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

**Band:** 26 (1919)

**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:** 20.08.2025

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

# 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. XXVI. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 20. Dezember 1919.

## Christbaum.

Hörst du auch die leisen Stimmen
Aus den bunten Kerzlein dringen?
Die vergessenen Gebete
Aus den Tannenzweiglein singen?
Hörst auch du das schüchternfrohe,
Helle Kinderlachen klingen?
Schaust auch du den stillen Engel
Mit den reinen, weißen Schwingen?
Schaust auch du dich selber wieder
Fern und fremd nur wie im Traume?
Grüßt auch dich mit Märchenaugen
Deine Kindheit aus dem Baume?...

Ada Christen.

## Geben.

(Nachdruck verboten.)

Weihnachten, die Zeit, die ganz besonders gebefreudig stimmen soll, naht wieder heran und in manches verdüsterte Gemüt fällt ein Strahl von Wärme und Liebe. Menschen, an die wir lange nicht mehr dachten, stehen im Geiste wieder vor uns, erinnern uns an vergangene schöne Zeiten, da wir mit ihnen das Fest der Liebe feierten. Feiern? Können wir an Feste denken in dieser trostlosen Zeit? Ja, wir sollen uns freuen, wir müssen uns freuen, denn nur auf diesem Wege werden wir wieder gesund an Leib und Seele, nur auf diesem Wege finden wir uns wieder zurück zu normaler Lebensführung, zu einem geordneten, gesegneten Dasein. Eine der schönsten Freuden, die wir genießen, ist die Freude am Geben! Besonders die Mütter sollten ihre Kinder schon frühzeitig anhalten, andern Freude zu machen. Es gibt von Natur freigebige Kinder und solche, die in ganz jungen Jahren kleine Geizhälse sind. Diesen egoistischen Trieb kann man nur mit Liebe und vernünftigem Zuspruch zurückdrängen, nie mit Strenge. Benützen wir besonders die Weihnachtszeit zur Erfüllung dieser erzieherischen Aufgabe. Auf unsere Mahnung, Freude zu spenden, werden viele erwidern: Unsere Einnahmen reichen kaum für unsere täglichen Bedürfnisse, wie sollen wir es möglich machen, andern noch etwas zu schenken? Zuerst kommt doch die eigene Familie und dann die Außenstehenden! Gewiß. Aber wo der Wunsch und Wille vorhanden sind, zu erfreuen, da finden Herz und Kopf den Weg zur Tat. Oft ohne Geldausgaben, aber mit Zeit und Geschicklichkeit als Hülfstruppen vermögen wir zu erfreuen. Der Hauptfehler, den viele unter uns begehen, liegt darin, daß sie sich Jahr für Jahr von der Weihnachtszeit überraschen lassen. Schon bald Weihnachten! rufen sie, als ob kein Kalender und keine kahlen Bäume als Mahnzeichen zu uns sprächen. Dann freilich gibt es eine ungemütliche Hetze, eine übereilte Wahl, eine nervöse Aufgeregtheit, vermehrtes Geldausgeben und Verdruß über unüberlegte Entschlüsse — kurz die Schenkprosa präsentiert sich in ihrer häßlichsten Gestalt. Und Weihnachten, das lieblichste Fest der Christenheit, drängt

doch auf Verinnerlichung. Ein tiefer Sinn liegt Weihnachten zugrunde; an dem Tage, da Gott uns seinen Sohn geschenkt, uns zum Wohlgefallen, sollen auch wir versuchen, einen kleinen Teil unserer Liebesschuld abzutragen, indem wir Freude um uns verbreiten! Wir alle können es — auch in den einfachsten Verhältnissen — aber wir müssen vor allem den Geist der Liebe in uns fühlen. Gebefreude sollte nicht nur vor dem Feste uns erfüllen, sondern das ganze Jahr hindurch. Aber am Christfest muß es uns allen ein Bedürfnis sein, die Augen unserer Nebenmenschen hell aufleuchten zu lassen. Nicht nur weil es Brauch und Pflicht und alte Gewohnheit ist, müssen wir schenken — sondern aus dem innern Drang heraus, Wärme, Licht und Freude zu verbreiten, soviel in unseren Kräften liegt. Ob arm — ob reich — wir können es alle. Es gibt so viele Dinge, die wenig kosten, aber die Gesinnung, aus der heraus sie entstanden, überreicht — und auch empfangen worden sind, gibt ihnen ihren Wert. Wie wohl tut die kleinste Gabe, wenn man weiß, sie kommt von Menschen, die sich nicht nur den Kopf ausstudiert haben, um uns Freude zu machen, sondern die vor allem ihr Herz zu Rate zogen, es der Mühe Wert hielten, sich in unsere Geschmacksrichtung, in unsere Bedürfnisse hineinzufühlen. Kein Wunder, wenn sie dann ihren Zweck, Freude zu machen, voll erreichten, weit mehr, als wenn man am Christabend noch in aller Eile, ohne viel Überlegung etwas Kostbares kauft.

