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

Band: 31 (1924)

Heft: 21

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: 21.08.2025

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. 21. XXXI. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 15. November 1924.

Laß gehen, wie es gehen mag,
Aus jeder Nacht wird noch ein Tag.
Ein Funke schläft in jedem grauen Stein,
Und jede Wolke deckt nur Sonnenschein.
Und ist es dir auch nicht danach zumute:
Hinter den Dingen liegt noch manches Gute.

Dora Stieler.

□

Christbaumschmuck und Spielzeug.

(Nachdruck verboten.)

In einigen Wochen schon feiern wir das Weihnachtsfest. Viele Kinderherzen malen sich jetzt schon aus, was wohl das Christkind bringen wird. Wohl alle Eltern entsprechen gern den Wünschen ihrer Lieblinge. Wenige Tage vor der Bescherung fährt man in die Stadt mit Handtaschen und großem Portemonnaie, rennt in die Läden, die oftmals zum Erdrücken voll sind, und kauft das, was man im Sinne hatte, oder einem oft erst im letzten Moment in den Sinn kommt, und die Weihnachtseinkäufe für die Kinder sind gemacht. Oft schon auf dem Heimweg stellt sich eine gewisse Enttäuschung ein über die gekauften Sachen. Nach dem Weihnachtsfest verlieren die Sachen oft sehr rasch ihr neues Aussehen und man ärgert sich, daß die Kinder die teuren Spielzeuge nicht mehr schätzen.

Ganz anders sieht es in den Familien aus, wo nach alter Sitte Vater, Mutter und event. ältere Geschwister um den abendlichen Tisch in gemütlich durchwärmter Stube sitzen und auf Weihnachten hin allerlei Spielzeug und Christbaumschmuck herstellen.

Alljährlich wiederkehrenden Anfragen zuvorkommend, gebe ich im folgenden einige Ratschläge zur Herstellung von Spielzeug und Christbaumschmuck aus wertlosem Material.

Zuerst einige Beispiele für Christbaumschmuck. Sehr nette Körbchen zum Füllen lassen sich herstellen aus leeren Bandrollen. Zirka 5 Cm. weite, auf 4 Cm. Höhe zugeschnittene Bandrollen werden überzogen mit Crepepapier und zwar so, daß oben zirka 6 Cm. Papier vorsteht zum sackartigen zubinden. Über das Papier, soweit die Rolle geht, klebt man event. noch einen Spitzenresten. Das Ganze wird vervollständigt durch ein Bändchen zum aufhängen.

Ebenfalls zum füllen eignet sich der Würfel. Auf Halbkarton zeichnet man 6 Quadrate in Kreuzform, falzt den Kanten nach und beklebt jedes Quadrat mit Bätzeli, am besten wie die Augen des Spielwürfels. Ist die Arbeit so weit gediehen, biegt man den Bruchkanten nach um und es entsteht ein Würfel. Die 4 obern Ecken werden zusammengebunden und ein weiteres Bändchen dient zum aufhängen.

Sehr hübsch machen sich auch die Papierlaternchen zum aufhängen. Ebenfalls auf Halbkarton zeichnet man 4 Rechtecke nebeneinander, Höhe 6 Cm.,

Breite 4 Cm. Das äußerste Rechteck links wird um einen halben Centimeter breiter geschnitten, damit man das Ganze zusammenkleben kann. Über das zweite Rechteck zeichnet man den Laternenboden wie folgt: ein Quadrat mit 4 Cm. Seitenmaß und Zugabe auf den 3 freien Seiten von zirka 1/2 Cm. Die 4 Rechtecke erhalten je in der Mitte Ausschnitte von 3 Cm. Länge und 1 1/2 Cm. Breite, hinter die man buntes Papier klebt. Auch kann man die Seiten bekleben mit Bätzeli oder man kann sie mit einfachen Figuren ausnähen. Nun faltet man an den Bruchkanten und klebt das Ganze zu einer Laterne zusammen, steckt ein Kerzchen hinein und hängt sie mittels eines Drahtes auf.

Aus Zündholzschächtelchen stellt man sich nette Häuschen her. Man überzieht sie mit gelbem Papier, klebt aus schwarzem und grünem Papier Fensterchen und Läden. Nun faltet man einen Halbkarton, Größe 7 Cm. × 7 Cm. in der Mitte und zieht ein Schnürchen durch den Mittelpunkt. Dies klebt man nun in Dachform auf das Schächtelchen. Zuletzt beklebt man das Dach mit Schneewatte.

Mit etwas Fantasie ließen sich noch viele Christbaumschmuckstücke auf ähnliche Art und Weise herstellen. Diese Arbeit macht den Kinden große Freude.

Nun zum Spielzeug! Das gleiche Material wie zu den oben beschriebenen Häuschen dient auch zur Herstellung ganzer Dörfchen, nur ist es dann ratsam, statt Watte für die Dächer Farbe zu nehmen.

