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

Band: 27 (1920)

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 ::

Beilage zum „Schweizer Frauenheim".

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

Abonnementspreis:
Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 24. XXVII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich**, 11. Dezember 1920.

Ein Wunsch fliegt auf in diesen Weihnachtstagen,
Und wendet sich zu ewigen Gestaden:
Christkindlein, wollest uns begnaden
Mit Kinderaugen, die das Licht vertragen.

Dora Stieler.

□

Weihnachtsvorbereitungen.

(Nachdruck verboten.)

Weihnachtszeit! Groß und klein ist erfüllt von ihrem Zauber. Das Fest der Kinder ist ebenso sehr das Fest der Eltern, besonders der Mütter. Denn es ist der Geist der Mutter, der aus dem Feste spricht, an das wir bis ins hohe Alter die liebsten Kindheitserinnerungen bewahren.

In den Wochen vor Weihnachten fühlt die Mutter sich als großes Kind glücklich, selbst Christkind sein zu dürfen in geheimnisvollem Walten. Ihr praktischer Sinn paart sich mit feinem Verständnis für die Bedürfnisse und Freuden derer, die ihrem Herzen nahe stehen. Das Fest und die Gaben, die bis ins Kleinste wohldurchdacht und sorgfältig vorbereitet werden, sollten nicht nur einen Augenblick erfreuen, sondern das Jahr hindurch als fröhliche Weihnachtslichtlein in den Herzen aufleuchten.

Gleich nachdem wir unsern lieben Verstorbenen ihre Hügel noch einmal mit Blumen geschmückt, gehen wir daran, für die, die noch um uns sind, ein schönes Fest vorzubereiten. Keine Mühe soll uns reuen. Wir haben während des Jahres von ihnen flüchtig geäußerte oder von uns selbst erratene Wünsche notiert und überlegen uns nun, welche wir am ehesten erfüllen können. Wir sind froh über diese Notizen, denn gerade die Erwachsenen halten gerne vor Weihnachten etwas zurück mit der Äußerung ihrer Wünsche, und wenn wir sie erst fragen müssen, ist uns schon etwas von dem Reiz des Überraschens genommen. Bei den Kindern freilich sind wir nicht verlegen; da könnten wir auch ohne besondere Notizen auskommen. Doch nein. Da heißt es erst recht überlegen. Christkind will weise sein. Ist ein heißer Wunsch unmöglich zu erfüllen, so bietet es Ersatz durch eine liebe, freudige Überraschung, und der erstere wird leichter verschmerzt. Christkind will seine lieben Kindlein gleichzeitig erziehen helfen. Es will keine Naschkätzchen ausbilden, keine Mäglein verderben, will nicht alle Herrlichkeiten der Spielwarenauslagen dem Kinde zu Füßen legen — es bringt allerlei Nützliches, verklärt durch den Weihnachtsschimmer: Hemdchen, Höschen, die so hübsch und warm sind, weil Christkind sie in den Abendstunden zusammen mit Mutter genäht hat, Strümpfe, bei denen die Großmutter geholfen. Man spricht dann immer davon, wenn man die Sachen anzieht, und fühlt sich wohl darin. Ein Bilderbuch liegt wohl auch dabei, am Ende gar eines mit Ge-

schichten, daraus die Mutter manchen Abend vorlesen kann; die ganze Puppenfamilie ist in festlich reinen Kleidern, vielleicht gar um ein Glied vermehrt. Ein Päckchen voll „Gutzli“ zu vollständig freier Verfügung findet sich vor. Man hat sogar selbst dabei sein und mithelfen dürfen, als Mutter sie gebacken. Das größere Töchterchen, das schon in die obere Primarschule geht, wird entzückt sein über die feinen Zeichnungsblätter, den saubern Radiergummi, über Farben, Tusche und andere Schulgeräte, die man nicht grad haben muß, aber doch sehr gerne besitzen möchte. Ein neues, schönes Buch, nützliche Wäsche- und Toilettegegenstände, eine hübsche Schürze! Freilich hat die kleine Eitelkeit schon öfter leise angedeutet, daß Armbanduhren sehr praktisch, durchbrochene Strümpfe ganz hübsch sind, Velofahren u. dergl. auch nicht übel — aber all diese Dinge, für die Mutter kein Verständnis hat, werden verschmerzt. Ein bescheidenes silbernes Ringlein und ein schönes Haarband vermögen dem Verlangen nach Schmuck auch zu genügen. Christkind sucht immer ein wenig der Eigenart seiner Kinder Rechnung zu tragen und mit ihren Herzenswünschen ein gutgemeintes Abkommen zu treffen.

