

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

**Band:** 28 (1921)

**Heft:** 23

## 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

Abonnementpreis:

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

Nr. 23. XXVIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 17. Dezember 1921.

Gläubiges Warten hält die Welt,  
Die winterstille, umfassen.  
Als sei über das schneebedeckte Feld  
Schon ein erster Engel gegangen,  
Der mit andachtschimmernden Augen späht  
Nach den Sternbildern überm Wald.  
Ob der Stern, der wandernd nach Bethlehem  
Nicht aufgehen will — bald.

[geht,  
Dora Stiller.



## Einfache Speisen im Festgewand.

(Nachdruck verboten.)

Die einfachsten Speisen vermögen kleinen Familienfesten einen besonderen Reiz zu verleihen, wenn sie nach sorgfältiger Zubereitung auch noch hübsch angerichtet werden. Dazu braucht es nicht einer Menge raffinierter Kunstgriffe, Hilfsmittel, wie sie nur dem Küchenchef zur Verfügung stehen; die erfinderische Hausfrau versteht es, die Nahrungsmittel so zusammenzustellen, daß sie in Geschmack, Farbe und Anordnung einen erfreulichen Eindruck machen.

Der gewöhnliche Grießbrei bekommt etwas Festliches, wenn der Zimt mittels einer Papierdüte zu einer Blatt- oder Herzform oder zu Buchstaben darauf gestreut wird. Die Weiße des süßen körnigen Reissbreis hebt sich viel verlockender hervor, wenn von einer kleinen Erhöhung in der Mitte der Platte in durch Löffeleindruck gegrabenen Rinnechen roter Fruchtast zum Rande fließt und oben ein paar frische oder eingemachte Kirschen oder Pflaumen lachen. Wie

herrlich schmecken die kalten Reissköpfchen, die aus Tassen auf eine vertiefte Platte gestürzt wurden und auf dieser sich wie kleine Inseln aus einem Sirupsee erheben!

Und die billigen, nahrhaften Äpfel, wie viele Möglichkeiten zu kunstvollem Darreichen bieten sie: Geschält mit ausgehöhltem Kernhaus in Hälften getocht, die Höhlung nach oben gefehrt, mit aufgequollenen Rosinen oder Weinbeeren oder Pflaumen oder Quittenmus gefüllt — oder dann die Hälften umgekehrt, bergartig angerichtet und mit Mandel- oder Nusstiften besteckt, als „Igel“, und mit dem dicklich eingekochten Saft glänzend überzogen — das dicke, glatte Apfelmus mit einer dichten Schicht Zucker überstreut und dieser mit einem glühenden Eisenschäufelchen glänzend braun gebrannt — oder dasselbe in eine feuerfeste Platte gefüllt, mit geschlagenem Eiweiß bedeckt und etwas blättrigen Mandeln bestreut im Ofen gelb gebacken — oder dann einfach mit aufgequollenen Rosinen oder Weinbeeren in zierlichem Rand- oder Mittelmuster belegt.

Gar hübsch sieht auch gemischtes Kompott aus, wenn man das gekochte Dörrobst: Äpfel, Zwetschgen, Aprikosen, Kirschen, Feigen, Rosinen etc. streifenweise in lebhaftem Farbkontrast in eine Glasschüssel aufschichtet und zuoberst als frischer Mittelpunkt ausgezackte Zitronenrädchen oder Zitronenschnitze liegen.

Die Siedefleischplatte erscheint keineswegs gewöhnlich, wenn neben den schuppenartig aufgelegten, mit Salz und Brühe saftig erhaltenen Fleischschnitten häufchenweise die Suppengemüse liegen: die Rübchen und die Sellerie-Knollen mit dem gerippten Messer zierlich geschnitten, dazwischen etwas Rohl mit Salz bestreut und vielleicht noch ein paar Scheiben Randensalat oder blättrig geschnittene Cornichons. Wie hübsch erscheint eine Platte Roastbeef garni. Auf gleiche Weise kann mit verschiedenen Gemüsen und gebakenen Kartoffelkugeln und -stengelchen oder -schnitten gewöhnlicher Kalbs- oder Rindsbraten umlegt werden.

Saftiges Ragout nimmt sich in einem Reiskring (körnig gekochter Reis in eine ausgebutterte Ringform gefüllt und aus dieser auf die Platte gestürzt) recht appetitlich aus, besonders wenn noch etwas gehacktes Grün darüber gestreut wird.

Kleine gebratene Fleischstücke: Beefsteak, Roteletten sehen auf gehacktem Rohl, auf Bohnen, auf Kraut recht appetitlich aus, auch Speck und kleine Würstchen auf Bohnen und Sauerkraut.

Blau gekochte Fische, umgeben von einigen Zitronenrädchen, Petersilie und gekochten Kartoffelkugeln oder -würfelchen bieten sich dem Auge wohlgefällig dar.