Was gut ausfallen soll, fordert Mühe — auch das Schenken. Die Überzeugung, unsere Familienangehörigen und Freunde wirklich erfreut zu haben, fällt uns nicht ohne Anstrengung in den Schoß. Wir müssen Opfer bringen an Zeit, Geld, Arbeit, Bequemlichkeit. Aber wie gerne bringen wir sie besonders in der Weihnachtszeit. Wie gedeiht unsere Fröhlichkeit, wenn wir andere fröhlich machen! Wie viele Menschen gibt es zwar, die in diesem Jahr nicht fröhlich sein können! Allen Armen und Bedrückten helfen, geht über Menschenkraft, aber aus diesem Grunde keinem zu helfen, wäre hart und gefühllos. Suchen wir darum aus warmem Herzen heraus nach Maßgabe unserer Mittel und Kräfte möglichst viele Freudenlichter in die Herzen unserer Mitmenschen zu tragen. G. H.

## Winterlich wildwachsende Nutzpflanzen.

Im Winter ist die beste Zeit, einen wildwachsenden, guten Kaffee-Ersatz zu sammeln: die Wurzeln des bekannten und allgemein verbreiteten Löwenzahns.

Dr. Seitz in Würzburg schreibt: „Ich machte mir das Vergnügen, das reine Löwenzahngetränk bekannten Kaffeehändlern zum Versuchen zu geben. Sie versicherten mir, daß das Getränk mindestens 10 % Bohnenkaffee enthalten müsse."

Dieses Urteil von Sachverständigen ist doch gewiß ein sicherer Beweis für die Güte des Ersatzes.

Die Wurzeln sind erst im Spätherbst völlig ausgewachsen, recht fleischig und haben ihre Vollkraft erreicht. Im Frühjahr, wenn sie wieder zu treiben beginnen, werden sie minderwertig, weil die neuen Blätter und Knospen von den in den Wurzeln aufgespeicherten Stoffen zehren. Also ist im Winter die geeignetste Zeit zum Sammeln. Sie enthalten einen wirksamen Stoff (Inulin), auch etwas Fett und Eiweiß, bilden ein geringes Abführmittel, das den Blutkreislauf günstig beeinflußt. Man gräbt die Wurzeln aus, reinigt sie sorgfältig, schneidet sie in dünne Scheibchen und röstet (brennt) sie wie Kaffee, wobei sich schon ein kaffeeähnlicher Geruch verbreitet. Die gebrannten Scheiben werden dann gemahlen und wie echter Kaffee zubereitet.

Sammelt man größeren Vorrat, so müssen die Wurzeln sofort gut und schnell getrocknet werden. Geeignet dazu ist jede Ofenröhre, jeder Dörrapparat oder Backofen. Man gibt die Wurzeln dem Bäcker, damit er sie nach dem Brotbacken beim Abflauen der Hitze trocknet.

Übrigens sind die Löwenzahnwurzeln als Kaffee-Ersatz nichts Neues. Im nördlichen Bayern wurden schon in Friedenszeiten zu diesem Zwecke ungefähr 800 Zentner gesammelt und meist ins Ausland verkauft. Möge man auch bei uns diese überall in reichem Maße sich darbietende Naturgabe ausnutzen zu einem gesunden und wohlschmeckenden Kaffeegetränk.

Aus frisch gegrabenen Löwenzahnpflanzen kann man sich im Winter längere Zeit hindurch einen vorzüglichen Ersatz für Endiviensalat ziehen. Denn zum Salat sind nicht die im Freien wachsenden, dunkelgrünen, harten Blätter gut, sondern die im Dunkeln gezüchteten blassen, zarten. Man erreicht dies dadurch, daß man die Pflanzen einige Zeit vor dem Lichte schützt, wodurch sie zart und wohlschmeckend werden. Man pflanzt im Winter oder Anfang Frühjahr einige Stöcke in eine Holzkiste mit etwas Erde oder schlägt sie in einen Sack ein und bringt sie in den Keller oder einen andern halbdunkeln Raum. Die dort entwickelten Blätter haben dann sämtlich sehr zarte, dünne Beschaffenheit und liefern eine zeitlang regelmäßig einen frischen, feinen (Endivien-) Salat.

„Der Familiengarten".

## Warme Wohnräume im Winter.

(Nachdruck verboten.)

Trotz Kohlenmangels können wir warme Räume erzielen, wenn wir nachstehende Ratschläge befolgen. Auch die erfahrenste und tüchtigste Hausfrau wird daraus ersehen, daß sie noch verschiedene Fehler begeht, die bei sorgsamster Beachtung aller Umstände vermieden werden können und sie in die angenehme Lage versetzen, trotz bedeutend verringerter Heizstoffvorräte doch wenigstens einen Raum im Heim in der zum Wohlbefinden notwendigen Temperatur erhalten zu können.