In dieser Weise ungefähr mögen die Erwägungen und Gedanken der Mutter gehen, wenn sie sich viele Wochen zum voraus ihr Familien-Weihnachtsfest ausmalt. Nun kommt noch die Frage der Finanzierung des Unternehmens. Sie bespricht sich mit dem Vater über die zur Verfügung stehende Summe, holt ihre Privatkasse, in die sie anfangs jeden Monats ein Scherflein gelegt. Sie ist so froh darüber, denn diese erlaubt ihr manche Ergänzung des Notwendigsten, da und dort eine kleine Ausschmückung, die dem Ganzen erst recht den „Glanz und Schimmer“ verleiht. Sie notiert sich, was jedes auf seinem Gabentisch vorfinden soll, und stellt zusammen, was sie auswärts besorgen oder herstellen lassen muß. Die Handwerksleute sind so froh über frühzeitige Aufträge, nicht minder die Ladengeschäfte. Wir finden wohl in unserm Hause ein Plätzchen, wo wir die Sachen verborgen halten können, ein Gast- oder Mansardenzimmerchen, einen Schrank, die mit der verbotenen Dornröschentüre das ganze Jahr hindurch ihren Reiz beibehalten.

Ihre eigene Arbeit teilt sich die Mutter genau für jede Woche ein. Zuerst fertigt sie an, was durch die Wäsche gehen muß, um gebrauchsfertig zu sein; es erspart ihr viel Zeit, wenn es gleichzeitig mit der Hauswäsche besorgt werden kann. Und alles, was sie selbst anfertigt, muß als Christkind-Arbeit besonders gut und schön sein. Gerne schmückt sie mit handgearbeiteten Stickereien, Spitzen, Zierstichen; reicht bei größerer Kinderzahl ihre Zeit nicht mehr, so bedient sie sich mit Vorliebe der soliden Erzeugnisse unserer gegenwärtig so stark darniederliegenden Stickereiindustrie und hilft vielleicht so mit, in eine arme Familie wieder etwas Verdienst zu bringen. Sie kennt vielleicht auch eine sorgenvolle Mutter, die gerne durch eine Strickarbeit nebenbei ein paar Rappen verdient; es ist ihr vielleicht auch ein Leichtes, dieser Frau auf direkte Weise ein wenig Christkind sein zu können.

Acht Tage vor Weihnachten müssen alle Gegenstände zum Verpacken und Ordnen fertig bereit liegen. Spätestens eine Woche vor Weihnachten müssen Postpakete spediert werden; so sichern wir uns am ehesten rechtzeitige Ankunft und sorgfältige Behandlung. Doch rechnen wir ja nicht bestimmt auf letztere, sondern verpacken wir alles so gut, daß Druck und Stoß dem Gegenstand nichts anhaben können. Wir lieben es, Weihnachtspakete in freundlich wirkender Hülle zu übermitteln. Bei Postpaketen darf das nur für das tiefst Innere unsere Sorge sein; ein feines Seidenpapier und ein Bändchen darum; eine

hübsche, nicht zu große Schachtel mit reichlich Holzwolle oder Zeitungspapier umwickelt und außen ein festes Packpapier mit einer derben Schnur fest zusammengehalten, eine Adresse deutlich aufs Papier und noch eine angehängt und darauf der Vermerk: „An Weihnachten zu öffnen!“

Lieblicher gestalten wir unsere Pakete für den Familientisch. Alle feinen Seidenpapiere, Bändchen und Schächtelchen, die wir das Jahr hindurch sorgfältig aufgehoben haben, werden nun zu Ehren gezogen, überall kleine Tannenzweiglein, da und dort eine launige Bemerkung angebracht. Das Auspacken dieser reizenden Hüllen, die so zierlich auf dem Tisch geordnet liegen, macht so viel Vergnügen!

Vergessen wir auch nicht, mehrere Tage zum voraus Nachschau zu halten unter dem Christbaumschmuck. Oft fehlen Kerzenhalter, Silberfaden, Drähtchen zum Feststecken von Backwerk. Kerzen, weiß oder farbig, können wir meist 1 bis 2 Wochen vorher haben. Wir legen von den Kerzchen gleich die nötige Anzahl für spätere Geburtstage der Kinder beiseite.