Zur Herstellung verlockend sind vor allem Puppenstubenmöbel. Wir verwenden hier wieder leere Zündholzschachteln. Für die Stühlchen brauchen wir deren vier Stück. Wir kleben zwei an den Reibflächen aneinander und auf diese kommen nochmals zwei, ebenfalls an den Reibflächen zusammengeklebte. Etwas Watte dient zur Polsterung. Die Lehne benötigt Karton, Größe 11 × 7 Cm. Diese polstert man ebenfalls etwas. Nun schneidet man sich den Überzug zurecht; dieser kann bestehen aus Tuch oder Cretonne, Größe 14,5 × 14 Cm. Nun werden Zündholzschachteln und Lehne überzogen; letztere befestigt man mit festen Stichen am Sitzteil. Für das Sofa geht man gleich vor, nur benötigt man dort sechs Zündholzschächtelchen. Für Sofarollen lassen sich gepolsterte runde Stäbe verwenden. Die untern Kanten der Möbelchen können zum Verdecken der Nähte mit Fransen verziert werden. Benötigter Stoff für vier Sessel und ein Sofa 1 Meter 60 Cm.

Ein Tisch ist sehr leicht herzustellen, z. B. aus einer alten Diabolorolle und runder oder rechteckiger Kartontischplatte, welch letztere überzogen werden kann mit einem Stück Wachstuch.

Aus Zigarrenkistchen lassen sich Büffets und Kasten herstellen, indem man sie bemalt. Blumentischchen kann man herstellen aus einer niedern Bandrolle und einer broncierten Fadenspule.

Zu einer hübschen Wiege benützen wir eine Zündholzschachtel ohne Hülle. Kopf- und Fußende werden gebildet aus Karton und ans Schächtelchen angeleimt. Den Vorderteil kann man wieder verzieren mit Bätzeli. Für das Vorhängli benützen wir Crepepapier, das wir in Ermangelung eines Stengelchens oben mit Leim zusammenkleben. Event. kann man auch noch ein Spitzenvorhängli darüber hängen. Damit der Vorhang einen bessern Halt hat, wird er am Kopfende der Wiege festgeleimt.

Ein großes, zweischläfiges Bett ergibt sich, wenn man eine Schachtel von der Größe zirka 15 × 10 Cm. auf vier Füße leimt; Kopf- und Fußende werden hergestellt aus Karton. Letztere werden mit Stoff überzogen und mittels Bändchen am Bettgestell festgemacht. Rund um das Ganze näht man ein Volant in der Höhe des Bettrandes fest. Ähnlich ließe sich ein Bauernbett (Himmelbett) herstellen. Aus Schachteln verschiedener Größen stellt man Kästen,

Nachttischchen, Toilettentische, Truhen etc. her. Jede ihrem Zwecke entsprechend vervollständigt durch Vorhänge und Stoffüberzüge. Ein sehr hübscher Hocker kann hergestellt werden aus einem gepolsterten Fadenspülchen. Das Ganze wird überzogen mit Stoff.

In ähnlicher Art und Weise läßt sich auch eine Kücheneinrichtung herstellen.

Es ist natürlich unmöglich, in wenigen Zeilen eine eingehende Beschreibung jedes einzelnen Stückes zu geben. Diejenigen, die sich schon an solche Arbeiten heranmachen, haben sicher so viel Fantasie und Geschicklichkeit, das hier angeregte auszuarbeiten. Beim herstellen solcher Sachen kommen einem von selbst neue Ideen.

Die „Bätzeli," von denen ich geschrieben habe, sind am besten zu beziehen in einem Fröbelgeschäft, in Zürich bei Frau Pastorini-Keßler, Gemeindestraße 63 und in Winterthur bei Frl. Naumann und W. Schweizer. B.

□

Vom Sauerkraut.

(Nachdruck verboten.)