Recht mannigfaltig kann das Aussehen der Aufschnittplatten gehoben werden, allein schon durch das geordnete Auflegen heller und dunklerer Fleisch- und Würstforten, ganz besonders aber durch Beigabe von Cornichons, Perlzwiebeln, Eiernudeln oder geschnittenen Eierkörbchen, durch kleine Häufchen Preiselbeeren am Rand, Petersilien-Sträufchen oder Endivien- oder Nüßlisalat. Wer freute sich nicht über eine Platte rostigen Schinken, der eingerahmt ist von goldgelben Rühreiern, oder wenn auf einigen Schnitten oder am Rand Spiegeleier glänzen.

Nicht weniger Gelegenheit zur Befriedigung des Schönheitsfinnes bieten die Gemüseplatten: Spinat verziert mit Spiegel- oder Rühreiern oder in hübsche Formen geschnittene goldgelb gebakene Brotstückchen — Tomaten mit Reis oder Fleischhachee gefüllt oder nur gedämpft und mit leicht gebakener Petersilie überstreut auf Maffaroni oder Reis gelegt — Bohnen, in der Mitte grüne und außen herum ein Kranz weißer (Schmalzbohnen oder kleine weiße getrocknete und gekochte Böhnchen) — Rotkraut mit glänzend gekochten Kastanien belegt. — Mit ein wenig Sorgfalt gelingen reizende Zusammenstellungen.

Und erst bei den Salaten! Auf wie verschiedene Art läßt sich Kartoffelsalat garnieren: Mit einem Kranz oder einem Häufchen Nüßli-, Endivien- oder Randensalat, mit Würstchen, mit Sardinen, mit Eiern, mit Schinkenwürfelchen. Kartoffel-, Sellerie-, Rübchen- und Randensalat abwechselnd in eine runde Glasschüssel aufgeschichtet, mit Cornichons, Kapern, Pilzen und den bereits genannten Fleisch- oder Fischbeilagen verziert, ergeben stattliche, in zweifachem Sinne geschmackvolle Platten.

Verschiedene Käsesorten in zierlichen Scheiben auf oder neben appetitliche Brotschnitten in die Falten einer Serviette gelegt, locken zum Genießen.

Auch die Butter sieht viel besser aus, wenn sie statt mit der aufgedrückten Adresse der Molkerei und der Gewichtsbezeichnung mit den bekannten gerippten Brettchen zu Kügelchen gedreht und in Form einer Traube aufgelegt wird, oder auf der glatten Seite eines gleichmäßig zugeschnittenen Stückes mit einem in heißes Wasser getauchten Löffelchen Einkerbungen gemacht oder Blättchen abgehoben werden zur Form einer Rose.

Selbstverständlich spielt auch das Geschirr, darauf die Speisen angerichtet werden, eine wichtige Rolle. Für festliche Gelegenheiten darf es die Hausfrau nicht reuen, die besten Platten und

Schüsseln aus dem Schrank zu holen und bei aller guten Meinung muß sie sich hüten, die Platten zu reichlich zu beladen. Ein breiter, glänzend sauberer Rand soll immer frei bleiben. H. E.



### Die Herstellung von Backteig.

(Nachdruck verboten.)

Wenn die Hausfrau die Grundsätze und Regeln zur Herstellung der einzelnen Teigsorten kennt, so wird es ihr leicht, die Art und Weise des Vermischens der Zutaten für die verschiedenen Rezepte zu verstehen und befriedigende Produkte zu erzielen. Von allem Backwerk wird in erster Linie verlangt, daß es lustig und locker sei. Unsere Zunge und unser Magen haben gleiches Unrecht darauf. Die Luft wird entweder durch sog. Treibmittel, Hefe, Backpulver in den Teig gebracht oder direkt durch längeres Rühren und teilweise auch durch Kneten. Lockernd wirkt auch bei einzelnen das reichliche Vorhandensein von Butter, die beim Erhitzen steigt und das Gebäck mitreißt, sowie der sich verflüchtigende Alkohol in Form von Rum, Cognac oder Kirsch beigefügt. Bei der genügend großen Auswahl von andern Lockerungsmitteln sind aber letztere leicht zu umgehen, zumal ihr Geschmack zumindest unsere Gedanken unangenehm berührt.

