

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 31 (1955-1956)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Ich koche für eine kinderreiche Familie  
**Autor:** K.H.-A. / E.M.-G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1072253>

### **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:** 02.04.2026

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



Ich  
 koche für  
 eine  
 kinderreiche Familie

*Ich habe zwei Mütter von kinderreichen Familien gebeten, darüber zu berichten, wie sie das Ernährungsproblem in ihrer Familie lösen. Beide befolgen moderne Grundsätze, aber auf verschiedenen Wegen.*

I.

*Die Hauptmahlzeit*

Eine große Familie ißt gern und viel, eifert sich gegenseitig an und streitet mit Lust und Laune noch um das letzte Salatblatt. Darum ist meine Arbeit ein Vergnügen. Der einzige Spielverderber ist das Budget, das nur mit Mühe im Gleichgewicht gehalten werden kann. Um seinetwillen müssen wir viele Rezepte abändern und vereinfachen und auch resolut auf vieles verzichten.

Mittags um halb ein Uhr ist die Hauptmahlzeit unseres Tages, und wir nehmen sie — Vater, Mutter, Haushaltlermädchen und vier Kinder — alle miteinander ein. Wir haben keinen festen Menuplan, d. h. die verschiedenen Menus folgen sich völlig regellos; denn wir finden, eine Mahlzeit sollte immer etwas von

einer Überraschung an sich haben. Es wäre schade, wenn es am Freitag immer Fisch und am Samstag stets Gesottenes geben würde und die Kinder nicht mehr gwundern könnten: «Was gibt es wohl zum Zmittag?» Dafür aber überlassen wir uns völlig den Angeboten der Saison und frönen den Dingen dann, wenn sie billig sind — im Mai den Spargeln, im Juni den Erdbeeren und im Winter dem Fenchel und dem Rotkraut.

Es ist ein Glück, daß meine Familie auf Gemüse und Salate versessen ist; denn das ist zugleich die gesündeste und die billigste Ernährung, die ich ihnen bieten kann. Schuld an dieser Vorliebe ist mein Mann, der ein leidenschaftlicher Gemüesseesser ist und damit glücklicherweise auch die Kinder begeistern kann. Meist sind zur selben Zeit nur drei bis vier verschiedene Gemüse erhältlich, aber es gibt ja unzählige Zubereitungsarten, so daß das Menu nie eintönig werden muß. So kochen wir z. B. den Lauch in weißer Sauce, oder ich gebe ihn gekocht, aber kalt, mit Vinaigrette oder Mayonnaise oder als Eintopfgericht mit Kartoffeln oder als Auflauf mit Schinken und Käse.

Zum Gemüse gibt es jeweils Kartoffeln in immer wieder anderer Form: Als Würfel im Salzwasser, als Kartoffelstock, Salat, in der Schale, mit Kümmel im Backofen, als Pommes frites, gebratene Klötzchen, als Scheiben in weißer oder Tomatensauce, im Ofen gratiniert oder als Auflauf mit Käse und Ei.

Schon in der Kochschule hat man uns gelehrt, daß das Eiweiß, das wir nötig haben, ebensogut — und billiger! — in Eiern und Käse statt in Form von Fleisch genossen werden kann. Wir halten uns daran und backen Käseaufläufe von allen Sorten, feine mit viel Eiern, aber auch solche mit reichlich Brot. Wir schätzen Käseschnitten mit einem Streifen Speck im Backofen oder schwimmend in der



*Gesundheit, harte Knochen, Kraft,  
durch Haferspeisen man sich schafft*

# KENTAUR

## Haferflöckli

besonders gut und stärkend

## Escoffier

der berühmteste Kochkünstler  
aller Zeiten sagte nicht

umsonst:

«Thomy's Senf  
ist ein wahrer  
Hochgenuss».



Pfanne gebacken, Käsescheiben in Omeletten-  
teig oder auch ganz einfach Emmentaler zur  
abendlichen Rösti. Auch mit Eiern läßt sich  
viel Abwechslung treiben; denken wir nur an  
Rührei, harte Eier in Kräutersauce, verlorene  
Eier in Tomatensauce oder die bei uns äußerst  
beliebten Eieromeletten, die je nach Jahreszeit  
mit Tomaten, Schinken, Pilzen oder Auber-  
ginen gefüllt werden.