So ist es durchaus nicht gleichgültig, welche Räume des Heims während des Winters geheizt werden. Der bestgeeignete ist jedenfalls derjenige, der inmitten anderer geschützt liegt, also weder ein Eckzimmer, noch ein nach Norden oder Osten freiliegender Raum ist. Ebenso wenig geeignet zur Erzielung einer dauernd behaglichen Wärme ist ein Raum, der direkt an einem zugigen Treppenhause, über einer Toreinfahrt oder einem Hauseingang liegt und kein Doppelfenster besitzt. Gerade die zwischen den inneren und äußeren Fenstern aufgespeicherte sogenannte „ruhende" Luft ist ein schlechter Wärmeleiter, also wohl geeignet, zu große Abkühlung nach außen, oder recht drastisch gesagt, die ständige „Miterwärmung der Außenluft" in der Nähe des Hauses zu verhüten. Allerdings muß an jedes gut schützende Doppelfenster die Forderung gestellt werden, daß es auch möglichst fugendicht schließt. Im Notfall muß dieser Zweck durch schmale angefeuchtete Papierröllchen, käuflich erhältliche flache Dichtungsstränge, „Salleisten" (beim Schneider erhältlich) u. a. m. erreicht werden. Ferner müssen die Türen auf gleiche Weise gegen jeden Durchzug kalter Außenluft gesichert und, was nicht weniger wichtig ist, die Fugendichtigkeit des Ofens eingehend geprüft werden. Namentlich die Feuerungstür läßt meist noch viel zu viel Außenluft selbst bei scheinbar fester Verschraubung auf die Glut eindringen, diese dadurch vorzeitig abkühlen und die aufgespeicherte, ruhende Hitze im Inneren des Ofens verringern. Selbst die Ausgabe für die Prüfung und Behandlung des Ofens durch einen Fachmann bei eigenem Unvermögen, die Fugen zwischen der Feuerungstür und dem Rahmen mit entsprechendem Kitt selbst abzudichten, macht sich einerseits durch die erzielte behagliche Wärme, anderseits durch eine erhebliche Ersparnis an Feuerungsmaterial bald bezahlt.

Schließlich darf die reichliche Ausstattung des winterlichen Wohnraums mit Fenstermänteln, Türvorhängen, Teppichen, Läufern, Fellvorlagen, Kissen und Polstermöbeln durchaus nicht gering eingeschätzt werden, da alle diese Dinge einesteils die eindringende Kälte abwehren,

zum anderen die ausströmende Wärme des Ofens aufspeichern und zusammenhalten. Zu diesem Zweck empfiehlt sich auch das vielfach erprobte Unterlegen von Teppichen und Läufern mit mehrfachen Zeitungspapierbogen. Ist dann noch eine Vereinbarung mit den anderen Mietern des Hauses zu erzielen, dahingehend, daß jede Familie das gleiche geschützt liegende Zimmer, also immer einen Raum übereinanderliegend, heizt, so trägt einer indirekt zum Wohle des anderen bei und alle genießen zusammen die gleichen Vorteile eines wohlig durchwärmten Heims an kalten Wintertagen. K. B.

## Haushalt.

Der Weihnachtsschmuck von Zimmer und Tisch läßt sich ohne Auslagen festlich gestalten, wenn man dabei mit gutem Geschmack zu Werke geht. In der Regel liefert dazu der Tannenbaum das nötige Material. Um dessen Form zu schöner Geltung zu bringen, müssen zu dicht oder unregelmäßig stehende Zweige und die vielen kleinen Seitenauswüchse des Stammes ausgeschnitten werden. Aus den größern dieser Abfälle dekorieren wir den Türeingang, Spiegel, das Bild eines lieben Verstorbenen, ev. unter Verwendnng von anderem, aus Feld und Wald herbeigeholten winterlichen Grün. Auch die Hängelampe bekommt Tannenschmuck, den wir mit einer Bandschleife an der Zugstange anbringen können, oder dem Rand des Lampenschirmes entlang führen. Ist die Tanne für unseren Zweck zu hoch, die Spitze unverhältnismäßig lang, so schneiden wir solche ab, wenn möglich so, daß die obersten Seitenzweige mit der Spitze verbunden, bleiben. Aus dieser Spitze arrangieren wir einen Leuchter, der, mit der Decke verbunden mit Kerzchen besteckt, eine dunkle Ecke erhellen kann, oder wir stellen sie in einen mit Sand gefüllten Blumentopf und machen (mit kleinem Silberschmuck und Kerzenstümpfchen versehen), ein Miniatur-Tannenbäumchen daraus, das als Tafelschmuck dienen oder in irgend eine Krankenstube Weihnachtsfreude bringen kann. Die Tische schmücken wir mit aneinanderbefestigten ganz kleinen Tannenzweiglein, dem Saum des Tischtuches und den Eckfalten entlang, oder wir umranden damit den Läufer des Eßtisches. Es kann auch nur neben jedes Couvert ein hübsch geformtes Zweiglein gelegt werden. Jedes Gabenpaket, das in Papier sauber verpackt und mit farbigen Bändchen möglichst in zusammenstimmenden Farben gebunden wird, sollte als Schmuck ein kleines Tannenzweiglein tragen. Eine diskrete Verwendung von Lametta über das Grün geworfen, ist zu empfehlen. Der Schmuck des Baumes sollte nicht durch allzugroße Buntheit einen Mißton in die Harmonie dieses einfachen aber wirkungsvollen Zimmerschmucks tragen.