Schutzdecken für den Boden wegen der Kerzentropfen, reine Decken und Tücher zum Belegen des Gabentisches, ein günstiger Platz für den Christbaum, so daß seine brennenden Lichter nicht Gardinen oder Wandbildern gefährlich werden, festliches Geschirr und Tischtuch, da und dort ein Tannenzweiglein, wenn immer möglich ein frisches Blümchen und wenn's nur eine bescheidene Primel, Schneeglöckchen oder Veilchen sind: all das muß bereit und ausbedacht sein. Auf den Abendtisch gehört ein kleiner Leckerbissen — nicht eine ganze Auswahl, aber etwas, das man sogar am Sonntag selten bekommt, — so einfach es ist, in dem feinen Geschirr auf dem festlichen Tisch wird es als Götterspeise genossen. Es ist bedauerlich, wenn so viele Frauen die Mühe scheuen, ihr wohlverwahrtes gutes Geschirr hervorzuholen, wenn nicht gerade fremde Gäste anwesend sind. Die eigenen Familienglieder fühlen sich nicht weniger geehrt dadurch und genießen das Schöne im eigenen Heim nur mit mehr Freude und die festliche Stimmung wird dadurch erhöht.

Wieviel die Kinder selbst zur Hebung der Weihnachtsfeier durch ihre eigene Arbeit, Spiel, Gesang und Reime beitragen können, bildet ein Kapitel für sich, dessen sich die Mutter besonders annehmen soll.

Noch eins: Um den bleibenden Eindruck des Weihnachtsfestes im eigenen Heim zu verstärken, muß die Mutter so viel als möglich zu verhüten suchen, daß die Kinder vor der eigenen Weihnachtsfeier schon Weihnachtsveranstaltungen von Vereinen oder dergleichen beigewohnt haben; auch wenn irgend möglich sei der eigentliche Christabend der „große Tag“, nicht erst der erste oder gar der zweite Weihnachtstag und dann —: Alle Herrlichkeit muß wieder ein Ende haben. Es erscheint mir wie eine Entwürdigung, wenn man den Christbaum so lange im Wohnzimmer behält, bis man seiner kaum mehr achtet. Bis Neujahr genügts. Lieber mit Bedauern als mit Gleichgültigkeit von dem Freudespender Abschied nehmen.

H.-E.

□

Chemie im Haushalt.

Von Dr. G. Wolff.

(Schluß.)

(Nachdruck verboten.)

Außer diesem Gebrauch des Kochsalzes im Haushalt als unentbehrliches Zusatzmittel zur Nahrung wird es auch bei der chemischen Großindustrie, namentlich in der Sodafabrikation in großen Mengen verwendet. Gemäß seiner ungeheuren Bedeutung ist auch seine Verbreitung in der Natur eine sehr reichliche. Es wird entweder im Erdinnern in mächtigen Lagern angetroffen und dort bergmännisch abgebaut, ferner aus dem Meerwasser durch Verdunsten

unter Ausnutzung der Sonnenwärme oder aus den natürlichen Salzquellen (Solquellen) gewonnen.

Ein anderes, im Haushalt gebrauchtes Chemikalium, wiederum ein Natriumsalz, ist die Soda, das kohlensaure Salz des Natriums; sie wird im Großbetrieb durch verschiedene Verfahren aus dem Kochsalz mit Hilfe besonderer Reagentien gewonnen. In der Natur kommt sie nur in verhältnismäßig geringen Mengen (hauptsächlich in Ägypten) vor. Für den Haushalt ist die Soda von Bedeutung als Reinigungsmittel und unterstützt die Seife sehr gut. Allerdings greift sie die Wäsche an und muß deshalb mit Vorsicht benutzt werden. In der Technik spielt die Soda ebenfalls eine große Rolle und wird namentlich für die Seifen- und Glasfabrikation in sehr bedeutenden Mengen verwertet.

Ein anderes, der Soda sehr nahestehendes Natriumsalz, das ebenfalls der Hausfrau mannigfache Dienste leistet, ist das saure kohlensaure Natrium, bekannt unter dem Namen doppeltkohlensaures Natron oder Bullrisch Salz. Namentlich als Brausepulver wird es viel verwendet; doch ist es auch ein altes Hausmittel gegen Magenbeschwerden. Das Aufschäumen des Wassers beruht darauf, daß beim Auflösen dieses Salzes in Wasser Kohlensäure frei wird und in die Luft entflieht.