### *Selten Fleisch, dafür häufig Dessert*

Mit dem Fleisch halten wir es so, daß es  
eigentlich nur am Sonntag und bei Besuch  
«rechtes» Fleisch (das sind teure Stücke, wie  
Plätzli, Koteletten, Beefsteaks oder Braten)  
gibt. An Werktagen finden wir auch Würste,  
Schinken, Fleischkäse, etwas Leber oder ge-  
hacktes Rindfleisch gut. Auch davon gibt es  
keine großen Quantitäten, oder dann wird es  
geschickt mit eingeweichem Brot oder grünen  
Kräutern gestreckt. Die Kinder lieben dies  
ganz besonders, ja es ist ihnen sogar lieber als  
teurer Braten oder «bloody beafsteaks». Da  
stehen in erster Linie die Hackbeafsteaks, die  
Spaghetti napolitaine mit etwas Rindfleisch,  
die Schinkengipfel, die Brätkekugeln und der  
Cervelatsalat. Auch wenn das Fleisch nur noch  
andeutungsweise vertreten ist, wie bei den ge-  
füllten Tomaten, dem Nudelaufwurf mit Schin-  
ken und den gefüllten Auberginen, so ist die  
Familie zufrieden im Gefühl, Fleisch gehabt  
zu haben.

Suppe als erster Gang gibt es bei uns nicht.  
Einmal als Arbeitserleichterung für die Haus-  
frau und dann auch im Bemühen, den Kindern  
nicht allzu viel Flüssigkeit zuzuführen. Im  
Winter aber haben alle gern, wenn es ab und  
zu eine tüchtige Minestrone oder eine dicke  
Gerstensuppe mit Schüblingen drin gibt, der  
dann nur noch ein süßer Auflauf oder ein Bir-  
chermüsli folgt. — Im Interesse des Sparens  
wäre es gut, wenn man auf Dessert verzichten  
könnte. Leider bringen wir es nicht fertig, denn  
es scheint uns gar angenehm, nach des Mor-  
gens Mühe bei einer Tasse schwarzem Kaffee  
auszuruhen. Damit aber die Ausgabe nicht gar  
zu groß sei, backen wir so viel als möglich sel-  
ber, sogenannte Gesundheits- oder Sonntags-  
kuchen, die nur mit Haushaltrahm, zwei Eiern  
und ein paar Rosinen hergestellt werden. Oder  
ganz billige, einfache Biskuits oder einen Hefe-  
gugelhopf.

Rezept für den Sonntagskuchen

Dieser Kuchen hat den Vorteil, daß er in seiner Einfachheit ohne Kochbuch und deshalb entsprechend rasch gemacht werden kann. Das Grundgerüst ist karg, doch die Zutaten können beliebig variiert und auf den jeweiligen Stand der Finanzen abgestimmt werden:

2 Eier  
etwas Butter  
150 g Zucker

} werden schaumig gerührt.

170 Gramm Mehl, genügend Backpulver und eine Tasse Haushaltrahm begeben.

Dazu kommen entweder: Rosinen und Orangenat sowie Zitronensaft,

oder: das Abgeriebene einer Zitronenschale und Rumaroma,

oder: in Würfel geschnittene bittere Schokolade,

oder: etwas Schokoladepulver und geriebene, geröstete Mandeln,

oder: 200 Gramm kleingeschnittene kandierte Früchte.

Rezept für Werktagbiskuits

150 Gramm Zucker  
etwas Haushaltrahm und ein Vanillestengel

werden auf kleinem Feuer aufgelöst. Man läßt dieses erkalten und gibt 50 Gramm Butter und 2 Eier dazu sowie 400 Gramm Mehl und 1/2 Teelöffel Backpulver.

Der glatt gearbeitete Teig wird messerrückendick ausgerollt, mit einer Gabel regelmäßig durchstochen und mit einem kleinen Trinkglas ausgestochen. Diese Plätzchen legt man auf gut eingefettete Bleche und backt sie hellgelb. Dieses Rezept ergibt zirka 650 Gramm Biskuits.