**Die Zitrone.** Kaum eine zweite Frucht ist der Hausfrau so unentbehrlich geworden, wie die Zitrone, die sowohl als Heilmittel, als auch in der Küche eine bedeutende Rolle spielt. Am saftreichsten sind die ausgereiften Früchte mit dünner, goldgelber Schale. Der Zitronensaft ist bei Halsleiden, selbst in ganz schweren Fällen, sehr wirksam, besonders bei kleinen Kindern, die noch nicht gurgeln können, Bei starken Erkältungen kann man schwereren Erkrankungen vorbeugen, wenn man eine heiße Zitronenlimonade als schweißtreibendes Mittel benutzt. Auch in der Hautpflege ist die Zitrone von Nutzen. Ihr Saft bleicht nicht nur Sommersprossen, sondern macht auch die Haut der Hände weich und zart und entfernt die durch Obstsäure entstandenen Flecken an den Händen. In der Küche wird der Zitronensaft als Ersatz für Essig bei der Zubereitung von Salaten häufig verwandt. Die Verwendung der Zitrone zur Herstellung von erfrischenden Getränken, Cremen und Aufläufen &c. ist allgemein bekannt. Für Saucen und Kompott wird der Zitronensaft (und die Rinde) viel gebraucht. Auch zur Entfernung von Obst-, Rost- und Tintenflecken bewährt sich der Zitronensaft. Um die Frucht längere Zeit aufzubewahren, wickelt man sie in Seidenpapier und legt sie einzeln in einen tiefen, mit weißem Sand gefüllten Steintopf, so daß sie sich gegenseitig nicht drücken. F.

**Um farbige wollene Wäsche zu waschen,** werden in einem Eimer lauwarmem Wassers 100 Gr. gute Seife gelöst, das betr. Stück hineingelegt und längere Zeit ruhig darin gelassen, damit der Schmutz sich lösen kann. Dann wird das Stück in dem Seifenbade auf und ab geschwenkt, aber niemals gerieben, weil dadurch der Stoff sich unfehlbar verfilzt. Das Schwenken des Stückes wird so lange fortgesetzt, bis das Seifenbad schäumt, was ein Zeichen ist, daß die Seife den Schmutz gelöst hat. War das Kleidungsstück sehr schmutzig, so wiederholt man diese Prozedur. Sobald das Kleidungsstück vom Schmutze befreit ist, wird es erst in reinem, lauwarmem Wasser und sodann nochmals in kaltem Wasser gespült, um alle Seifenteile, welche den Stoff gelb machen würden, zu entfernen.

**Zwiebelgeruch von Messern** kann man sofort entfernen, wenn man sie gleich nach dem Gebrauch recht fest mit trockenem Salz abreibt.

## Küche.

### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

**Sonntag:** Flockensuppe, * Huhn in Reis, † Gemischter Salat, Früchte.

**Montag:** Gemüse-Kartoffelsuppe, Brotauflauf mit Äpfeln.

**Dienstag:** Hafergriessuppe, Kohlwürstchen, Böhnchen an Sauce.

**Mittwoch:** Zwiebelsuppe, Maisschnitten mit Käse, Gemisches Dörrobst.

**Donnerstag (Weihnachtstag):** * Klößchensuppe, * Gebackene Schafsbrust, * Blumenkohl à la jardinière, * Schokoladentorte.

**Freitag:** Pilzsuppe, † Fisch mit Reis und Tomatensauce, Endiviensalat, * Orangencreme.

**Samstag:** † Erbssuppe, † Gröstel, Sauerkraut.

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.

**Klößchensuppe.** Ein Glas Wasser, ein wenig Salz, ein Stück Butter werden zusammen heiß gemacht, dann 150 Gr. Mehl auf einmal hineingegeben und gerührt, bis sich der Teig von der Pfanne löst. Dieser Teig wird abgekühlt, 1 Ei gut damit vermengt, 1–2 Löffel geriebener Parmesankäse und feingehackte Petersilie darunter gemengt, mit einem Kaffelöffel kleine Stücke davon abgestochen, in kochende Fleisch- oder Pflanzenbrühe gelegt und aufgekocht.

**Huhn in Reis.** Das Huhn wird sauber geputzt, die Härchen werden über einer Spiritusflamme abgebrannt, die Eingeweide herausgenommen, die Höhle gut gereinigt und die Füße abgehauen. So wird das Huhn im Suppentopf beinahe weich gesotten und in schöne Stücke geschnitten, welche in Buttersauce nochmals aufgekocht werden. Indessen wird ½ Kilo ganzkörniger Reis angebrüht, mit soviel Fleischbrühe, bis sie gut darüber steht, zum Feuer gebracht und langsam eingedämpft. Der Reis muß weich, darf aber nicht breiig sein. Er wird als Ring auf die Platte angerichtet, die Fleischstücke werden in die Mitte gelegt und die Sauce, welche vorher mit 1 Eigelb gemischt wurde, über das Ganze gegossen.

„Bürgerl. Küche" v. Fr. Wyder.

**Schafsbrust, gebacken.** Sie wird in einer Kasserolle mit einem Glas Wasser, einem halben Glas Wein oder Most und Salz gedämpft, bis die Brühe ganz eingekocht und die Brust weich, aber noch weiß ist; dann wird sie mit Eiweiß bestrichen, in Stoßbrot, das mit Essig gefeuchtet ist, gewälzt, und in der Tourtiere gebacken. Eine Sauce von frischer Butter, Mehl und Fleischbrühe, 1 Eidotter, einem Löffel Essig und Muskatnuß kann dazu serviert werden.