Viel wichtiger noch und von viel umfassenderer Bedeutung sind die Seifen. Auch bei ihnen spielt das Natrium eine große Rolle, das demnach in der einen oder anderen Form zu den verbreitetsten Stoffen im Haushalt gehört. Die Seifen sind die mehr oder minder reinen Natrium- und Kaliumsalze der höheren Fettsäuren und werden meist mit einem Parfüm oder Arzneimittel je nach ihrem Verwendungszwecke vermischt. Die Kaliseifen sind die bekannten Schmierseifen, während die festen, zur Hautpflege am meisten benutzten Seifen Natriumverbindungen sind. Zur Seifenfabrikation benutzt man sowohl Tierfette (Talg vor allem) als auch Pflanzenfette (Olivenöl, Palmöl u. s. w.). Alle Fette sind nämlich Verbindungen gewisser Fettsäuren mit Glyzerin; durch Behandlung mit Natron- oder Kalilauge werden die Fettsäuren aus den Fetten frei und verbinden sich mit dem Natrium und Kalium zu Seifen.

Zu den Chemikalien, wenn auch nicht eigentlich zu den Erzeugnissen der chemischen Großindustrie, haben wir gewiß auch das Wasser zu rechnen, den für die Erhaltung unseres Lebens wichtigsten Stoff. In dem Zustand, wie wir es als Trinkwasser genießen und zur Zubereitung der Speisen verwenden, ist es nicht eine chemisch reine Verbindung, sondern enthält 0,1—2 v. H. fremde Bestandteile in Lösung. Davon sind die wichtigsten Kalksalze; Wasser, das viele Kalksalze enthält, nennt man „hart", während „weiches" Wasser verhältnismäßig wenig gelöste Kalksalze besitzt. Besondere Quellwässer, wie die unserer berühmten Badeorte, enthalten als seltenere Bestandteile Magnesium, Natrium, Eisen, Lithium, Radium u. s. w. Merkwürdig erscheint es, daß reines Wasser unserem Organismus unzuträglich ist und nur das verunreinigte Wasser, wie es die Natur darbietet, auf die Dauer bekommt. Die Verunreinigung des Wassers, d. h. die in jedem natürlichen Wasser gelösten Salze, geben ihm erst seinen angenehmen, frischen Geschmack, während reines destilliertes Wasser fade und dumpf schmeckt. Außerdem sind aber die verschiedenen Salze für den Aufbau unseres Körpers von großer Wichtigkeit, die Kalksalze für das Wachstum der Knochen und Zähne, die zu einem großen Teil aus Kalkphosphaten bestehen, die Eisensalze für die Bildung und Regeneration des Blutes, dessen roter Blutfarbstoff, das Hämoglobin, als einen seiner wichtigsten Bestandteile Eisen enthält. Dieses Metall, das zwar nur in verschwinden-

der Menge im Körper vorhanden ist und gar nur in wenigen Zehntausendsteln eines Grammes täglich benötigt wird, ist von so ungeheurer Bedeutung für unser Leben, daß jemand, der vollkommen eisenfreie Nahrung genösse, binnen wenigen Tagen an hochgradiger Blutarmut zugrunde gehen würde. Der Tierversuch hat dies in überzeugender Weise gelehrt.

Das reine Wasser ist eine chemische Verbindung, die stets zu zwei Dritteln aus Wasserstoff und einem Drittel aus Sauerstoff besteht. Da der Sauerstoff über sechzehnmal so schwer ist wie Wasserstoff, wiegt in jedem Tropfen Wasser das eine Drittel Sauerstoff achtmal so viel wie die zwei Drittel Wasserstoff. Die Wichtigkeit des Wassers für den Aufbau unseres Körpers illustriert am besten die Tatsache, daß der größere Teil unseres Organismus aus Wasser besteht. Dem entspricht auch die Zusammensetzung unserer Nahrungsmittel. Selbst wenn wir von Getränken und flüssigen Speisen absehen, die natürlich zu einem überwiegenden Prozentsatz aus Wasser bestehen, so finden wir auch in unseren festen Nahrungsmitteln einen sehr hohen Wassergehalt.

□

Ein mächtiges Heilmittel.

(Schluß.)

(Nachdruck verboten.)

Einer unheimlichen Krankheit, welche oft zu Lungenleiden führt, ist mit systematischer Durchwärmung beizukommen: der Skrofulose. Kinder vertragen überhaupt gut heiße Anwendungen.