Der Hefeteig kann für das billigste wie für das feinste Gebäck verwendet werden; das Gelingen hängt weniger von der Menge teurer Zutaten, wie Butter und Eier ab, als vielmehr von der guten Beschaffenheit und richtigen Behandlung der Hefe. Die frische gute Preßhefe ist gleichmäßig gelblich weiß, riecht nach schwach gärendem Obst und darf nicht leicht zerfallen. Sie wird zerbröckelt und mit lauwarmer Milch oder Wasser glatt verrührt und mit einem Teil des gesiebten Mehles zu einem sog. Vorteig angerührt und an einen warmen Ort gestellt. Nach kurzer

Zeit kann man ein sich Heben des Teigstückes bemerken, ein untrügliches Zeichen für tadellose Hefe. Alle Zutaten sowie der Raum müssen warm sein; denn die Hefepilze brauchen zu ihrer Entwicklung Wärme und Feuchtigkeit. Wenn alle Zutaten gut vermengt sind, wird der um 2 Doppelte erhöhte Vorteig dazugefügt und mitverarbeitet, der Teig dann direkt in eine Form gefüllt wie zu Gugelhupf oder in der Schüssel zum nochmaligen Aufgehen an die Wärme gestellt. Vorteilhaft gelingt dies über Nacht in der warmen Küche oder in kürzerer Zeit über einem Topf mit warmem (nicht kochendem) Wasser auf der Seite des Herdes, auch im Selbstkocher zwischen zwei mit heißen Speisen gefüllten Geschirren. Muß der Teig durch Auswallen oder durch Bearbeiten mit den Händen erst seine Form erhalten, so hat dies erst nach dem zweiten Aufgehen zu erfolgen. Um einem zu starken Aufgehen, das ein nachheriges Zusammenfallen im Ofen zur Folge haben würde, vorzubeugen und um gleichzeitig eine feste äußere Kruste zu erhalten, stellt man das genügend aufgegangene Stück noch etwa eine Stunde an die Kälte. Das empfiehlt sich besonders bei festen Teigen, wie z. B. für Eierzöpfe.

Einmal im Ofen, muß das Gebäck vor Zugluft geschützt werden, solange die Masse nicht festgebacken ist (ca. 20 Minuten bis  $\frac{1}{2}$  Stunde). Die Temperatur im Ofen darf ziemlich hoch sein, je nach der Dicke des Backstückes. Wenn an einem dünnen Holzspänchen keine feuchten Teigteile mehr haften bleiben, so ist der Teig durchgebacken.

Einfacher gestaltet sich die Herstellung von Backwerk mittels Backpulver, das aber für einzelne Sachen der Hefe sich nicht ebenbürtig erweist. Es besteht meistens aus doppeltkohlensaurem Natron oder Ammoniak, die sich an der Wärme verflüchtigen und dabei den Teig lockern. Diese Treibmittel in Pulverform müssen mit dem Mehl unter

die übrigen Zutaten gut vermischt werden.

Bei den gerührten Kuchen, Torten, Kleinbackwerk, die eines besonderen Lockerungsmittels entbehren, ist die Menge von Butter und Eiern bedeutend größer. Durch Rühren derselben mit dem Zucker während  $\frac{1}{2}$  bis 1 Stunde wird in die Masse Luft gebracht, die sich bekanntlich an der Wärme ausdehnt, dies um so mehr, je reichlicher und je dichter sie darin enthalten ist. Darum ist gleichmäßiges Rühren in einem kalten Raum und Kaltstellen der Masse vor dem Einschieben von großem Vorteil. Durch das steif geschlagene Eiweiß wird noch mehr Luft hineingebracht. Auch das Eiweiß läßt sich besser schlagen an der Röhle und muß auch vor und nach dem Schlagen kalt gestellt werden. Beim Vermischen desselben mit der Kuchenmasse darf nicht mehr stark gerührt werden; am besten wird die Hälfte des benötigten Mehles auf die Masse gesiebt und das Eiweiß mit demselben sorgfältig untermischt. Durch das Sieben des Mehles und das Schaumgrühren der Butter bei solchem Gebäck ist eine weitere Möglichkeit zur bessern Lockerung geboten. Um Butter und Eier zu sparen (selbstverständlich nicht ohne Nachteil auf die Feinheit des Produktes) kann Backpulver beigelegt werden.

Bei geriebenen Teigen, Würbeteig, Zuckerteig, wie sie zu feinen Kuchen und Kleinbackwerk verwendet werden, spielt die Butter für den Geschmack wie als Treibmittel die größte Rolle. Sie muß rein, möglichst wenig wasserhaltig, von gutem Geschmack und kalt sein. In Ermangelung frischer Butter läßt sich auch ausgekochte verwenden; doch muß die Menge etwas geringer berechnet werden. Das Mehl wird ebenfalls gesiebt, die Butter in kleinen Stückchen demselben zugefügt und so fein damit verrieben, daß sie kaum mehr sichtbar ist. Mit kalten Händen, in kaltem Raum wird die Masse möglichst kurz

aber gründlich geknetet und ausgewellt und vor dem Formen und nachher wieder an die Kälte gestellt und dann in heißem Ofen rasch gebacken.