Das Sauerkraut ist eines unserer wertvollsten Wintergemüse. Sein hoher Gehalt an Milchsäure wirkt sehr wohltuend auf unsere Verdauungsorgane. Es dient in vielen Fällen sogar als Heilmittel; denn es verhütet und heilt Skorbut (Mundfäule). Wir tun darum gut, es recht häufig auf den Tisch zu bringen. Wenn es sorgfältig zubereitet ist, findet es immer willige Abnehmer. Vor allem muß es lange und gleichmäßig gekocht werden, und dazu in einer Brühe liegen, die bis zur halben Höhe des Krautes reicht. Kochen wir es auf offenem Feuer, so verwenden wir am besten eine dickwandige Aluminiumkasserole, nie Eisen- oder Emailgeschirre mit kleinsten Glasurschäden, auch keine Kupfertöpfe, die nicht tadellos verzinnt sind. Viel vorteilhafter ist es aber, das Sauerkraut in der Kochkiste oder im Ofen zu kochen. Dann dienen feuerfeste irdene oder noch besser Pyrexglasgeschirre, bei denen man sicher ist, daß sie keinerlei Geschmack abgeben und auch vom Sauerkraut selbst keinen solchen annehmen. Sie können darin ohne besonderes Anrichten auf den Tisch gebracht werden. Genügend Fettzugabe ist eine weitere Bedingung für schmackhaftes Sauerkraut. Schweinefett eignet sich besonders gut, weil es am fetthaltigsten ist und zugleich dem Kraut einen kräftigen Beigeschmack verleiht. Frisches Schweinefett wird in kleine Würfel geschnitten und diese mit klein geschnittenen Zwiebeln gedämpft oder gelblich gebraten. Dann gibt man das abgetropfte Kraut hinzu, lockert es dabei öfter mit einer Gabel, damit es nicht in Klümpchen zusammen hängt. Während des kurzen Dämpfens lockert man es ebenfalls öfters mit der Gabel, fügt dann die abgetropfte Brühe und warmes Wasser zu und läßt es langsam 20—30 Minuten zugedeckt kochen, und stellt es dann in die Kiste. Es ist zu empfehlen, das Sauerkraut nach einer oder zwei Stunden nochmals etwa 5 Min. aufzukochen und wieder eine bis zwei Stunden in die Kiste zu geben. Für das Mittagsmahl kann man auch das Kraut am Abend vorher schon eine Viertelstunde vorkochen, in die Kiste stellen, am Morgen nochmals etwa 10 Minuten kochen und bis zum Gebrauch in die Kiste geben. Im Kachelofen stellt man den Sauerkrauttopf, sobald sein Inhalt richtig kocht, an eine Stelle, wo er nur ganz langsam weiterkochen kann. Das Zudecken darf nicht vergessen werden, damit die Brühe möglichst wenig verdampft. Wegen solcher Möglichkeit muß man im Ofen das Kraut auch hie und da nachsehen und vielleicht jeweilen wieder warmes Wasser nachgießen. Vorteilhaft zum Kochen des Sauerkrautes eignet sich auch der Bratofen des Holz- oder Kohlenherdes, auch des Gasherdes, wenn die kleinste Flamme eingestellt ist.

Noch würziger als mit Schweinefett zubereitet schmeckt das Kraut, wenn es

mit einem Stück frischem oder geräuchertem Schweine- oder Rindfleisch gekocht wird. Letzteres bedarf aber, wenn es nicht sehr fett ist, einer kleinen Zugabe von glasig gebratenen Speckwürfeln oder ausgekochtem Schweinefett zum Dämpfen des Krautes am Anfang. Mit Schweinefleischeinlage gestaltet sich die Zubereitung am einfachsten. Das Kraut wird, ungefähr zur Hälfte in seiner Brühe liegend, die nötigenfalls durch warmes Wasser ergänzt werden kann, zum Kochen gebracht, dann legt man das Fleischstück hinein (frisches Fleisch etwas zusammen gebunden) gibt eine ganze Zwiebel zu, kocht alles zusammen eine Viertel- bis eine halbe Stunde, je nach der Menge von Kraut und Fleisch, und läßt gar werden. Zum Auftragen legt man das in dünne Scheiben geschnittene Fleisch auf das locker aufgeschichtete Kraut, oder man ordnet die Fleischscheiben auf eine Platte, gießt etwas Krautbrühe darauf und legt einige Häufchen Kraut daneben.

Der Geschmack des Krautes kann durch verschiedene Zugaben verändert werden. Ist es scharf, so läßt man die Brühe möglichst vollständig abtropfen und gibt zum Kochen frisches Wasser ohne Salz zu. Um die Schärfe noch besser zu beseitigen, gibt man das Kraut auf ein Aluminiumsieb und läßt, während man es mit zwei Gabeln lockert, Wasser darüber fließen. Einen angenehm milden Geschmack erhält das Kraut, wenn man einen geriebenen Apfel oder eine Tomate mitkocht, kräftiger wird es durch Beigabe von reichlich Zwiebeln, an die man mittels einiger Nelken Lorbeerblätter stecken kann. Auch geriebener Meerrettig und Wacholderbeeren sind beliebte Sauerkrautgewürze, die oft schon beim Einlegen desselben zugefügt werden.

Liebt man das Kraut sämig, so kann man eine in kleine Scheiben geschnittene Kartoffel oder einen Eßlöffel Reis gleich zuerst beim Kochen zufügen. Auch eine mitgekochte Brotkruste macht es „gebundener“ und zugleich angenehm kräftig schmeckend. Man kann auch eine Viertelstunde vor dem Auftragen etwas Mehl mit Milch anrühren und unter das Kraut mischen.