*Die Kunst des Sparens*

Das Nachtessen ist bei uns die Mahlzeit, die am wenigsten Auslagen verursacht. Die Kinder essen schon um halb sechs Uhr, und zwar meist etwas Leichtes, Süßes. Birchermus, Joghurt, eine Creme oder ein Pudding. Wir Großen begnügen uns mit Resten (die allerdings beim Kochen des Mittagessens in Betracht gezogen werden müssen, das heißt wir müssen extra viel kochen und einen Teil davon sofort auf die Seite stellen, damit etwas übrig bleibt). Und eine Rösti, ein wenig gebratene Teigwaren oder der restliche Reis mit Tomatenpurée munden uns sehr. — Ein verhältnismäßig großer



Gepflegte Zähne  
zwischen leuchtenden Lippen...  
diesen Schmuck kann sich jede Frau leisten,  
die eine aktiv reinigende Zahnpaste benützt:  
Binaca mit Sulfo-Ricinoleat!

Mit Silva-Bilderschecks!

Binaca A.G., Basel



# *Es gibt mehr Frauen als Männer...*

Weil es mehr heiratsfähige Frauen als Männer gibt, sind die Männer in der angenehmen Lage, wählen zu können. Sie tun es auch! Mit Recht stellen sie Ansprüche, die ihrer Position angemessen sind... In diesem Wettbewerb um eine gute Partie spielt eine gediegene, bezahlte Aussteuer eine bedeutende Rolle, denn nichts macht auf einen anständigen, strebsamen jungen Mann und seine Eltern einen

besseren Eindruck, als Sparsamkeit und Sinn für Häuslichkeit vorzufinden...

Befassen Sie sich deshalb ernsthaft und frühzeitig mit der Anschaffung einer guten Wäscheaussteuer! Als Fabrikanten guter Leinen-, Halbleinen und Baumwollgewebe verkaufen wir seit 70 Jahren komplette Wäscheaussteuern für einfachere, gut bürgerliche und höchste Ansprüche zu vorteilhaften Preisen.

Bitte verlangen Sie durch Telefon (063) 2 26 81 oder mit Karte kostenlos unsere Musterkollektion und Vorschläge für bewährte Wäschezusammenstellungen in verschiedenen Preislagen – oder den Besuch eines unserer Mitarbeiter. Das ist der beste Weg, um sachlich über die Vorteile aufgeklärt zu werden, die Sie bei uns genießen.

## *Leinenweberei* **Langenthal AG**

Detailgeschäfte in:

Basel, Gerbergasse 26

Bern, Spitalgasse 4

Zürich, Strehlgasse 29

Lausanne, Rue de Bourg 8

Genf, Rue de la Confédération 24

Tel. (061) 23 09 00

Tel. (031) 29 49 4

Tel. (051) 25 71 04

Tel. (021) 23 44 02

Tel. (022) 25 49 70

Gegründet 1886



Ausgabeposten wird durch die Früchte verursacht, doch scheint es uns wichtig, daß sich die Großen und Kleinen im Genuß von Äpfeln nicht zurückhalten müssen. Äpfel sind auch der Kinder hauptsächlichste Znüni und Zvieri, höchstens noch von einem Butterbrot begleitet.

Wenn sich die Hausfrau die Ernährung ihrer Familie durch den Kopf gehen läßt, so sind all ihre Gedanken vom Willen zum Sparen durchzogen. Es scheint mir deshalb eine richtige Kunst zu sein, meine Familie nicht allzu stark merken zu lassen, daß beim Kochen gespart wird. Denn sie soll ja mit Freude und Lust am Essen sein. Und da gelten bei mir vor allem die folgenden Grundsätze:

1. Daß zwar durch die Wahl der Gerichte, aber nicht an der Menge und nicht an der Güte der Dinge gespart wird. Lieber kaufen wir einen ganz frischen Wirz als Erbsli, die schon zwei Tage alt sind, und kaufen dafür so viel, daß alle ungehindert drauflos essen können;

2. daß nicht an der Hände Arbeit gespart werden darf. Es ist ja allen Hausfrauen klar, daß die Menus, die am meisten zu rüsten geben, die billigsten sind, und das darf man, wenn man nicht gerade große Wäsche hat, nicht vernachlässigen;