Blätterteig herzustellen braucht ziemlich gute Übung. Hier ist die Butter und ihre Beschaffenheit von noch größerer Bedeutung. Sie darf nur ganz wenig Wasser enthalten und soll vor dem Gebrauch auf dem Eis gelegen haben. Das gesiebte Mehl soll ebenfalls kalt sein und mit dem Ei und kaltem Wasser zu einem feinen elastischen, doch nicht allzu weichen Teig angerührt und geknetet werden. Die harte Butter wird als gleichmäßiges glattes Stück in die Mitte des zu Viereckform ausgewellten Teiges gelegt, seine Enden ähnlicherweise wie beim Zusammenfallen einer Serviette darüber geschlagen und an der Kälte  $\frac{1}{4}$  Stunde ruhen lassen. Nach sorgfältigem Auswellen, wobei die Butter nicht durch den Teig dringen darf, wird dieser neuerdings serviettenähnlich zusammengelegt und wieder kalt gestellt. Dies wiederholt man 4—5 Mal. Eine kalte Marmorplatte leistet zum Auswellen die besten Dienste. Beim Formen sucht man Abfälle so viel als möglich zu verhüten. Um solche noch auszunützen, legt man sie sorgfältig aufeinander und wellt sie nochmals aus. Zum Backen braucht auch dieser Teig große Hitze.

Bei Mandelgebäck, wo das geschlagene Eiweiß als Bindemittel dient, ist hauptsächlich zu beachten, daß die Zutaten vor dem Vermengen mit Eiweiß gut gemischt werden. Die geformten Stücke läßt man zuerst 1—2 Tage an gelinder Wärme trocknen, um sie hernach in wenig heißem Ofen vollends auszubacken. E.



Ohne Arbeit ist keine Gesundheit der Seele noch des Leibes, ohne diese keine Glückseligkeit möglich. Die Natur will, daß ihr die Mittel zur Erhaltung und Verführung eures Daseins, als Früchte einer mäßigen Arbeit, aus ihrem Schoße ziehen sollt. Wieland.

## Haushalt.

### Vorbereitung der Zutaten zum Backwerk.

Rosinen und Sultaninen werden gereinigt, indem man sie in kleinen Mengen, ca. 10 Stück mit wenig Mehl zwischen den Handflächen reibt. Das Mehl, das den größten Teil der Unreinigkeiten aufgenommen hat, fällt zwischen den Fingern durch. Die Rosinen werden nachher noch auf einem feinen Sieb abgespült.

Unis reinigt man durch Reiben mit Salz auf einem groben Tuch und durch nachheriges Abspülen auf einem Sieb.

Zitronenschale wird auf einer feinen Reibe dünn abgerieben, von letzterer vollständig weggebracht, durch ein Bröckchen Zucker, das man ebenfalls darauf abreibt. Dünn abgeschälte getrocknete Zitronenschale wird fein verwiegt, ganze getrocknete Zitronen- oder Orangenschalen wie frische abgerieben.

Zitronat und Orangeat lassen sich leicht in der Mandelmühle oder Fleischhackmaschine zerkleinern.

Vanillegeschmack wird vorteilhafter als durch künstlichen „Vanillezucker“ oder „Vanillin“ dem Gebäck verliehen, indem man eine Vanilleschote der Länge nach aufschlitzt und die feinen Vanillekörnchen mit der Messerspitze herauskragt.

Mandeln lassen sich leicht schälen, nachdem sie mit kochendem Wasser übergossen wurden und zugedeckt etwa 5 Minuten darin liegen geblieben sind. Vor dem Reiben müssen sie noch etwas getrocknet werden.

Bei Haselnüssen lösen sich die Schalen, wenn sie kurze Zeit auf ein Blech in den heißen Ofen gebracht werden. Vor dem Reiben müssen ungeschälte Haselnüsse und Mandeln gut erlesen werden. Vorhandene Schalenstückchen schaden der Maschine sehr.

Grober Grieszucker muß zu Backwerk mit dem Wellholz fein gestoßen oder dann längere Zeit gut gerührt werden. Kommt Wasser oder Milch zum Teig, so kann dieses zum Auflösen des Zuckers dienen. -i-

### Um frisches Gebäck

leicht durchschneiden zu können, erhitzt man vor jedem Schnitt das Messer durch Eintauchen in kochendes Wasser.

### Einfädeln einer Nähadel.

Um eine Nähadel leicht einfädeln zu können, steckt man sie in ein Stückchen dickes, weißes Papier bis ans Ohr.

Ähnlich verfährt man bei der Nähmaschine. Man schiebt einen Streifen weißes Papier oder Leinwand hinter die Nadel — das Nadelohr läßt sich dann leicht erkennen und der Faden sicher einführen.

## Küche.

### Koch-Rezepte.

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

### Haferklößchensuppe.

In eine Schüssel gibt man eine Tasse Hafermehl, gießt soviel kochendes Wasser daran, bis es ganz durchfeuchtet ist und läßt es eine gute Stunde stehen. Hernach vermischt man es gut mit 2 Eiern, etwas Salz und Pfeffer, einer gehackten Zwiebel und Petersilie, formt von dieser Masse kleine Klößchen und macht eine Probe im Kochen. Sollten sie zerfahren, so mischt man noch etwas Weizmehl darunter, gibt diese Klößchen in zirka zwei Liter kochende Fleischbrühe oder ganz leicht gesalzenes Wasser und läßt sie einige Minuten kochen. Dann zieht man sie sorgfältig heraus, schüttet klare, kochende Fleischbrühe daran und serviert.