Mit Sauerkraut lassen sich verschiedene nahrhafte Eintopfgerichte herstellen. Man legt auf das nach Belieben mit oder ohne Fleisch gekochte Kraut 20—30 Minuten vor seinem Gebrauch würflig geschnittene Kartoffeln und kocht sie auf dem zugedeckten Kraut, bis sie gar sind, richtet sie im Kranz um das Fleisch oder auf eine besondere Platte an und begießt sie mit etwas Sauerkrautbrühe. Auf das fertige Kraut kann man 10—15 Minuten vor Gebrauch kleine Würstli „Wienerli“ legen, nachdem das Kraut nochmals mit diesen kurz aufgekocht hat, alles in die Kiste stellen. Dickere Würste, wie Schüblinge müssen 5—10 Minuten mit dem Kraut offen kochen; dann werden sie von diesem überdeckt und 1½—2 Stunden in die Kiste gestellt oder während der Hälfte der Zeit im unbedeckten Topf auf ganz schwach heißer Stelle mehr „ziehen“ als kochen gelassen. Fünf Minuten vor dem Einstellen in die Kiste kann man von den Schalen befreite Kastanien auf das kochende Kraut legen und alles zusammen einstellen oder im Ofen langsam kochen lassen. Gedörrte Kastanien müssen über Nacht eingeweicht und die dünnen Schalen abgelöst werden. In das mit reichlich Brühe fertig gekochte Kraut schiebt man in gewohnter Weise feine Spätzli, läßt sie darauf fest werden und richtet sie mitsamt dem Kraut an. Auch kann man kleine Klößchen von frischem gehacktem Schweine- und Rindfleisch oder von Restenfleisch, dem man eingeweichtes Brot und ein Ei beimischt oder Leberknödelmasse in der langsam kochenden Krautbrühe gar werden lassen und sie um das Kraut auf die Platte legen.

Übrig gebliebenes Sauerkraut kann man lagenweise mit Kartoffelstock in eine Auflaufform einfüllen, mit Milch zer-

klopfte Eier darüber geben und im Ofen backen. Es kann aber auch ohne Eier, nur mit Kartoffelstock und einer Tasse voll von seiner Kochbrühe gebacken werden. H.-E.

Haushalt.

Zweckmäßigste Lagerung der Kartoffeln?

Nach regnerischen Sommern haben die Kartoffeln einen besonders hohen Wassergehalt und muß daher deren Überwinterung umso mehr Sorgfalt zugewendet werden, wenn sie möglichst lange frisch, schmackhaft und gesund bleiben sollen. Der beste Aufbewahrungsraum ist ein guter Keller mit verschließbaren Fenstern und Jalousien. Bei milder Witterung im Spätherbst und Winter läßt man dann das Fenster offen und macht nur den Laden zu, aber mit geöffneten Jalousien, sodaß die frische Luft von außen dennoch unbehinderten Zutritt in den Kartoffelkeller hat. Nur bei Nebel und Regenwetter, sowie solange das Thermometer draußen unter 2 bis 3 Grad Wärme steht, läßt man Fenster und Läden geschlossen, doch unterlasse man nie auch bei Frostwetter jeweils über Mittag eine Stunde frische Luft in den Keller zu lassen. Die Kartoffeln schütte man im Keller nie direkt auf den Boden, sondern lege auf diesen zuerst zwei dicke Querhölzer und darüber einige abgepaßte Bretter und schütte dann erst die Kartoffeln auf diese Holzpritsche. Die einzelnen Bretter müssen aber mindestens fingerbreit von einander entfernt sein, damit die frische Luft nicht nur unten durchziehen, sondern noch zu den aufgeschütteten Kartoffeln hinauf gelangen kann. Statt einer Pritsche können die Kartoffeln auch nur in weite, flache, unten auf zwei Hölzer gelegte Kisten geschüttet werden. Der Keller darf nicht feuchtwarm, sondern muß kühl und trocken sein. In Stadtwohnungen sind in der Regel praktische Aufbewahrungsbehälter vorgesehen. —r.

Likörflecken in Tischwäsche

beseitigt man durch einfaches Betupfen der betr. Stelle mit Spiritus in unverdünntem Zustande, worauf man mit warmem Wasser nachwäscht, bis dieser verschwunden ist. L.

Um schön glänzende Herrenfeinwäsche zu erzielen,

wenden die meisten Hausfrauen Borax als Zusatz zur Rohstärke an. Doch hat Borax die Eigenschaft, bei dauerndem Gebrauch infolge seiner Schärfe die Wäschefaser anzugreifen. Verwendet man an seiner Stelle jedoch 1 Teelöffel Spiritus, so ist diese Befürchtung grundlos. Q.

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.

Schwarzbrot-Suppe.

Eine mittelgroße Zwiebel, eine kleinere Karotte und etwas Sellerie werden in Scheiben geschnitten und in Butter schön hellgelb geröstet. Dann fügt man ca. 250 Gr. weiches, klein geschnittenes Schwarzbrot bei, röstet dieses ein wenig mit, gießt ca. 2½ Liter Wasser zu und läßt alles weich kochen. Hernach treibt man die Suppe durch ein Sieb, kocht sie nochmals auf und richtet sie über ein zerklopftes Eigelb oder ganzes Ei an.

