Eßlöffel feingewiegt darunter. Von diesem Teig sticht man mit einem Eßlöffel kleine Häufchen ab, die man auf ein eingefettetes Blech legt und bei mäßiger Hitze schön goldbraun bäckt. Das Gebäck hält sich in einer Blechbüchse aufbewahrt lange Zeit frisch und schmeckt wie „echte" Makronen.

**Kriegsgebäck.** 125 Gr. Haferflocken, 125 Gr. geriebene Kartoffeln, 2 Löffel Milch, 100 Gr. Zucker, 30 Gr. Butter, 1 Ei, 10 Gr. Backpulver. Zucker, Butter und Ei gut miteinander verrühren, die geriebenen Kartoffeln dazu geben, die mit der Milch gebrühten Haferflocken darunter gemengt, zuletzt das Backpulver, runde oder längliche Stückchen geformt und im Ofen gebacken.

Aus „Wie koche ich zeitgemäß?"

**Nußkügelchen.** 100 Gr. Nußkerne, 250 Gr. Zucker, ½ Löffelchen Zimt, das Gelbe einer Zitronenschale, 50 Gr. beliebiges Fett, ½ Deziliter Rahm, 250 Gr. Kartoffeln, 250 Gr. Mehl mit 1 Löffelchen Natron. Die Baum- oder Haselnüsse werden gemahlen, ein wenig geröstet, vom Feuer genommen, mit dem Zucker, dem Gewürz, dem Fett und dem Rahm vermischt. Die gekochten, erkaltet durchgetriebenen Kartoffeln mengt man ebenfalls dazu und zuletzt das mit dem Natron vermischte, durchgesiebte Mehl. Von diesem ziemlich festen Teig werden Kügelchen geformt, die man ein wenig flach drückt und auf eingefettetem Blech hellbraun backen läßt.

**Knusperchen aus Kastanienmehl.** 250 Gr. Zucker, ¼ Liter dicker Rahm (auch saurer), 50 Gr. Fett, ½ Theelöffel Nelken, ½ Theelöffel Ingwer, Zitronen- oder Orangenschalen, ½ Theelöffel Salz, 500 Gr. Kastanienmehl, 1 Theelöffel Natron.

Das Fett wird geschmolzen, der Rahm und der Zucker samt allem Gewürz dazugerührt. Inzwischen hat man das Natron mit ¾ des Mehls vermengt und rührt nun obige Mischung langsam dazu, so daß ein glatter Teig entsteht, worauf man das übrige Mehl bis auf etwa 100 Gr., die man beim Ausrollen braucht, noch hineinarbeitet. Der Teig wird etwa ½ Cm. dick ausgerollt und mittelst eines kleinen Glases oder entsprechenden Blechdeckels in runden Förmchen ausgestochen und auf eingefetteten Blechen bei schwacher Hitze hellbraun gebacken. (Gibt 1¼ Kilo.) Ein beliebtes und billiges Gebäck.

**Birnenbrot.** 1 Kilo Dörrbirnen reicht für Birnenbrot. 1 Kilo dickes Birnenmus mit 750 Gr. Mehl ergibt 1 Kilo 700 Gr. Brot. Die Birnen werden gut gewaschen, mit ca. 2 Liter heißem Wasser übergossen und zum Aufweichen in die Kochkiste gesetzt. Anderntags werden sie mit dem gleichen Wasser zum Kochen gebracht und nochmals einige Stunden der Kochkiste übergeben. Dann gießt man das Wasser ab (kann zum Obstkochen oder für Sauce verwendet werden) und treibt die Birnen, nachdem man Stiel und Butzen entfernt hat, durch ein großlöcheriges Sieb oder durch die Hackmaschine. Von diesem Mus wird für das Brot 1 Kilo abgewogen. Mit 2 Dezil. Birnenwasser und ca. 150 Gr. Mehl werden 10 Gr. Hefe zu einem Vorteig angerührt, den man gut aufgehen läßt. Dann gibt man das Birnenmus und nach und nach noch ca. 500 Gr. Mehl und ein halbes Löffelchen Salz dazu, knetet den Teig gut durch und läßt ihn über Nacht, oder bei Stubenwärme nur einige Stunden, ruhen. Ist der Teig gut aufgegangen, so werden zwei Brote davon geformt und im Ofen oder im „Wunder" gebacken, was ca. 1½ Stunden braucht. Man kann in diesen Teig auch ein wenig Zucker, Zitronenschale und Nüsse mischen, was sehr gut schmeckt. Auch kann man ebensogut Dörräpfel und Dörrzwetschgen verwenden.