### Rindszunge mit Meerrettig.

Eine Rindszunge wird weichgekocht, abgeschält, in dünne Scheiben geschnitten und hübsch auf der Platte arrangiert. Auf die Scheiben gibt man Häufchen von geriebenem Meerrettig, von dem man einen Teil mit Randensaft rot gefärbt hat, garniert die Platte mit Petersiliensträußchen, in die man den gefärbten Meerrettig steckt und serviert heiß.

### Huhn in Reisrand.

Das Huhn wird in Salzwasser weichgekocht, aus der Brühe genommen und warm gestellt. In der Hühnerbrühe kocht man nun das nötige Quantum Reis weich aber körnig, richtet ihn auf der Schüssel im Kranz an, gibt das tranchierte Huhn in die Mitte und gießt eine Buttersauce über Huhn und Reis.

### Blumentohl auf neapolitanische Art.

Der nicht zu weich gekochte Blumentohl wird sorgsam herausgehoben und zum Erkalten beiseite gestellt. Die sorgfältig zerlegten einzelnen Körschen gibt man in eine feuerfeste Platte, übergießt sie mit flüssiger Butter, bestreut sie mit geriebenem Käse und bäckt sie im Ofen hellgelb, indem man sie öfters mit der Butter begießt. Dann richtet man sie pyramidenförmig auf eine Platte an, begießt sie mit einer Tomatensauce und serviert so gleich. Schmeckt auch ohne Tomatensauce sehr gut. Senn, „Gemüseküche“.

### Gestürzter Salat in Aspik.

Kartoffeln, Rüben, Sellerie, Kastanien und Randen kocht man und schneidet sie in Scheiben, und läßt dann jedes für sich eine Zeitlang mit etwas Öl, Salz, Zitronensaft stehen. Kleine eingemachte Gurken schneidet man eben-

falls in Scheibchen. Dann begießt man den Boden einer runden Form mit etwas Gallerte, läßt sie erstarren, und belegt die Fläche französisch mit den verschiedenen Wurzelscheiben, so daß je eine Scheibe die nächste halb bedeckt. Die Seitenwände belegt man ebenso mit den Scheiben, die man zuvor in zerlassene halberkaltete Gallerte taucht. Man kann einige Kapern dazwischen legen. Den Rest der Scheiben mischt man mit Mayonnaise, der man etwas Gallerte beigab, füllt die Form damit und läßt erstarren. Vor dem Anrichten hält man die Form einen Moment in heißes Wasser und stürzt den Salat.

### Orangengelee.

Eine Stange Agar-Agar wird in  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser geweicht und klargekocht. Den Saft von 4 Orangen und  $\frac{1}{2}$  Zitrone kocht man mit etwas Schale und 125 Gr. Zucker auf, gießt ihn durch, vermischt ihn mit dem Agar-Agar und läßt es erkalten. Wird mit falschem Schlagrahm und Orangenscheiben verziert.

### Apfelschnee.

6 Apfel werden weichgedünstet und mit 100 Gr. Zucker vermischt, in eine feuerfeste Schüssel gegeben und der steife Schnee von 3 Eiweiß darüber gefüllt. Der Eischnee soll nicht glatt gestrichen werden, sondern kleine Zacken bilden, die beim Backen eine dunklere Farbe annehmen, während die übrige Masse hell bleiben soll, was hübsch aussieht. Der Schnee kann vor dem Backen auch mit geschnittenen Mandeln bestreut werden. Man läßt den Guß im Ofen Farbe annehmen.

### Rastanientorte.

100 Gr. Zucker und der Schnee von 2 Eiweiß werden  $\frac{1}{4}$  Stunde schaumig gerührt; dann gibt man 35 Gr. fein gestoßene Mandeln, worunter 5 Gr. bittere sind, etwas geriebene Zitronenschale und 100 Gr. Rastanienpüree dazu und vermengt alles gut. Darauf backt man die Masse in 2 Hälften geteilt, jede in einer eingefetteten Form schön aus. Vor Gebrauch setzt man die Torte mit Creme, Fruchtgelee oder Schlagrahm zusammen und verziert sie oben auf beliebig.

Brandenburg, „Die harnsäurefreie Kost“.

### Weihnachtsgebäck.

#### Mailänderli.

500 Gr. Mehl, 250 Gr. Zucker, 250 Gr. schwach geschmolzene Butter, 2 ganze Eier, 2 Eigelb,  $\frac{1}{2}$  Zitronenrinde, 1 Prise Salz. Die Butter wird schaumig gerührt, Zucker und Eigelb damit vermischt, sowie nach und nach alle übrigen Zutaten. Zu einem leichten Teige wirken, einige Stunden stehen lassen und dann  $\frac{1}{2}$  Cm. dick auswallen. Mit Förmchen aus-

stechen, mit Eigelb bestreichen und in mäßiger Hitze backen.