S. Senn: „100 Suppen-Rezepte."

Kalbs- oder Rindszunge.

2 Kalbszungen oder 1 kleine Rindszunge, 1 Gelbrübe, 1 Zwiebel, ½ Lorbeerblatt, 1 Petersilienwurzel, 2 Gewürznelken, 1 Tablette Maggi's leichtpikante Sauce, Salz. Die Zunge in Salzwasser mit den Gemüsen weichkochen. Wenn gar, die Haut abziehen, die Zunge in gleichmäßige Scheiben schneiden, anrichten, mit einigen Essiggurken-Scheibchen belegen und mit der Sauce, hergestellt aus einer Tablette Maggi's leichtpikanter Sauce, übergießen. Salzkartoffeln dazu servieren.

Gedämpfter Fisch.

1 Kilo Fisch, Salz, Pfeffer, 100 Gr. Butter, 1 Bratengarnitur, ¼ Liter Fleischbrühe oder Rahm, Kartoffelmehl. Der vorbereitete Fisch wird gesalzen, gepfeffert und in eine Bratpfanne gelegt. Nachdem man ihn mit brauner Butter begossen hat, fügt man eine Bratengarnitur bei und gießt während des Bratens nach und nach Fleischbrühe oder Rahm dazu. Unter fleißigem Begießen dämpft man ihn ca. 30 Minuten, je nach Größe. Die Sauce wird entfettet und durch mit Fleischbrühe angerührtes Kartoffelmehl gebunden. Der Fisch wird mit der Sauce glasiert, hübsch angerichtet und mit Salzkartoffeln zu Tische gegeben.

Kabisvögel.

1 Kabis- oder Wirzkopf, Salzwasser — Salz, Mehl, 30 Gr. Speck, Fleischbrühe. Von Kabis oder Wirz werden die einzelnen Blätter losgetrennt, die Rippen abgeschnitten. Man wellt die Blätter rasch im kochenden Salzwasser ab, bis sie geschmeidig sind und schreckt sie mit kaltem Wasser ab. Dann werden die schönsten Blätter mit abgekochten, kleingeschnittenen Blättern gefüllt, aufgerollt, im Mehl gewendet, in eine gebutterte Auflaufform geschichtet, mit Salz und Pfeffer bestreut

und jeder Vogel mit einer Speckscheibe belegt. Man gibt noch etwas Fleischbrühe oder Bratenjus hinzu und dämpft die Kabisvögel unter fleißigem Begießen, bis sie gelb und weich sind, mindestens 1 Stunde. Sie können auch in der Bratpfanne im heißen Fett angebraten werden. Dann löscht man sie mit Fleischbrühe ab, deckt sie zu und dämpft sie gar.

„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur."

Weißrübensalat.

1 Kilo Weißrüben, 60 Gr. Olivenöl, Salz, 2 Zitronen. Die geschälten Rüben werden am Reibeisen gerieben, mit Salz und Zitronensaft vermischt und einige Stunden gepreßt. Man kann sie auch im heißen Öl mit Salz und Zwiebeln 10 Minuten dämpfen und dann Zitronensaft und Rahm beimischen. — Ebenso von Gelbrüben.

Hafergrütze mit Äpfeln.

1 Kilo Äpfel, 1 Liter Wasser, 200 Gramm Hafergrütze, 50 Gr. Rosinen, 150 Gr. Zucker. Wasser, Zucker und die klein geschnittenen Äpfel und gewaschenen Rosinen werden aufs Feuer gesetzt. Wenn alles kocht, rührt man die Hafergrütze hinein und läßt die Speise unter öfterem Rühren 45 Minuten kochen. Man kann sie mit Zimt oder Zitronenschale würzen und statt Äpfel eine beliebige andere Frucht, z. B. Birnen, Pflaumen oder Beeren verwenden. (Vorkochen 10 Minuten, Kochkiste 1—2 Stunden).

Kastanienpudding mit Schokolade.

1 Kilo Kastanien, 200 Gr. feine Schokolade, 250 Gr. Zucker, 1/2 Liter Milch, Rahm. Die Kastanien werden geschwellt und geschält, mit 1/2 Liter Milch 10 Minuten zugedeckt gekocht, dann herausgenommen und heiß durch ein Drahtsieb getrieben. Die nicht eingekochte Milch benutzt man, um den Zucker und die zerbröckelte Schokolade auf dem Feuer aufzulösen. Die durchgetriebenen Kastanien gibt man dazu und rührt alles zu einem steifen Brei, was etwa 10 Minuten braucht. Dann wird die Masse in eine mit Wasser ausgespülte, mit Zucker ausgestreute Form gegeben und kalt gestellt. Hat man den Pudding gestürzt, so wird die innere Öffnung mit steif geschlagenem Rahm ausgefüllt und auch der Rand damit verziert.