**Blumenkohl à la jardinière.** Ein schöner Blumenkohl wird in Salzwasser weichgekocht, ebenso ein Anzahl Karotten und 150 Gr. Makkaroni, jedes für sich. Die Blumenkohlrose wird in die Mitte einer Platte gestellt, die Karotten leicht ausgehöhlt, mit in Butter heiß gemachten grünen Erbsen gefüllt und rings um den Blumenkohl gegeben. Zuletzt richtet man die weichgekochten mit Käse bestreuten Makkaroni im Kranz um die Gemüse an, beträufelt das Ganze noch mit Butter und bestreut mit geriebenem Käse.

**Geriebener Kartoffelsalat.** Erkaltete, geriebene Kartoffeln werden mit fein gewiegtem Lauch, Salz, Pfeffer und Essig angemacht. Zum Schluß rührt man ein wenig geriebenen, rohen Meerrettich und Öl darunter. Beim Anrichten drückt man die Masse durch die Presse und legt einen Kranz krause Endivien um die Schüssel.

**Schwammklöße ohne Eier als gute Beilage zu Gemüse und allerlei würzigen Saucen** bereitet man auf folgende Weise: auf 250 Gr. Mehl rechnet man eine Prise Muskatnuß, ½ Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Ei-Ersatz, etwas Milch, 1 Messerspitze Natron und soviel Wasser, daß ein weicher Teig entsteht, schlägt diesen mit dem Holzlöffel, bis er Blasen wirft, sticht nußgroße Klöße in kochendes Salzwasser läßt sie mehrmals aufwallen und gibt sie sofort zu Tisch. Das Kochwasser verwendet man zu einer Suppe.

**Salat-Sandwiches mit Mayonnaise.** Man belegt mit wenig Butter bestrichene Brotschnitten, mit zurechtgeschnittenen Scheibchen von Braten oder Wurst. Dann wird gut verlesener, gewaschener Kopfsalat oder Endivie, die trocken abgelaufen ist, in Mayonnaise getaucht und auf das Fleisch gelegt. Außerdem werden Kapern und Essiggurken darüber gegeben, die Schnitten auf feinen Platten angerichtet, mit Mayonnaise beträufelt und noch beliebig verziert.

**Sellerie-Sandwiches.** Einige Löffel dicker, saurer Rahm und geriebener Parmesankäse werden zu einem Brei verrührt, auf zierliche, leicht gebutterte Brotscheiben gestrichen, mit in Salzwasser weich gekochtem, fein gewiegtem Sellerie reich bestreut, hübsch auf der Platte geordnet und mit Petersilie garniert.

**Orangencrême.** 2 Orangen und 1 Zitrone reibt man auf 100 Gr. Zucker ab, gibt diesen mit dem Saft der Früchte in einen hohen Topf, fügt 3 ganze Eier bei und schlägt oder quirlt die Mischung im Wasserbad auf dem Feuer, bis sie kochen will. Stellt sie dann

schnell in kaltes Wasser, schlägt sie noch eine Weile, bis sie fast kalt geworden und serviert die Crême in einer Glasschale, mit zierlich abgestochenem Fruchtgelee und Waffeln garniert.

**Schokoladetorte.** 140 Gr. Zucker wird mit 100 Gr. Butter, 100 Gr. feingestoßenen Haselnußkernen und 3 Eidottern schaumig gerührt, eine Tafel geriebene Schokolade, etwas Zimt und der Eischnee darunter gemischt. Die Masse wird in der Tortenform langsam gebacken und nach dem Erkalten mit Fruchtgelee verziert oder mit Schokoladenglasur überzogen.

## Weihnachtsbackwerk.

**Weihnachtsstollen.** 2 Kilo Mehl, 375 Gr. Butter, 500 Gr. Zucker, 75 Gr. Hefe, 1/2 Liter Milch, 125 Gr. Mandeln. Die erwärmte Butter wird mit dem Zucker schaumig gerührt, 125 Gr. geriebene süße Mandeln und Zitronenschale nebst etwas feingeschnittenem Zitronat darunter gemischt. Die Hefe hat man zuvor in der erwärmten Milch aufgelöst und mit Mehl, das man am Tage zuvor in einen warmen Raum gestellt hat, dick gerührt. Aus allen Zutaten wird ein schöner, fester Teig gewirkt, den man mehrmals auf dem Backbrett tüchtig wirft und knetet, bis er Blasen schlägt. An einem warmen, nicht heißen Ort läßt man den Teig aufgehen, ca. 2 Stunden lang, formt dann auf dem Brett 2—3 Stollen daraus, die man auf mit Mehl bestreutem Blech oder in ausgestrichener Form backen läßt, nachdem sie noch einmal aufgegangen sind. Sie werden nach dem Backen mit Butter bestrichen und mit Zucker bestreut.

Pröpper, „Häusliche Konditorei".