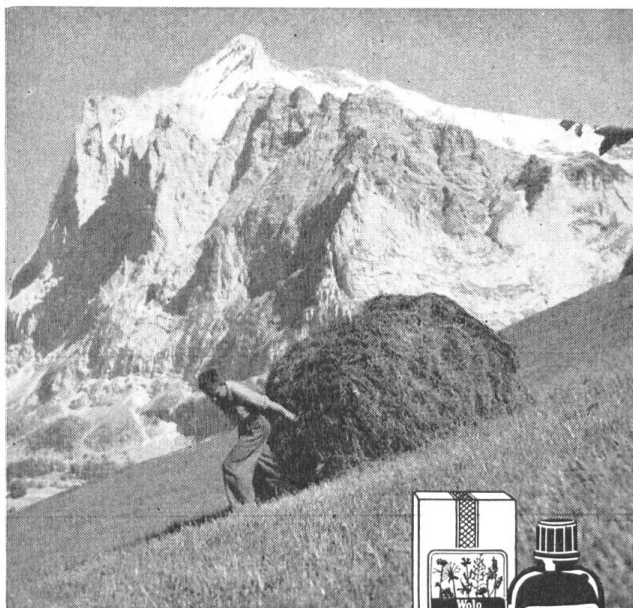
3. daß auch Kleinigkeiten wie das gute Ausnützen der elektrischen Kochplatten und das sparsame Umgehen mit dem heißen Wasser beim Sparen helfen;

4. daß die Resten geschickt verwertet werden sollen. Oft ergeben sie eine ganze Abendmahlzeit;

5. daß die Hausfrau stets über die Preise der Saison orientiert sein muß. Es ist vorteilhaft, immer gerade die Gemüse und Früchte zu kaufen, die zurzeit reichlich und billig auf dem Markt erscheinen;

6. daß es unbedingt nötig ist, sich pro Tag eine bestimmte Summe vorzunehmen, die ausgegeben werden darf. Ich erledige stets am Morgen alle meine Einkäufe für den ganzen Tag und nehme nachher mein Portemonnaie nicht mehr hervor. So schwer es oft fällt, gebe ich mir doch Mühe, im Tag nicht mehr als 10 Franken zu brauchen (Milch nicht inbegriffen). Wenn einmal besonders viel Mehl, Zucker oder Kaffee zu ersetzen ist, so muß eben ausnahmsweise auf das Dessert verzichtet werden. Diese eiserne Regel ist viel wert; sie ermöglicht auch am Anfang des Monats ein genaues Einteilen des Geldes, indem für die Er-

## Von der Alpweide in Ihre Badewanne



**M**an weiß ja schon lange, daß in den Gräsern und Kräutern unserer Alpweiden gewaltige Kräfte schlummern, die auch für unsere Gesundheit überaus wertvoll sind. Man macht darum schon seit uralter Zeit Heublumenbäder. Aber erst die moderne Wissenschaft hat herausgefunden, daß bei diesen Bädern nur ein Teil der wirksamen Stoffe aus den Heublumen herausgeholt wird. Viele sind entweder im Wasser gar nicht löslich oder werden durch das Sieden zerstört. Dem ist nun abgeholfen. In einem komplizierten Verfahren gewinnen wir aus dem Heu alle Stoffe, die für die Gesundheit unseres Körpers von Bedeutung sind. So kommt die volle Kraft dieser Heublumen zur Auswirkung, und natürlich verwenden wir für die Gewinnung nur Heu aus bester Lage.

### Wolo Heublumen-Extrakt

Flasche à 150g für 3-5 Vollbäder Fr. 5.50  
Flasche à 500g für 10-15 Vollbäder Fr. 14.50  
Flasche à 1000g für 20-30 Vollbäder Fr. 25.—

# SUPPEN- *Knusperli*

die wirklich feine Suppeneinlage für klare Suppen.

Herrlich knusprig und haltbar.

**A. REBSAMEN & CIE., A G.**  
Richterswil



Jetzt...  
**RADIKAL**  
MÖBEL-POLITUR

denn es macht wie durch Zauber  
Möbel frisch und fleckensauber!