Meringues.

3 Eiweiß, 200 Gr. Zucker mit Vanille gewürzt. Die Eiweiß werden recht steif geschlagen und dann mit dem gewürzten, fein gestoßenen Zucker oder Mehlzucker wohl vermischt. Der Eierschnee muß so steif sein, daß er am Drahtbesen beim Aufrechthalten desselben steht, sonst wird er, mit dem Zucker vermischt, flüssig und das Gebäck mißrät. Von der Masse setzt man mit einem Löffel oder einem Dressiersacke kleine Häufchen auf ein mit Papier ausgelegtes Blech und backt die Meringues ziemlich schnell in schwach geheiztem Ofen. Die Hitze soll oben und unten gleichmäßig sein. Sie werden noch warm vom Papier genommen, da sie sonst brechen. Nachdem man die Böden der Meringues eingedrückt hat, werden sie mit steif geschlagenem Rahm gefüllt und je zwei aufeinander gelegt. Sollte das Papier sich nicht leicht ablösen, so bestreicht man es auf der unteren Seite mit Wasser.

J. Spühler, Reformkochbuch.

Schwedischer Apfelkuchen.

Man kocht 300 Gr. geschälte, feingeschnittene säuerliche Äpfel mit wenig Wasser gar, doch nicht musig und läßt sie vorsichtig auf dem Sieb ablaufen. In den Saft gibt man 1—2 Eßlöffel Zucker, 5–8 geriebene bittere Mandeln, 1 Eßlöffel Zitronensaft, 3 Löffel Weinbeeren und zieht den Schnee von 3 Eiweiß darunter. Nun legt man die Äpfel auf Mürbteigboden, zieht darüber die Schneeschicht, besiebt sie mit Zucker und bäckt den Kuchen bei guter Oberhitze. M.

Gesundheitspflege.

Kalte Füße ohne Bettflaschen und -Krüge zu erwärmen.

Vorzüglich geeignet dazu sind Tücher aus altem Flanell oder andern weichen Wollstoffen. Auch ein bis an die Knie reichender und den Füßen bequem Platz gebender Fußsack, der aus verschiedenen wollenen, jedoch waschbaren Stoffen zusammengesetzt sein kann, leistet die gleichen Dienste. Die Verwendung der Tücher geschieht derart, daß sie vor dem Schlafengehen erwärmt auf den unteren Teil des Bettes ausgebreitet und dann über den Knien zusammengeschlagen werden. Auf diese einfache Weise werden die Füße rasch erwärmt, ohne daß man eine Verweichlichung zu fürchten braucht. -e-

Gemüse, die auf dem Speisezettel des Kopfarbeiters ständig vertreten sein müßten.

„Ohne Phosphor kein Gedanke!" Dieses alte Wahrwort ist zwar fast jedem Kopfarbeiter bekannt, aber nur selten zieht er die volle Nutzanwendung für sich daraus. Sonst würde er allen jenen Speisen den Vorzug geben, die einen besonders großen Prozentsatz an Phosphor aufweisen, ohne den sein Gehirn nur halbe Arbeit leistet. Es gibt eine Reihe von Gemüsearten, die sich durch einen besonders reichen Gehalt an Phosphor auszeichnen. So Rettig 41,12 %, Kohlrabi 21,90 %, Blumen-

kohl 20,22 %, Gurke 20 %, Zwiebel 17,35 %, Lauch 16,69 %, Schnittlauch 14,90 %, Wirsing 14,75 %, Möhre 12,76 %, Sellerie 12,83 % und Spinat 10,25 %. Alle diese Gemüsearten, die den ganzen Herbst und Winter durch erhältlich und auch nach Art und Geschmack so von einander abweichend sind, daß der Kopfarbeiter ständig eines von ihnen genießen kann, ohne ihrer überdrüßig zu werden, sollten deshalb oft auf seinem Tische vertreten sein. Natürlich müßte dann Fleisch nur als Zukost genossen und das betreffende Gemüse die Hauptnahrung bilden. Ausgenommen die Zwiebel, die nur in rohem Zustande diesen wichtigen Nährstoff ungeschmälert behält, während sie gekocht, ihn einbüßt. Dr. K. P.

Krankenpflege.