#### Zimtstengeli.

Man rühre 4 Eier  $\frac{1}{4}$  Stunde, gebe 500 Gr. Zucker dazu und rühre wieder  $\frac{1}{4}$  Stunde. Dann 25 Gr. gestoßenen Zimt und eine abgeriebene Zitronenschale, hernach 500 Gr. Mehl nach und nach einrühren. Dann wird der Teig auf das Brett genommen und ausgewallt, mit Möbeld abgestochen und auf einem mit Mehl bestreuten Blech leicht gebacken. Sie werden luftiger, wenn man den Teig einen Tag vorher macht.

#### Honigringli.

3 Eiweiß werden zu Schnee geschlagen, 250 Gr. Zucker, 1 Eßlöffel Zimt, 2 Eßlöffel Honig und 250 Gr. Mehl dazu gerührt, dann messerrückendick ausgewallt, mit einem Glas ausgestochen und in schwacher Ofenhitze gebacken.

„Kochrezepte bündn. Frauen“.

#### Hausleckerli.

4 Eier, 500 Gr. Zucker, 60 Gr. Zitronat, 60 Gr. Orangeat, 1 Theelöffel Zimt, 1 Messerspitze Nelkenpulver, 250 Gr. Mandeln, 6—700 Gramm Mehl. Die Eier werden mit dem Zucker schaumig gerührt, das fein verriebene Zitronat und Orangeat, die grob gehackten Mandeln, Zimt und Nelkenpulver und so viel Mehl hinzu gegeben, bis man den Teig gut auswallen kann. Nachdem man ihn  $\frac{1}{2}$  Cm. dick ausgewallt hat, sticht man Leckerli aus, backt sie in mäßiger Hitze und glasiert sie mit Eiweißglasur.

#### Weihnachtsstollen.

750 Gr. Mehl, 50 Gr. Hefe, 1 Tasse Milch, 4 Eier, 125 Gr. Zucker, etwas Zitronenschale, 200 Gr. Butter, 200 Gr. Rosinen und Weinbeeren, 50 Gr. Mandeln. Man bereitet mit der angerührten Hefe einen kleinen Vorteig, den man gut gehen läßt, gibt nachher die übrigen erwärmten Zutaten zu und noch so viel Milch, bis ein fester Teig entsteht, den man, nachdem er gut gearbeitet ist, einige Stunden zum aufgehen an die Wärme stellt. Dann wird der Teig auf dem mit Mehl bestäubten Wirfbrett zu einer runden, an beiden Enden spitz zulaufenden Stolle geformt, wallt mit dem Wallholz in der Mitte die eine Hälfte des Teiges etwas dünner, bestreicht sie leicht mit lauwarmem Wasser, schlägt sie auf die dicke Hälfte, so daß in der Mitte der Stolle der Länge nach ein Saum gebildet wird, und läßt nun die Stolle auf dem Blech nochmals gehen. Vor dem Backen bestreicht man sie mit zerlassener Butter, backt die Stolle bei guter Hitze 1— $1\frac{1}{4}$  Stunde, bestreicht sie heiß nochmals mit Butter und bestreut sie mit Zucker.

„Großes Schweiz. Kochbuch“.

## Krankenpflege.

### Wie stellen wir uns zur Herzstählung bei Herzfehlern?

Jeder mit einem Herzfehler Behaftete hält sich am besten an seinen gewissenhaften Arzt; — ein leichter Herzfehler schließt die körperliche Übung nicht aus; im Gegenteil, mäßige und wohl abgegrenzte Anstrengungen sind sogar wohlthuend und kräftigend. — Ganz besonders ist bei Herzfehlern die Zufuhr der Nahrung und der Flüssigkeiten zu regeln und Mäßigkeit zu empfehlen.

Wer einen Herzfehler hat und es beizzeiten weiß, kann sein Leben so einrichten, daß er ohne Beschwerden alt werden kann; er darf keinen körperlich anstrengenden, keinen aufregenden Beruf haben; Frauen mit einem leichten Herzfehler sind sogar imstande, bei einem Kinde oder auch bei zweien Mutterpflichten zu erfüllen; häufige Schwangerschaften und Geburten halten sie aber nicht aus. Mädchen mit Herzfehlern sollten nur dann heiraten, wenn der Herzfehler nicht groß und der übrige Körper gesund ist und wenn sie durch die Ehe in befriedigende Verhältnisse kommen.

Ganz ähnlich wie Leute mit Herzfehlern müssen sich solche mit nervösen Herzleiden, Herzschwäche, Aderverkalkung und andern Krankheiten der Blutgefäße verhalten. Herzranke sollen besonders alle plötzlichen und ruckweisen Anstrengungen meiden: schnelles Laufen, Bücken, starkes Pressen beim Heben von Lasten, beim Stuhlgang u. s. w. Husten ist dem Herzen schädlich, ebenso Aufregungen.