„Back- und Spar-Rezepte"
von Ida Spühler.

## Krankenpflege.

**Wie bekämpft man Verstopfung?** Ein weitverbreitetes Uebel, das meist so wenig beobachtet wird, ist die Verstopfung. Die gärenden und faulenden Kotmassen im Darm bilden sehr schlechte Stoffe (Ptomaine &c), Gase, welche zum Teil ins Blut übergehen. Das Nervensystem, das empfindlichste aller Organe, wird mit schlechten Stoffen genährt. Kein Wunder, wenn man sich vollständig müde und matt fühlt, schwächliche, empfindliche, reizbare Nerven hat und zur Neurasthenie oder Hysterie neigt. Die Verstopfung kann Dutzende von Leiden nach sich ziehen. Sie disponiert in allererster Linie auch zu Infektionskrankheiten. Deshalb heißt es auch zur Grippezeit:

„Auf täglichen Stuhl achten!" Durch allerlei Abführmittel und Klistiere nachzuhelfen, wäre falsch, weil dadurch der Darm nur gereizt und umso schlaffer wird, dagegen ist Regulierung der Diät die Hauptsache. Dr. Keller-Hörschelmann empfiehlt in seiner Broschüre „Die Grippe" (Verlag Herm. Hambrecht, Olten), vor allem den Genuß von Früchten und zwar esse man Aepfel, Birnen, Trauben, nachdem sie gereinigt sind, mit den Schalen. Die Früchte, welche am meisten Stuhl anregen, sind: Aepfel, Nüsse, gedörrte und frische Feigen, Trauben mit Schalen, Zwetschgen und Birnen, speziell gedörrte. So kann man sich ganze Rohkost-Mahlzeiten in verschiedenen Früchten und etwas Brot ein- bis dreimal täglich zusammenstellen, je nachdem die Verstopfung hartnäckig ist. Der träge Darm braucht eben ziemlich viel Schiebematerial in Form von zellulosehaltigen Stoffen, welche Früchte und Gemüse so reichlich enthalten, um zur Tätigkeit angetrieben zu werden. Nach einem bis mehreren Rohkost-Tagen ist beinahe jeder Mensch so reguliert, daß er mit einmal täglich Rohkost auskommt. Wo der Darm ganz hartnäckig ist, wird in fruchtarmen Zeiten zu eingeweichtem Leinsamen gegriffen. Ueber Nacht werden ein bis zwei Eßlöffel voll Leinsamen in Wasser eingeweicht und am Morgen nüchtern getrunken. Manchem hilft morgens ein Schluck warmes Wasser. Vielfach wirkt ein kalter Leibwickel über Nacht anregend auf die Darmtätigkeit. Auch Leibmassage und Bauchübungen dienen zur Anregung der Bauchtätigkeit. (Vergleichet die Broschüre „Meine Magenkur", Verlag von Hambrecht, Olten).