Hämorrhoiden

sind die erweiterten Adern des Mastdarms, die besonders an seinem untersten Ende oft sichtbar werden. Zu ihrem Zustandekommen trägt noch besonders bei vieles Sitzen und Stuhlverstopfung, auch hitzige Nahrung. Sie sind nicht immer gefüllt, besonders bei geregeltem Stuhlgang und richtiger Bewegung sind sie leer und machen keine Beschwerden. Wenn sie aber anschwellen, verursachen sie Jucken, Brennen und Schmerzen; manchesmal platzen sie und es geht Blut ab, sie entzünden sich auch häufig und dann werden sie äußerst schmerzhaft und zu einer Plage. Leute mit gefüllten und entzündeten Hämorrhoiden leiden auch an Beklemmung, Atemnot, Blutüberfüllung des Kopfes und schweren nervösen Störungen; das Leben ist ihnen verleidet. Das kommt nicht allein von den örtlichen Schmerzen der Adern her, sondern von der Ursache ihrer Füllung und Entzündung, nämlich von den Blutstockungen und der Verstopfung. Diese müssen vor allem beseitigt werden. Oft ist ein paar Tage lang reine Obstdiät notwendig, bei gewissen Personen wirkt ein Fasttag gut, dazu täglich tiefe Leibmassage mit Tiefatmen.

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

Kinderpflege und -Erziehung.

Fette Kinder.

Die Mütter sind oft besonders stolz auf ihre hoffnungsvollen Kleinen, wenn sie Wülste und Fettpolster, unterbrochen durch Grübchen und Falten aufweisen, die die eigentlichen Formen des Körpers gänzlich verunstalten. Es entsteht nun die Frage, ob wirklich für ein Kind diese Körperbeschaffenheit ein Zeichen von Gesundheit sein könnte, die beim erwachsenen Menschen zweifellos einen unerwünschten, wenn nicht geradezu krankhaften Zustand bedeutet. Verständige Ärzte sind längst dahingelangt, auch den jungen Müttern die Augen darüber zu öffnen, daß sie sich über einen übermäßigen Fettansatz an ihren Kindern durchaus nicht zu freuen haben. Bei einer fieberhaften Erkrankung ist das Fett stets ein wesentliches Hindernis für eine schnelle Heilung. Außerdem sind fette Kinder, wenn nicht Ansteckungen, so doch Erkältungen leichter ausgesetzt, als andere von schlanker Gestalt. Namentlich im Sommer zeigt sich die Wahrheit dieser Behauptung mit aller Schärfe. Die fetten Kinder schwitzen in dieser Jahreszeit mehr, sie werden leichter wund, sie schlafen schlechter und sind bei irgend welchen ernsten Erkrankungen Nervenzufällen mehr ausgesetzt. Es muß daher mit Entschiedenheit darauf hingewiesen werden, daß ein Kind mit einem geringeren Gewicht, aber festerem Körper gesünder und widerstandsfähiger ist, als ein schweres und fettes. H. B.

Gartenbau und Blumenkultur.

Blühender Flieder im Winter.

Den lieblichen Flor und Duft blühenden Flieders können wir auf sehr einfache Art uns verschaffen, wenn wir im Spätherbst einen noch jungen nicht zu hohen Fliederbusch samt dem Wurzelballen sorgfältig ausheben und im Hause in einen entsprechend großen Topf oder Kübel einpflanzen. Man muß aber für gute, lockere und sandige Erde, sowie für guten Wasserabzug sorgen, denn man muß nach dem Versetzen den Busch täglich mit lauwarmem Wasser begießen und bespritzen, damit er am neuen Ort schnell anwächst, und auch später gut gedeiht und nicht durch Trockenheit leidet.

Ende November bringt man den Flieder in ein mäßig geheiztes Zimmer, wo bei einer möglichst gleichmäßigen Temperatur von 18—20 Grad Celsius sich innert 3—4 Wochen die Blüten entwickeln. Mit Blütenknospen besetzte Fliederzweige können, wenn man sie nur ins Wasser stellt, zum Blühen gebracht werden, doch gehen diese nie so schön auf. -r.

Tierzucht.

Zur Geflügelpflege im Winter.

Das Trinkwasser für das Geflügel soll temperiert, nicht zu warm oder heiß, morgens und abends zur Verfügung gestellt werden. Das mangelnde Grünfutter muß durch Rüben, Möhren oder Kohl ersetzt werden, die man entweder zerkleinert morgens in das Weichfutter mischt oder im Scharraum so befestigt,

daß die Hühner etwas danach springen müssen. Es ist überhaupt von großem Vorteil, für Bewegung des Geflügels zu sorgen, denn die dadurch verursachte Erwärmung ist weit wertvoller und gesünder als künstliche Wärme. Dies erreicht man auch, indem man die übliche Ration Körnerfutter, 50—60 Gramm pro Tag und Kopf, in 3—4 Teile einteilt und je nach zwei Stunden wieder einen Teil der Körner in die Streue wirft und etwas unterharkt. Das Geflügel wird dadurch veranlaßt, zu scharren. Fleischabfälle, Knochenmehl und Kalk sollen im Winter besonders reichlich, wenigstens 10 % der Weichfuttermenge gegeben werden, um möglichst viele Wintereier zu erzeugen.

Wer frühe Bruten machen will, der wird schon im Januar seine Zuchtstämme wählen und zusammenstellen und die mangelnden Zuchttiere anschaffen, da sich die Tiere einige Wochen aneinander gewöhnen sollten, bevor Bruteier benutzt werden müssen. A. W.