Als Wasseranwendungen kommen in Betracht: Vor allem Bürstbäder 33° C.; sie wirken besser und sind billiger als die gerühmten Kohlensäurebäder, sie entlasten sofort das Herz; täglich kann eines genommen werden; ferner kühle Abreibungen und kühle Auflagen aufs Herz (zwischen Schlüsselbein und Herzstoßgegend, nicht tiefer). Rumpfreibäder, warme Vollbäder, Dämpfe sind zu meiden, nur der Fußdampf ist erlaubt, Luftbäder tun gut. Herzranke müssen im Verufe regelmäßig Ferien machen und sich dann ganz ausruhen. „Der kleine Hausdokter“.

## Kinderpflege und -Erziehung.

### Wir Mütter und unsere Kinder.

Das Kind ist nicht unser Besitz, unser Anhängsel, eine Fortsetzung unseres Wesens, sondern es ist ein Wunder für sich. Es muß aus seiner Art heraus einmal mit dem Leben fertig werden. Und was ihm unsere Erziehung

gebe, sei das Rüstzeug, durch welches es, erwachsen, möglichst ohne zu schwere Kämpfe und ohne zu viel Kraftverschwendung herausfinde, wozu es taugt und was es taugt. Urteil über sein eigenes Handeln, sein eigenes Denken, seine eigenen Gefühle machen dies Rüstzeug aus. Aber können wir Urteil über sein eigenes Wesen bereits beim Kinde anbahnen? Gewiß. Gerade aus den einfachsten Anfängen heraus, die allen Menschen gemeinsam verständlich sind. Wahrheitsliebe und rechtlicher Sinn, die klare Anerkennung der Bedürfnisse anderer Menschen neben unseren eigenen bilden die Grundlage für jedes gültige menschliche Urteil. Güte kommt hinzu. Und diesen Regungen ist jedes gesund veranlagte Kind zugänglich. Es sei noch zu wenig? Freilich. Seine Fähigkeiten soll jedes Kind entfalten und lernen, sich damit unter den Menschen einzurichten. Gegen seine Fehler soll es ringen, damit es ihm wohl und gut gehe unter den Menschen.

Aber wenn es sich dann nach seiner Art entwickelt hat, steht es uns, so sagt man oft, herangewachsen, fremd gegenüber? Im Gegenteil! Gerade wenn wir sein Wesen biegen wollten, damit es uns ähnlich werde, häumt es sich nachträglich auf: was tatet ihr mir an? Doch wenn wir sorgsam seine Art durch die Kindheitsjahre förderten, wird es uns Dankbarkeit und Liebe schenken und wird begreifen, warum es erzogen wurde und warum man überhaupt erzieht. Dora Schoenflies.

## Gartenbau und Blumenkultur.

### Die Reinigung der Zimmerpflanzen

sollte im Winter alle 14 Tage geschehen; man bestimme dazu einen feststehenden Tag, um niemals diese notwendige Arbeit zu vergessen. Wenn wir bedenken, daß die Pflanzenblätter den Lungen der Menschen gleichen, indem dieselben durch die oberseits und unterseits sich befindenden Spaltöffnungen Luft aufnehmen und ausscheiden und daß auch beim Spritzen das Wasser in die Pflanze eindringt, so wird es einleuchten, daß bei einer sauber gehaltenen Pflanze der Stoffwechsel besser vor sich geht und die Pflanze gesünder bleibt, als dies bei einer von Schmutz und Staub bedeckten der Fall ist. Pflanzen mit wolligen, haarigen und kleinen Blättern können nicht mit dem Schwamm abgewaschen werden; durch Abblasen und Abstäuben mit dem Federwisch und Abspritzen können aber auch diese sauber gehalten werden, besonders dann, wenn man den Schmutz nicht zu sehr hat überhand nehmen lassen und wenn man auch hier die Reinigung regelmäßig vornimmt.

□

## Tierzucht.

### Hühnerhaltung im Winter.

Wenn auch im Winter nicht so oft wie im Sommer eine Reinigung des Hühnerstalles nötig ist, so darf man doch mit dem Wegschaffen des Mistes nicht zu lange warten. Die Hausfrau, der ja meist die Besorgung des Hausgeflügels obliegt, soll auch im Winter Stall und Laufräum der Hühner mindestens alle vier bis fünf Wochen gründlich reinigen oder reinigen lassen. Sind doch die Exkremente der Hühner die Träger und Verbreiter unzähliger tierischer Schmarozer und Krankheitserreger, die dann meist jene plötzlich auftretenden Seuchen herbeiführen, denen oft ganze Hühnerbestände zum Opfer fallen.