## Kinderpflege und -Erziehung.

**Wenn Kinder ständig an kalten Füßen leiden,** so ist das immer ein Zeichen falscher Blutzirkulation und kann zu schweren Erkrankungen führen. Sind nun bei Erwachsenen Fußbäder mit nachfolgender Abreibung der Füße ein sehr wirksames Mittel, so sind Kinder meist nur schwer dazu zu bringen. Die Furcht vor dem kühlen Wasser treibt sie dazu, ihr Leiden zu verheimlichen, wenn nicht die Mutter sich selbst davon überzeugen kann. Ein recht einfaches Verfahren, das in der Regel auch ohne Widerstreben von den Kindern ausgeführt wird, ist das Gehen auf nassen, ausgebreiteten Handtüchern im Zimmer und das „Wippen" auf den Fußspitzen. Zu ersterem taucht man die Handtücher in recht kaltes Wasser, legt sie zu halber Breite zusammen und eins an das andere stoßend auf den Fußboden, so daß sie eine lange nasse Laufbahn ergeben. Auf dieser geht nun das Kind in gleichmäßigem Tempo so lange auf und ab, bis die Füße sich erwärmen, was meist schon in wenigen Minuten der Fall ist. Dann werden sie trocken frottiert und frische Strümpfe angezogen. Beim „Wippen" steht das Kind nur auf den Zehen und erhebt sich abwechselnd langsam auf die Fußspitzen, um ebenso langsam den Fuß wieder sinken zu lassen. Diese Bewegung, 8—10mal wiederholt, führt den Füßen in gewünschtem Maße Blut zu, wodurch das gestörte Wohlbefinden wieder hergestellt wird.

Dr. S.

**Bei Keuchhusten** täglich 3—4 Mal, hauptsächlich morgens und abends vor dem Schlafengehen 1 Theelöffel geriebenen Meerrettig und nachher ebensoviel Bienenhonig verabfolgt, ergibt merkliche Milderung der Hustenanfälle.

**Um Kinder vor Diphtherie und anderen Halskrankheiten** zu schützen, gewöhne man sie an regelmäßiges gründliches Gurgeln morgens und abends mit einer Lösung von übermangansaurem Kali (1 Messerspitze auf 1/2 Lt. Wasser — gut umschütteln!). Man kann die Lösung auch konzentriert bereit halten und jeweilen einige Tropfen in ein Glas voll Wasser geben.

H.

## Gartenbau und Blumenkultur.

**Die Christrose, Weihnachtsrose** (Helleborus), die zu den Anemonenarten gehört, gedeiht in lichtem Gebüsch. Sie blüht zur Weihnachtszeit, auch schon im November oder erst im Februar bei mildem Wetter; die buntfarbigen, neuen Spielarten bringen eine Fülle ihrer Blumen im März. Stöcke werden im Frühjahr nach der Blüte geteilt. Diese Pflanze kann frischen Dünger, Jauche, scharfe Erde nicht vertragen; sie will Lauberde haben oder alten, milden Kompost. Einmal angepflanzt blüht sie dankbar.

## Tierzucht.

**Die Merkmale der Kropfkrankheit** (sog. weicher Kropf) bei dem Geflügel sind: Unverdaulichkeit des weichen Inhalts, Auftreibung, Gasentwicklung mit üblem Geruch, Ausstoßung grünlicher Brühe aus dem Schnabel. Ursache: Katarrh der Kropfschleimhaut, durch kaltes Wasser, verdorbenes, saures, gärendes Futter. Behandlung: Herausstreichen des Kropfinhaltes beim Halten des Tieres mit dem Kopf nach unten, Hungernlassen, auf 100 Gr. Pfefferminzthee 5 Tropfen gereinigte Salzsäure, davon öfter eingeben.

**Diphtherie.** Kennzeichen: Atemnot, Röcheln, Entzündung des Rachens, gelber Belag, Augenentzündung mit Schwellung und Eiterbildung, verminderte Freßlust, Tod. Ursache: Ansteckung durch Diphtheriebakterien nach Erkältung, Übertragung durch fremde Tiere. Behandlung: Warmer Stall, Absondern gesunder Tiere, Einpinseln des Rachens mit Zitronensaft oder Teervasogen, Eingeben von Schmierseife, um den Belag zu beseitigen. Stark erkrankte Tiere abschlachten. Gründliche Desinfektion von Stall, Geräten und Auslauf.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

97. **Strickwolle** aus Schafwolle gibt wohl warm, ist aber nichts für empfindliche Füße. Fragen Sie bei Gebr. Ackermann, Tuchfabr., Entlebuch, oder Tuchfabrik Aebi & Zinsli in Sennwald (St. Gallen) an, welche die Schafwolle zu hohen Preisen kaufen und Ihnen dagegen vielleicht gute Wolle liefern könnten, eventuell auch die Verarbeitung übernehmen würden. Ich selbst verstrickte schon öfter Schafwolle, aber immer zu Überstrümpfen, wofür sie sich sehr gut eignet. R.