**Zimtsterne.** Auf 125 Gr. Zucker 1 Eiweiß, Saft von 1/2 Zitrone, 125 Gr. sehr fein gewiegte, ungeschälte Mandeln, 1 Eßlöffel Zimt. Zucker und Eiweiß zuvor 1/2 Stunde lang schaumig schlagen, die Mandeln rasch beigeben und auf dem Brett zu einem dicken Teig zusammenfügen. Etwas Zucker zurückbehalten mit Mehl vermischt. Auf diesem sehr flink die Sterne ausgestochen, damit der Teig nicht austrocknet. Das Blech bestreichen und mit Mehl bestäuben. Gleich in mäßiger Hitze goldgelb gebacken.

„Kochrezepte bündnerischer Frauen."

**Falsche Pfeffernüsse.** Echte Pfeffernüsse sind hoch im Preise. Man kann sich aber auch auf einfache Weise einen recht guten Ersatz beschaffen. Dazu reibt man 1 Kilo rohe Kartoffeln und 500 Gr. rohe Mohrrüben. Zu der Masse mengt man 500 Gr. zerdrückte, gekochte Kartoffeln, 125 Gr. Zucker, einen Theelöffel Zimt, etwas Salz, und gibt zum Schluß zwei Päckchen Backpulver dazu. Daraus knetet man einen recht festen Teig, den man ausrollt und daraus kleine runde Bällchen formt, die man beim Aufsetzen auf das gefettete Blech etwas aufdrückt. Die falschen Pfeffernüsse werden eine halbe Stunde lang bei mäßiger Hitze gebacken. M. T.

**Falscher Marzipan.** Die Herstellung dieses Marzipan-Ersatzes verlangt keine teuren Zutaten, er schmeckt dabei aber doch marzipanähnlich. Man koche Kartoffeln in der Schale weich, schäle sie ab und reibe sie. Auf 500 Gr. geriebene Kartoffelmasse nehme man 250 Gr. feinen Zucker, den man noch besonders, um keine Körnchen zu haben, im Mörser fein zerstößt. Der Masse fügt man jetzt einen Thee- oder Eßlöffel Mandelöl zu, je nach seiner Qualität, mengt alles gut durcheinander und formt daraus die bekannten Würstchen, Sterne oder Marzipankartoffeln. Die Marzipankartoffeln werden noch in etwas Schokoladen- oder Kakaopulver gewälzt und bekommen oben den Kartoffeleinschnitt. Dann wird das Marzipangebäck auf ein sauberes Blech gelegt und in einem nicht heißen Ofen eine halbe Stunde lang trocknen gelassen. — Unsere Hausfrauen brauchen diesem Marzipanersatz nicht mit Mißtrauen zu begegnen. Sie werden nach Fertigstellung finden, daß man damit einen recht wohlschmeckenden Ersatz gefunden hat, der von groß und klein gern gegessen wird. M. T.

## Gesundheitspflege.

### Gesundheitswert des Schlittschuhlaufens

Der Dichter Klopstock pries den Eislauf als Gesundungskur, indem er an Gleim schrieb: „Es ist doch schade, daß Sie, wenn Sie kränkeln, sich nicht durch Schlittschuhlaufen kurieren können. Es ist das eine der besten Kuren."

Von andern erlauchten Geistern des achtzehnten Jahrhunderts erkannte namentlich Goethe den hohen hygienischen Wert des Eislaufs. Bekannt ist das schöne Bild von Kaulbach, das den jungen Göthe beim Schlittschuhlaufen darstellt.

Aber damals war dieser Genuß fast nur dem männlichen Geschlecht erlaubt, während er dem weiblichen leider versagt blieb. Heute stellt gerade die Frauenwelt viele anmutige Vertreter zum Schlittschuhsport. Und das ist besonders in gesundheitlicher Hinsicht sehr schätzenswert. Denn Schlittschuhlaufen ist ein ausgezeichnetes Naturheilmittel gegen Bleichsucht, Blutarmut, Migräne, Nervosität und all die andern unliebenswürdigen und leider nur zu getreuen Genossen des weiblichen Geschlechts. Körperliche Bewegung und frische Luft bilden dabei die wirksamsten Arzneien. Unter- und Oberkörper müssen tätig sein, um vorwärts zu kommen und das Gleichgewicht zu halten: die Muskeln müssen sich anspannen,

ohne dabei überanstrengt zu werden, der Blutumlauf wird bedeutend gefördert, alle im Körper abgelagerten Ermüdungs- und Abfallstoffe werden weggeschwemmt, die Pulse fliegen, es klopft das Herz. Erfrischt und wie neugeboren fühlt sich der Mensch. Dazu kommt die reine, frische Winterluft, welche als unverfälschter Heiltrank mit tiefen, vollen Zügen in die lufthungrigen Lungen eingesogen wird. Ist es da noch ein Wunder, wenn sie alle vom Eise mit roten Wangen und fröhlichen Mienen, mit angeregten Nerven und blanken, leuchtenden Augen nach Hause kommen?

Auch für die Stubenhocker, Bureaubeamten, Schriftsteller, Gelehrten ist der Eislauf sehr gesund. Der Blutandrang zum Kopfe schwindet, die ewig kalten Füße werden wohlig warm, die Verdauung bessert sich bedeutend. Mit vollem Recht pries der erste hygienische Praktiker Dr. Paul Niemeyer das Schlittschuhlaufen als „winterliche Bewegungskur mit Vergnügungsprämie". Dr. G.