Die Gefahr der Krankheitsinfektion ist im Winter nicht geringer als im Sommer. Während der warmen Jahreszeit vermehren sich allerdings die Krankheitsbazillen stärker und die Krankheiten nehmen einen rascheren Verlauf. Sehr oft wird aber der Keim dazu schon während der Wintermonate gelegt, wenn die Hühner wegen dem mangelnden Freilauf wochen-, ja monatelang in den engen, von Schmutz starrenden Stall eingepfercht sind. Die Kotmassen und die Ausdünstungen der Hühner verpesten die Luft in dem engen Stallraum sehr bald, die Tiere müssen diese Luft Tag und Nacht einatmen. Dazu kommt, daß mit dem Futter, das auf den beschmutzten Stallboden geworfen wird, die Hühner noch vom eigenen Kot in sich aufnehmen, wodurch eine direkte Krankheitsinfektion erfolgt. G.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

79. Ohne eigene kleine Landwirtschaft, die alle möglichen Abfälle zur Verwertung zuläßt, wird die Geflügel- und Kleintierzucht kaum so lohnend sein, daß sie für 2-3 Personen genügend Erwerb sichert. Dann sollte auch eine bestimmte Lehrzeit in einem Geflügelhof durchgemacht werden, bevor man auf eigene Faust ein solches Unternehmen gründen will. n.

80. Aus langjähriger Erfahrung heraus kam ich zur Einsicht, daß Inlaidböden nur ausnahmsweise aufgewaschen werden sollten. Sie bleiben schöner und halten länger, vorausgesetzt, daß sie von Zeit zu Zeit mit einer guten Bodenwische eingerieben werden. n.

81. In der Regel sind die gelben Kartoffeln weniger als die weißen oder Rosentartoffeln zu Salat verwendbar. Fragen Sie direkt bei Großbezüglern (Lebensmittel- oder Konsumverein) an, dort kann man Ihnen ge-

wiß am besten mit Auskunft und passender Ware dienen. Leserin.

82. Schon letztes Jahr wurde in der Beilage „Häuslicher Fleiß“ auf die Verwertung alter Stoffreste aufmerksam gemacht. Alte Filzhüte geben gute Schuheinlagen (Sohlen), die Abschnitte dienen zum Belegen der Stuhl- und Tischbeine; Sohlen für Kinderschuhe werden aus Stoffresten hergestellt. Aus dem vertieften Kopfteil läßt sich, bunt bestickt, ein Beutel herstellen, ebenso Kinderhüte, wenn man einen bunten Rand macht und den Kopfteil durch Einziehen oder Faltenlegen verengert. Aus Stoffresten läßt sich allerlei Nützliches, namentlich aber Kindersachen herstellen. Es gibt Kurse, wo die Verwertung alter Reste gelehrt wird; vielleicht kann ihnen die Frauenzentrale Zürich, Salstraße 18, bessern Aufschluß geben. R.

83. Wenn nur die Morgenjackete als Hausbekleidung verschwinden würde! Im Winter ist noch zu verstehen, daß die gestrickten Jacken beliebt sind, im Sommer sollte man die großen Schürzen oder eigentlich Haus- resp. Arbeitskleider aus Washstoff oder Barchent (in kühlerer Jahreszeit) tragen. Es gibt so einfache, geschmackvolle Formen, in der jede Frau besser aussieht als in Jacke und Unterrock oder altem Jupe und Matinee! n.

84. Das Herstellen von Christbaumschmuck aus Abfällen ist eine sehr beliebte Arbeit für Kinder. Die meinen waren glücklich darüber. Sie verwendeten farbiges Papier zu Ketten, vergoldeten Nüsse, Mandeln, Eicheln, formten kleine Düten aus festem Buntpapier etc. n.

### Fragen.

85. Wer kennt den Back-Apparat „Moderna“, Patent-Kasserolle für elektrischen Herd? Um gefällige Auskunft über die damit gemachten Erfahrungen bittet R. Sch.

86. Gibt es auch Wassergefäße für Zentralheizungs-Radiatoren im Handel? Die Luft wird bei diesem Heizsystem zu trocken und irgendetwas ein gewöhnliches, mit Wasser gefülltes Gefäß steht dem Zimmer nicht wohl an. Für Auskunft dankt B.

87. Kann mir eine wertere Abonnentin mitteilen, wie ich Zitronenherz (Fleisch u. Saft) verwenden kann? Durch Fabrikation einer Backwerk-Spezialität gibt es wöchentlich zirka 100 Stück abgeriebene, frische Zitronen, wofür wir außer dem Privathaushalt keine Verwendung haben. Läßt sich sonst irgend etwas damit herstellen? F. J. in B.

88. Es wird immer betont, Geflügelzucht könne nur dann mit Erfolg betrieben werden, wenn man den Beruf gründlich erlernt habe. Ich möchte nun fragen, wie und wo dieser Beruf praktisch und gründlich erlernt werden kann. Aus Büchern ist ja vieles zu erlernen, wenigstens theoretisch. Aber wo erlernt man die Praxis? Johanna.