98. Die **Zimmerluft** wird beim Heizen verschlechtert, entweder durch Überheizen des Ofens, weil, wie dies vielfach der Fall ist, dessen Heizflächen im Verhältnis zur Zimmergröße zu klein sind oder durch Austreten von Verbrennungsgasen in das Zimmer. Dieser letztere Fall tritt öfters ein, wo Torf in Öfen, die nur für Koks- und Kohlenfeuerung eingerichtet sind, verwendet wird. Der Koks ist ein gasarmer, der Torf hingegen ein gasreicher Brennstoff. Bei der Verbrennung entwickelt der Koks nur wenig, der Torf aber sehr viel Gase. Infolgedessen sind die Züge der Koksöfen enger, als diese bei Öfen für Torffeuerung sein dürfen. Wird nun Torf in einem Koksofen verheizt und dessen Füllschacht wie gewohnt ganz mit diesem Brennmaterial angefüllt, dann vermögen die großen Mengen Verbrennungsgase nur zum kleinen Teil durch die engen Züge abzuziehen, weshalb dann durch alle undichten Stellen am Ofen solche in das Zimmer getrieben werden und auf diese Weise die Luft verschlechtern. Der Torf eignet sich gut als Brennmaterial für große Kachelöfen, die für Holzfeuerung eingerichtet sind und deren Feuerung von der Küche oder vom Korridor aus bedient wird. Fachmann.

98. Betr. **Torffeuerung** wird vielfach der Fehler gemacht, daß man Torf in Oefen verbrennt, die sich nicht besonders gut dazu eignen. Lesen Sie doch den in letzter Nummer des Hauswirtsch. Ratgebers erschienenen Artikel. Ich verbrenne viel Torf in unsern Oefen, da ich mir vornahm, wenig Kohlen zu kaufen, damit das Geld im Lande bleibt. Zuerst mache ich ein lebhaftes Holzfeuer, lege den Torf, in würfelförmige Stücke zerschlagen, darauf und fahre sehr gut mit dieser Heizungsart. G.

### Fragen.

100. Man empfiehlt neuerdings wieder das Schließen der **Ofenklappen**, während man früher davor warnte. Ich fürchte, wenig achtsame Hausfrauen schließen aus Sparsamkeitsrücksichten zu früh und riskieren dann den Austritt von Kohlenoxyd in die Wohnräume. Wer spricht sich darüber aus? B.

101. Man empfiehlt oft, die Getreide und Leguminosen im Haushalt selbst zu mahlen, so z. B. sei auch der Reis verschiedenartiger verwendbar, wenn er gemahlen wird. Aber die Mühlen für solche Zwecke sind ja unerschwinglich teuer. Könnte man nicht z. B. in die Kaffeemühle billig Einsätze machen lassen, die diesen Mahlprozeß ermöglichen würden, ohne große Kosten? Und wer übernähme solche Aufträge? Hausmütterchen.

102. Wie erreicht man rasches Teigigwerden von **Hagebutten**? Besten Dank im voraus. E. H.

103. Ich malte auf beige Seidenband ein Blumendessin mit Ölfarben. Nun entstunden aber beim Trocknen häßliche Ölflecken. Lassen sich solche Flecken entfernen und wie? Für gütige Belehrung besten Dank. Junge Schweizerin.

**Geflügel.**
Die besten Leghühner.
Preisliste gratis. (P. 6754 F)
**J. Marchal**
Merlach (Murten).

**Ideal-Haushaltungsbuch der Schweizerfrau** 1919
Zu beziehen à Fr. 1.20
bei Coradi-Maag, Buchdruckerei, Zürich 4.