Bei meiner Methode der Wärmeanwendung handelt es sich aber nicht nur um eine Durchwärmung, die von kurzer Dauer ist, sondern um eine Wärmeaufspeicherung und um kräftige Anregung der Zirkulation und Verbrennung im Körper, ferner um Ausscheidung, denn die Hautporen werden geöffnet, die Haut dünstet und wenn die Anwendung, wie z. B. das aufsteigende Fußbad, länger ausgedehnt wird, oder wenn man sich nachher tüchtig bewegt, kommt es zu perlendem Schwitzen. Einer alten Regel nach sollte man nach heißen Anwendungen eine kühle Abgießung machen, um sich nicht zu erkälten; die Erfahrung gibt dieser Regel aber nicht recht. Man erkältet sich viel eher nach einer solchen Abgießung, als wenn man sie unterläßt. Man soll sich nur so warm anziehen, daß die Hautporen geöffnet bleiben und die Verdunstung des ausgeschiedenen Schweißes langsam vor sich gehen kann und nicht plötzlich; die Haut kehrt dann allmählich in den gewöhnlichen Zustand zurück; auch bewegen soll man sich, oder aber ins warme Bett gehen.

Gerade diese Öffnung der Haut und die damit ermöglichte Ausscheidung ist wichtig, weil Krankheitsstoffe ausgeschieden werden, die nach einer kalten Abgießung wieder eher im Körper bleiben.

Eine gründlichere Durchwärmung und stärkeres Schwitzen ist bei vielen Leiden wichtiger als jede Medizin, denn die meisten beruhen auf Blutverderbnis, so z. B. die Blutarmut. Ich kannte blutarme und bleichsüchtige Personen, bei denen nichts anschlug, bis sie jede Woche zwei Schwitzbäder nahmen. Das Blut konnte sich nicht erneuern wegen der Giftstoffe, die in ihm waren. Schon nach den ersten Schwitzbädern fühlten sie sich frischer, hatten Appetit und Lust, sich zu bewegen. Menschen, welche zu Nierenleiden, Furunkeln und Hautausschlägen neigen, sollten sich gerade im Winter durch Schwitzen entgiften. Überhaupt sollte jedermann einmal in der Woche den sich immer im Körper ansammelnden Unrat herausputzen.

Eine Durchwärmung des ganzen Körpers läßt sich mit kleinen, billigen, jedermann zugänglichen Mitteln erzielen; sie machen nur etwas Mühe. Das Angenehmste ist jedoch ein guter Schwitzapparat, der schnell gebrauchsfertig hergerichtet werden kann.

Nach dem Schwitzen im Heißluftbad ist eine Abwaschung nötig, um den giftigen Schweiß fortzuspülen. Nach dem oben Gesagten aber ist nicht kaltes, sondern warmes Wasser besser geeignet.

Es läßt sich aber keine vernünftige Gesundheitspflege und Wärmekultur denken ohne planmäßige Ausarbeitung aller Muskeln, ohne Tiefatmen im Freien und gründliches Lüften der Zimmer und ohne Abhärtung.

Jeder Mann, und noch mehr jede Frau sollte ein Turnsystem kennen, das ihr ermöglicht, an jedem Orte ohne Geräte, alle Muskeln des Körpers durchzuarbeiten.

Auch die Abreibung ist in das Turnen einzuschalten, nur darf man sich nicht dem Buchstaben nach an sie halten, muß sie nicht immer mit kaltem Wasser machen und kann sie sogar, je nach dem persönlichen Bedürfnis, mit ganz trockenen Händen ausführen.