Frage-Ecke.

Antworten.

74. Sie tun am besten, die Bezugsquelle anzufragen, wie der **Wasserduft** an der elektrischen Teekanne entfernt werden kann. Vielleicht könnte die sonst gebräuchliche Salzsäure im vorliegenden Falle schaden. Leserin.

75. **Randen** werden gewaschen, in Wasser weich gesotten, geschält, in Scheiben geschnitten und in einen Steinguttopf eingelegt. Inzwischen werden halb Wein, halb Essig, zum Beispiel 1/4 Liter von jedem, je nach dem Quantum Randen, mit einigen Nelken, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, 1 Zitronenschnitz, kleinere oder mittelgroße Zwiebel, geschält, (die Nelken können in die Zwiebel gesteckt werden) und Salz aufs Feuer gebracht, vom Siedepunkt an ca. 5—8 Minuten kochen gelassen, heiß über die Randen gießen samt Beigaben. Der Sud muß über den Randen zusammenkommen, wenn erkaltet, den Topf verbinden und in den Keller stellen. Zum Gebrauch werden von den Randen mit etwas Sud in eine Schüssel gelegt, etwas Öl beigegeben, gut, aber sorgfältig gemischt, etwas gehackte Petersilie darüber gestreut und der Salat ist genußfertig. M.

76. Eine ausführliche Anleitung zur Bereitung von **Sauerkraut** finden Sie im Textteil. Die Red.

77. Die **Kokosteppiche** behandeln Sie am besten in der Waschküche. Sie legen sie auf den Boden oder auf den Tisch und gießen die noch ziemlich warme Kochbrühe von der Wäsche darüber. Besonders fleckige Stellen seifen Sie extra ein und bürsten den Teppich mit einer gewöhnlichen Bodenbürste oder mit einem Strupper. Zuletzt wird noch 2—3 Mal frisches warmes Wasser darauf gegossen und auch dabei gebürstet. Der Teppich wird an der Stange gut getrocknet. Diese Prozedur nimmt man natürlich am besten im Sommer oder dann bei starkem Wind vor. L. H.

Fragen.

78. Eine befreundete Familie hat ein sehr **kaltes Logis** und ganz besonders eine kalte Küche. Es wird mit Gas gekocht und das elektrische Licht ist am Zähler. — Die Öfen sind nicht gut und brauchen dazu noch sehr viel Material, ein Eisenofen muß mit Kohlen geheizt werden, der andere ist ein kleines tragbares Kachelöfeli mit Holz- und Brikettfeuerung. Es braucht aber sehr viel Material und heizt doch nicht genug. Die Hausfrau sagt, sie dürfe dem Winter nicht ruhig entgegensehen, wenn sie nur ohne große Kosten die Küche etwas erwärmen könnte. Ich wäre einer gütigen Abonnentin dankbar für einen guten Rat betreffs Heizung, hauptsächlich aber in Bezug auf die Erwärmung der Küche. Könnte mit einem elektrischen oder Gasapparat die Temperatur etwas erhöht werden und wie hoch käme dann der Gas- oder Stromverbrauch?

Eine alte Abonnentin.

79. Im Besitze von 2. Qualität Honig, möchte ich solchen für Backwerk verwenden. Ein Lebkuchenrezept, das ich benutzte, ergab ein Gebäck, das gut war im Geschmack, aber steinhart; auch durch lagern wurden die Kuchen nicht weicher. Wie werden die weichen **Appenzeller Biberfladen** gemacht? Dann gibt es im Zürcher Lebensmittelverein prächtig schmeckende St. Galler Biberli, gefüllt. Könnte mir jemand gute Lebkuchen-Rezepte geben? Ich wohne in einem Lande, wo man Kuchenzutaten schwer bekommt, z. B. ist Pottasche unbekannt, der Apotheker lehnt sie als gesundheitschädlich ab. Auch Orangeat und Zitronat und andere gute Beigaben sind nicht zu bekommen. Einige Kuchen wurden „schwer" und waren nicht gut durchgebacken. Nun möchte ich gerne ein Rezept haben, wonach die Lebkuchen leicht und wohlschmeckend werden. Anstatt Pottasche könnte ich vielleicht ein anderes Triebmittel verwenden? Für guten Rat dankt zum voraus

Leserin in Bulgarien.

80. Da ich keinen andern kühlen Ort habe, muß ich im Sommer meine **sterilisierten Gemüse** im Keller aufbewahren. Wegen der diesjährigen Feuchtigkeit sind nun alle Gummiringe so weich geworden, daß sie zerreißen, wenn ich die Gläser öffnen will. Kann mir eine erfahrene Hausfrau sagen, wie ich beim Öffnen der Gläser verfahren muß, um sie nicht zu beschädigen? Es dankt zum voraus

Tessinerin.

□