## Kinderpflege und -Erziehung.

**Nasenbluten, eine bei nervösen, blutarmen Kindern häufige Erscheinung,** ist auf verschiedene Weise bald zu stillen. Einmal durch langsames Aufziehen leicht gesäuerten kalten Wassers, wozu man reinen Essig benutzt, weiter durch Einführen eines schmalen Wattepfropfens in das Nasenloch, ferner durch Hochhalten beider Arme, neben dem in den Nacken gelegten Kopf, endlich durch kalte Umschläge in den Nacken und über die Nasenwurzel oder auf die Waden. Wird dann noch eine Ruhelage einige Zeit hindurch genommen, so pflegt auch die so gefürchtete Wiederholung des Nasenblutens nicht wieder einzutreten. Im Übrigen muß bei derartigen Kindern eine bestimmte vom Arzte verordnete Diät streng eingehalten und dem Kinde eine ergiebige Nachtruhe verschafft werden. Dr. Schöner.

## Gartenbau und Blumenkultur.

**Bei den Topfpflanzen soll man das Begießen stets mit Vorsicht ausführen.** Man halte die Gießkanne bei der Arbeit nicht zu hoch, übergieße auch den Topf nicht, damit die Erde nicht aus dem Topf geschwemmt wird. Besonders den Blattpflanzen ist auch ein fleißiges Bespritzen mit dem Bestäuber sehr zuträglich. Zur Schonung der Zimmerböden stellt man die Töpfe zum Begießen in Untersatzteller. Diese sind aber nachher wieder zu entleeren, ansonst die Wurzelfäule sich einstellt. Zu stark ausgetrocknete Töpfe, die das Gießwasser nicht annehmen, stellt man eine Zeitlang in ein mit Wasser gefülltes Gefäß, bis der Pflanzenballen wieder gänzlich mit Wasser durchzogen ist. Betreffend der Zeit des Begießens ist zu bemerken, daß es bei den Zimmerpflanzen gleichgültig ist, zu welcher Zeit man begießt; es läßt sich dasselbe nicht nach Tagen und Stunden bestimmen; es richtet sich nach der Temperatur, der Jahreszeit und nach dem Bedarf der einzelnen Pflanze. Fr. H.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

68. Nach gemachten Erfahrungen und Beobachtungen würde ich keinen **Holzzementboden** wählen. Rote Plättli sehen immer warm und freundlich aus; für die Küche würde ich auf dem begangensten Teile (Herd, Tisch und Abwaschbrett) alte Linoleumteppiche legen, die schneller aufgenommen werden können, als Plättlibelag. n.

70. **Folgende Reisgerichte** werden bei uns auf den Tisch gebracht (Risotto, Reisbrei und Reissuppe kennen Sie wohl):

1. Reisauflauf mit Obst (Zwetschgen, Pflaumen, Äpfel, Rhabarber). Reis wird in Milch oder Milch und Wasser weichgekocht, gesalzen und 1—2 Eier darunter gemengt. Dann streicht man eine Kochplatte mit Butter aus, gibt die Hälfte des Reisbreis hinein, auf die nun das Obst kommt, das mit dem andern Reisbrei zugedeckt wird. Der Auflauf wird im Bratofen oder in der „Wunder-Kasserolle" gebacken und beim Auftragen mit Zimt und Zucker bestreut.

2. Reisauflauf mit Käse. Der Reis wird wie oben gekocht; dann mengt man 1 bis 2 Eier und geriebenen Käse darunter. Im Backofen oder in der „Wunder-Kasserolle" gebacken, erhält man ein sättigendes Gericht, zu dem Obst oder Salat gegeben werden kann.

3. Gemüsereis (zu Fleischgerichten mit Sauce). Man hackt eine kleine Zwiebel, Petersilie, Lauch und etwas Sellerie fein, dünstet dies in Fett und gibt den Reis zum Weiterdünsten auch dazu. Dann löscht man mit Fleischsuppe oder Bouillonwürfel-Brühe ab und kocht den Reis auf kleinem Feuer oder in der Kochkiste gar. Beim Anrichten gibt man etwas geriebenen Käse daran.

a) Gemüsereis mit Fleischresten. Man kocht den Reis wie Nr. 3, gibt dann 1 bis 2 Eier, die in etwas Milch verrührt werden, darunter, und füllt die Hälfte in eine gut ausgestrichene Kochplatte. Dann zerteilt man Fleischresten und Sauce über die Reislage und deckt mit dem Rest Reis. In normalen Zeiten bröckelt man etwas frische Butter

über den Reis. Gebacken im Backofen oder in der „Wunder-Kasserolle" erhält man ein gutes Gericht, zu dem Tomatensauce oder Randensalat gereicht werden kann.

b) Man kann auch den nach 3 hergestellten Reis in eine mit Fett ausgestrichene und mit entzwei geschnittenen Tomaten ausgelegte Kochplatte anrichten und eine kurze Weile damit schmoren lassen.