Mit Schlacken überfülltes Blut stockt leichter. Am Morgen, nachdem der Körper geruht hat, haben sich immer Ausscheidungsstoffe in den Geweben angesammelt; durch das Turnen werden sie herausbefördert. Am Abend vor dem Zubettgehen sollte man sich durch Turnen den nötigen Wärmeüberfluß holen, der dazu gehört, im Bette sofort warm zu haben und schnell einzuschlafen. Auch unter Tags dienen einzelne Übungen zur Erwärmung der Füße, z. B. fünf Minuten lang Fußwippen mit Kniebeugen. Alle diese Übungen rufen ein natürliches Tiefatmen hervor und müssen daher beim offenen Fenster vorgenommen werden; der ganze Körper wird dabei reichlich mit Sauerstoff versorgt, die Verbrennung und Wärmeerzeugung wird erhöht. Regelmäßige, ganz kurze Arbeitspausen, die zum Öffnen eines Fensters und einigen Schreberübungen benützt werden, sind zu empfehlen, wenn die Verhältnisse es erlauben. Wer morgens und abends zu Hause turnt, soll es nackt tun, also zugleich ein Luftbad nehmen. Das alles kann nicht genug empfohlen werden und ist die Grundlage zur Bekämpfung der Kälte, aber es genügt in unsern Verhältnissen nicht und kann nicht so ausgiebig angewendet werden, daß es genügte. Bei vielen Angestellten, die viel sitzen müssen, blutarm sind, reichen die körperlichen Kräfte nicht für zu lange ausgedehnte Gymnastik. Bei systematischen, sich immer steigernden Übungen und allgemeiner Gesundheitspflege wird im Laufe der Jahre die Leistungsfähigkeit sehr gesteigert, aber unsere jetzigen Ratschläge sind besonders für Anfänger. Bei vielen ist das Körpermaterial auch derart, daß sie nie über eine geringe Leistungsfähigkeit hinauskommen. Die Verhältnisse sind eben solche, daß die Zeit der Erwerbenden, der Angestellten begrenzt ist. Bei allen diesen muß die künstliche Wärme zu Hilfe genommen werden, nicht als vollständiger Ersatz, was zu verwerfen wäre, aber als Ergänzung der im Körper selbst zu erschließenden Wärmequellen. Von diesem Standpunkte aus betrachten wir auch die kalten Abreibungen. Wer sich nach einer solchen ohne übermäßige Muskelanstrengung gut und dauernd erwärmt, mag sie machen. Wer das nicht vermag, wer nervös und zitterig wird, wer nach kurzer Wiedererwärmung bald wieder fröstelt, überhaupt wer zu Katarrhen neigt, der lasse die kalte Abreibung, der mache sein Luftbad während des Turnens und mache heiße Waschungen, Bäder und hie und da ein Heißluftbad. Es gibt schwächliche Personen, denen nur ein bestimmtes Maß von Bewegung gut tut, sie tun gut, zwischen den Arbeitsstunden, auch wenn sie dabei in der Stube sitzen müßten, etwas zu ruhen. Ein kurzer Weg oder einige Übungen am offenen Fenster sind wohl unerläßlich; darauf aber ist das beste ein heißes Fußbad und eingehüllt auf dem Sofa ruhen: bewußte und kluge Schonung der Kräfte für weitere Arbeit.

Ganz besonders aber ist zur künstlichen Wärmezufuhr allein zu greifen,

wenn es sich um Bekämpfung erster oder schon ausgesprochener Krankheitsanzeichen oder Erkältungen handelt. In diesen Fällen sind meist schon die Vorboten einer Schädigung durch Bakteriengifte: Mattigkeit und Frösteln zu spüren; da heißt es vor allem das Herz schonen, also nicht sich warm arbeiten, um zu schwitzen, sondern Ruhe und künstliche Wärme zuführen. Ich erinnere nur an die tückische Grippe, wo alles darauf ankommt, das Herz vom ersten Beginn ab zu schonen und doch die Krankheitsstoffe schnell auszuschwitzen, und in solchen Fällen bewährt sich wohl am besten ein Heißluftapparat.

Frau Dr. G. Lucci-Purtscher,
Wädenswil.

Küche.

Koch-Rezepte.

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

Blumenkohl-Suppe. Man röstet 200 bis 300 Gr. Mehl schön hellgelb, gießt hierauf unter Umrühren 2—3 Liter kalte Fleischbrühe oder Wasser mit dem nötigen Salz hinzu und läßt ungefähr 1/2 Stunde kochen. Hierauf fügt man einen in einzelne Sprossen zerteilten Blumenkohl bei und läßt nochmals eine halbe Stunde kochen, d. h. bis der Blumenkohl weich ist. Die Suppe wird über mit Milch zerklopftes Eigelb angerichtet und serviert.

Geräucherte Rindszunge in Sulz. Eine geräucherte Zunge wird weichgekocht, worauf man sie in der Brühe erkalten läßt, dann die Haut abzieht, die Spitze abschneidet und in dünne Scheiben zerteilt. In eine passende, mit feinem Öl ausgestrichene Form gießt man eine Schicht kräftige, gut geklärte Sulz und läßt sie erstarren. Hierauf legt man Verzierungen von eingemachten grünen Bohnen, den Zungenspitzen-Scheiben und ausgezackten halben Zitronenscheiben und übergießt sie mit Sulz. Wenn dasselbe erstarrt ist, legt man die zurechtgeputzte Zunge ein, füllt die Form vollends mit Sulz an, stellt sie auf Eis oder sonst kühl und stürzt sie später auf eine Schüssel.

Warme Pastete mit Gemüsefüllung. Man kocht Blumenkohlstückchen, Schwarzwurzeln, halbierte Maronen in wenig Salzwasser gar, nimmt sie heraus und läßt dann kleine Klößchen in der Brühe aufwallen. Dann füllt man den Pastetenteig mit den Gemüsestückchen und Klößen, fügt noch einige Kapern, Zwiebel- und Gurkenwürfelchen hinzu. Die Gemüsebrühe benutzt man zur Herstellung einer recht dicken Bechamelsauce und gießt sie über das Gemengsel, worauf man die Pastete verschließt und bäckt. Wird die Pastete ohne Füllung gebacken, so stellt man die Füllung warm bis zum Anrichten und gibt sie erst kurz vorher in die fertige Pastete.

„Die harnsäurefreie Kost".

Bunter Gemüsesalat. (in 4 Farben.) Weiß: Man bereitet einen gewöhnlichen Kartoffelsalat. Gelb: Gekochte, gelbe Karotten (Rübli) werden in feine Stängelchen oder Blättchen geschnitten, extra mit Essig, Öl u. s. w. angemacht. Rot: Hiefür nimmt man rote Randen, mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz gemischt, oder man schneidet Tomaten in dünne Scheiben, entfernt Wasser und Kerne und macht sie ebenfalls für sich an. Grün: Gekochte grüne Bohnen werden ebenfalls als Salat angemacht. Große Bohnen zerkleinert man schrägüber. Statt Bohnen kann im Winter auch Kohl genommen werden, der roh fein geschnitten oder gewiegt, mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz vermengt, nach Belieben gedünstet oder roh verwendet wird. In der Salatschüssel wird nun von diesen vier Farben Salat ein schöner Stern gemacht und so kalt oder warm serviert.

„Senn, Kartoffelspeisen".

Englische Biskuitspeise. Kleine Löffelbiskuits (auch Zuckerbrötchen genannt) bestreicht man mit Erdbeer- oder Himbeerkonfitüre, legt immer zwei und zwei aufeinander in eine Glasschale und übergießt sie 1—2 Stunden vor dem Servieren mit einer nicht zu dicken Vanillecreme. Feiner Dessert.

Weihnachtstorte. (Einfache Nußtorte). 2 Tassen gestoßenen Zwieback, 2 Tassen gemahlene Nüsse, 2 Tassen Grieß, 2 Tassen Zucker, wenig Salz und 2 Tassen Milch (auch Kondensmilch) werden zusammen tüchtig vermischt und gut gerührt. Zuletzt rührt man 1 Päckchen Backpulver dazu und bäckt aus diesem Teig 2 Kuchen in gut ausgestrichener Form. Nach dem Erkalten werden sie mit Himbeermarmelade zusammengesetzt. Die Torte kann auch noch mit einer Glasur überzogen werden.

Weihnachtsgebäck.

Weihnachtssterne. Auf 125 Gr. Zucker 1 Eiweiß, Saft von 1/2 Zitrone, 125 Gr. sehr fein gewiegte, ungeschälte Mandeln, 1 Eßlöffel Zimt. Zucker und Eiweiß 1/2 Stunde lang schaumig schlagen, die Mandeln rasch beigeben und auf dem Brett zu einem dicken Teig zusammenfügen. Etwas Zucker, mit Mehl vermischt, zurückbehalten. Auf diesem sehr flink die Sterne ausstechen, damit der Teig nicht austrocknet. Das Blech bestreichen und mit

Mehl bestäuben. Gleich in mäßiger Hitze goldgelb gebacken.

Springerli. 250 Gr. Zucker werden mit 2 bis 3 Eiern ca. eine Stunde gerührt, dann Saft und abgeriebene Schale einer halben Zitrone, sowie 200 Gr. Mehl und 100 Gr. geschälte gestoßene Mandeln dazugegeben. Nachdem der Teig gut durchgearbeitet ist, läßt man ihn 1 Stunde ruhen. Nun wird der Teig in die gut mit Mehl ausgestäubten Holzformen (Springerli-Modell) eingedrückt, dann auf ein eingefettetes Blech herausgestürzt und gebacken. Die Springerli sollen unten braun sein und oben weiß bleiben. Sie werden beim Backen mit Papier bedeckt.

Marzipan-Kartoffeln. 250 Gr. feiner Zucker, 250 Gr. geschälte, feingeriebene Mandeln, etwas Zitronenschale und -saft und einige Tropfen Wasser werden zu einem Teige verarbeitet. Davon formt man kleine. runde Kugeln, macht mit einer dicken Stricknadel Löcher hinein und wälzt die Kugeln in gemahlenem Zimt. — Aus der gleichen Masse formt man auch die aufgesprungenen Kartoffeln. Hierzu werden größere Kugeln gedreht. Um sie aufspringen zu lassen, genügt ein Druck auf die fertige Kartoffel.