4. Reis mit Wirsing oder Kabis. Reis wird mit feingeschnittener Zwiebel gedünstet und mit kochender Fleisch- oder Bouillonbrühe gelöscht. Dann salzt man und läßt feingeschnittenen Kabis oder Wirsing mitkochen. — Auf diese Weise kann man Reis mit Blumenkohl, mit Tomaten, Gurken oder Kürbis kochen. R.

71. Die Seiten- und Rückwand des Schüttsteins fege ich jeweils mit Sand und erhalte damit ein ordentliches Aussehen. Das Anbringen abwaschbarer Platten kommt sehr teuer in jetziger Zeit, Wachstuch würde ich nicht spannen, aber vielleicht haben Sie leichtes Blech oder ein Blechplakat, das als Rück- oder Seitenwand angebracht werden kann und so die häßliche Fläche verdeckt. R.

73. Es existieren verschiedene Schriften, welche über Behandlung des Gasherdes kurze Anleitung enthalten. Das Büchlein: „Das Wissenswerte vom Gase für die Hausfrau", von Ingenieur Willy Helmers (Verlag Otto Nemmich, Leipzig) ist zu empfehlen. Dann werden Sie auch im Verkaufsmagazin des Gaswerkes die nötige Anleitung und Aufklärung erhalten, um in der Behandlung des Gasherdes sicherer zu sein. n.

73. Die Verlagsbuchhandlung Alfred Michaelis, Leipzig, hat einen „Katechismus des Gases in Küche und Haus" herausgegeben, der von Elly Schmidt, Leiterin der Versuchsküche von Junker & Ruh, verfaßt worden ist. Daraus können Sie manche wertvolle Belehrung inbezug auf die Behandlung des Gasherdes, sparsamen Gasverbrauch etc. schöpfen. Die Broschüre kostet 2 Mark und ist wohl durch jede Buchhandlung zu beziehen. S.

74. Ich bin der Überzeugung, daß in wenigen Jahren kein bürgerlicher Haushalt mehr ohne elektrischen Staubsauger sein wird, so wie heute keiner ohne Nähmaschine oder elektrisches Bügeleisen ist. Es gibt leicht tragbare, handliche Typen, die an jede Lichtleitung angeschlossen werden können und seit Jahren tadellos arbeiten mit allerlei Mundstücken für Möbel, Matratzen, Gardinen, Schnitzwerk, Böden und Teppiche. Der elektrische Staubsauger erleichtert nicht nur dem Personal das Putzen, sondern macht auch die Hausfrauen unabhängiger von Personal und Witterung. Durch die Benützung werden Matratzen und Polstermöbel weniger ruiniert, als durch das Klopfen und Bürsten, das die Stoffe zerreist. Wer daher sein ihm lieb gewordenes Mobiliar sich und seinen Kindern erhalten will, wird die einmalige Anschaffung eines Staubsaugers nicht scheuen. Ich habe mir ein solches Juwel, „Lux" genannt, jetzt auf Weihnachten geschenkt, und freue mich sehr darüber. Wer von den Leserinnen sich dafür interessiert, kann ihn nach vorheriger Anmeldung auch in meiner Wohnung arbeiten sehen. (Adresse durch die Redaktion.) Frau A. R., Zürich 7.

75. Fenstermäntel, vor allem gute Ausfüllung der Zwischenräume zwischen den Fenstern, sind sehr zu empfehlen zur Abhaltung der kühlen Außenluft. Haben Sie zur Füllung kein anderes Material, so leisten Papierschnitzel, Seegras, Holzwolle gute Dienste. Moos sieht zwischen den Fenstern hübsch aus. Beim Arbeitsplatz sollen dicke Teppiche mit Zeitungspapier unterlegt für Wärme sorgen. A.

76. Seidene Tücher werden sehr schön in Kartoffelwasser. Man reibt dazu rohe Kartoffeln und preßt sie aus. In diesem Wasser gewaschen werden die Tücher rein, laufen nicht aus und bekommen einen schönen Glanz. Auch Regenwasser mit Spiritus versetzt, eignet sich gut zum Waschen von Seide. H.

77. Durchtränken Sie das Putztuch mit Salmiakgeist und reiben Sie damit das Spiegelglas; es wird davon wie Kristall. -e-

77. „Spiegelblank" ist das beste und rationellste Spiegelputzmittel. -r.

## Fragen.

78. Gibt es keine andere Vorrichtung zum Abreiben der Zitronenrinde, als die kleinen sogenannten Rapser? Ich finde, es bleibt bei deren Benutzung immer so viel in den Löchern stecken und bekommt auch einen unangenehmen Metallgeschmack. Da ich viel Zitronen brauche, möchte ich aber die Rinde gern in Form von Zitronenzucker wieder verwerten. J.

79. Wer gibt mir gute Rezepte für Verwendung von Randen an? Wie verhütet man, daß der Salat, den man im Vorrat anmacht und in Steintöpfen aufbewahrt, schimmelt? Unerfahrene.

Ein treues, reinliches

**Dienstmädchen**

findet per 1. Januar 1920 (event. früher) bei hohem Lohn und familiärer Behandlung dauernde Anstellung.

Offerten mit Zeugnissen an

**Frau O. Klingler,** Villa Alpstein,

(O.F. 4533 St.) **Gossau** (St. Gallen).