Hosenknöpfe. (Beliebtes Kinderkonfekt.) 500 Gr. Mehl, 375 Gr. Zucker, 60 Gr. Butter, ein Ei, Zitrone und etwas Rosenwasser werden auf dem Backbrett gut vermengt, fingerdicke Rollen aus der Masse gedreht, in 2 Cm. lange Stückchen geschnitten, die zwischen den Handflächen zu Knöpfen gedreht und im abgekühlten Backofen auf bestäubten Blechen hellgelb gebacken werden.

„Kochrezepte bündn. Frauen".

Bündner Birnbrot. 1 Kilo gute dürre Birnen werden über Nacht eingeweicht, mit 250 Gr. ausgesteinten Zwetschgen, 250 Gr. Feigen, 125 Gr. Zitronat und 250 Gr. Nußkernen klein geschnitten oder gröblich gehackt, mit 2 Löffelchen Zimt, 1 Löffelchen Anis, 1/2 Löffelchen gestoßenen Gewürznelken und einer Tasse voll Bienenhonig oder Birnensaft gemischt. Dann wird auf 500 Gr. ausgewallten Weißbrotteig 1/3 obiger Fülle wie eine dicke Wurst gehäuft, der Teig auf beiden Seiten darüber gelegt, nach Belieben verziert und bei starker Hitze im Ofen gebacken.

Frage-Ecke.

Antworten.

90. Ich finde aus Kameelhaarwolle gearbeitete Decken und Strümpfe ungemein warm und angenehm zum tragen. Ich würde also, wenn mir die Wahl freigestellt würde, **Kameelhaardecken** jeder andern Decke vorziehen. D.

91. Fragen Sie bei den im „Frauenheim" inserierenden Firmen der Haushaltungsartikelbranche an, z. B. bei Bender, Oberdorfstraße 9—10, Zürich 1. Sie werden den fraglichen **Kaffeekocher** gewiß an dem einen oder anderen Ort noch bekommen. E.

92. Sie schwärzen die farbigen **Schuhe** ganz einfach mit der käuflichen Leder-Appretur, genannt Nerolin. Das Präparat ist tiefschwarz und hält gut. Sie werden es in jedem Schuhgeschäft kaufen können, auch in Drogerien. Hausfrau.

Fragen.

93. Sind Backformen, z. B. Gugelhopfformen aus **Aluminium** empfehlenswert? Hausfrau.

94. Wie kann man möglichst **Gas** sparen? Unsere Rechnung ist immer so groß! Haustochter.

95. Wie kann man verhüten, daß die **Kartoffeln** in zu warmen Kellern zu früh auskeimen? F.

96. Wer nennt mir eine gute Anleitung zum **Selbstschustern** und auch eine Bezugsquelle für Material, Werkzeug etc.? Von befreundeter Seite wird mir gesagt, alle diese Dinge seien teuer und man könne manches Paar Schuhe im Laden kaufen für das Geld, das man auf diese Weise anlege. Wer spricht aus Erfahrung? Beate.

97. Worauf hat man beim Ankauf eines älteren **Häuschens** in erster Linie zu achten, um sich vor Schaden zu bewahren? Man rät mir von allen Seiten ab, doch kaufen ja so viele! Für Rat dankt Zürcherin.

Elektrizität im Haushalt.

(Eingesandt.) Die internationale elektrische Ausstellung in Leeuwarden (Holland), welche vor wenigen Tagen ihre Pforten schloß, machte es sich zur besonderen Aufgabe, zu einer Zeit, da große Kraftzentralen Hollands neu dem Betriebe übergeben wurden, die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten der Elektrizität der Allgemeinheit vor Augen zu führen. Unter den zahlreichen Apparaten, die speziell dazu dienen sollen, in unserer an Hilfskräften verarmten Zeit die Arbeit im Haushalt zu erleichtern, spielen die Staubsauger eine führende Rolle. Neun verschiedene Fabrikate dieser Branche, hauptsächlich amerikanischer Provenienz, gelangten in Leeuwarden zur Ausstellung. Die Jury hat nach eingehender Prüfung einzig die elektrischen Staubsauger „Lux" (der Electro Lux A.-G. in Zürich) einer Auszeichnung für würdig befunden und diesem seit zehn Jahren in der Schweiz vorteilhaft bekannten Apparat die goldene Medaille und das Ehrendiplom für Konstruktion zuerkannt.

□