Erhältlich in Drogerien und Farbwarenhandlungen  
Hersteller: **G. Wohnlich, Dietikon/Zürich**

Mild und bekömmlich ist der Salat mit

**Citrovin** FEINSTER  
CITRONENESSIG  
FEINSTE *Mayonnaise*  
MAYONNAISE  
I. D. GARNIERTUBE

Kinder lieben sie auch als Brotaufstrich

## Nähre die Nerven

des arbeitsmüden Körpers mit **Spezial-Nerven-Nahrung Neo-Fortis**. Enthält: Lecithin, Calcium, Magnesium usw. — Hilft rasch und gut. **Kleine KUR** Fr. 5.20, **Familien-KUR** Fr. 14.55, erhältlich beim **Apotheker und Drogeristen**.

nährung eine feste Summe zur Seite gelegt wird, die dann auf alle Fälle reichen muß.

Manchmal erscheint mir das ganze Haushalten wie ein verwickeltes Puzzle, und wenn ich mißgelaunt bin, frage ich mich, ob sich all das Einteilen und Ausrechnen lohnt. Aber ja, es lohnt sich, denn wenn auch trotz aller Bemühungen am Ende des Monats die Kasse leer ist, so ist doch die Arbeit überlegt und mit liebevoller Mühe geleistet worden, und das ist es, was zählt. Sorgfältiges Einteilen und Überlegen kann sogar aus gänzlich unausgebildeten und nicht sonderlich begabten Köchinnen, zu denen ich mich zähle, leidlich gute machen, deren Mahlzeiten von der ganzen Familie mit Anerkennung vertilgt werden. Auf jeden Fall sind bei uns Tag für Tag immer alle Schüsseln leer — ist das nicht der beste Beweis dafür?

K. H.-A.

## II.

*Kinder haben immer Durst*

— und wenn sie nicht verwöhnt sind, macht es ihnen nichts aus, Wasser zu trinken. Nur gibt es unzählige Mütter, die gegen das Wassertrinken sind. Warum eigentlich? In Amerika trinkt groß und klein zu jedem Essen Eiswasser, ja viele Ärzte behaupten sogar, mindestens ein halber Liter ungekochtes Wasser gehöre zu einer einwandfreien Ernährung jedes Menschen.

Sei dem, wie es wolle, sicher ist, daß es beliebtere Getränke gibt als Wasser, doch geht es in einer kinderreichen Familie nicht an, jeden Tag einige Flaschen der bei den Kindern so beliebten Fruchtwasser zu kaufen. Eine ideale, das heißt einfache und billige Lösung bewährte sich bei einer Bekannten von mir seit Jahren, und wir haben sie mit Erfolg übernommen: Im Sommer geben wir den Kindern öfters Holderlimonade, im Winter Orangensirup.

*Zubereitung der Limonade:*

10 l Wasser, 1 kg Zucker, 2 Zitronen samt der Schale in acht Teile geschnitten, 1 1/2 dl roter Weinessig, 6 bis 8 frische oder gedörnte Holderblütendolden, je nach Größe (gedörnt werden sie, indem man sie an Schnüren aufreht und im Estrich aufhängt, bis die Blüten

ganz trocken sind). Alle diese Zutaten kommen in einen großen irdenen Topf, der zugedeckt zwei Tage lang an die Sonne gestellt wird. Es sollte in dieser Zeit einige Male darin umgerührt werden. Die Limonade wird dann in Flaschen mit Bierflaschenverschluß abgeseiht und verschlossen wiederum an die Sonne gestellt so lange, bis die Limonade beim Öffnen stark übersprudelt (zirka nach zwei Tagen), und dann kühl, aber nicht im Eisschrank gelagert. Diese Limonade kommt pro Liter auf 13 Rappen.

Orangensirup-Rezepte finden Sie in jedem guten Kochbuch. Auch er ist billig, da nur die Schalen der Orangen verwendet werden.

*Die Regel mit vielen Ausnahmen*

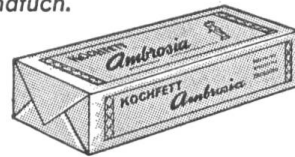
Als jungverheiratete Frau schien es mir der Gipfel der Spießbürgerlichkeit, an bestimmten Wochentagen ein bestimmtes Gericht auf den Tisch zu stellen. Jetzt aber backe ich jeden Freitag Wähe, koche jeden Sonntagabend Spaghetti napolitaine und jeden Dienstagmittag Rindslebern mit Pommes frites. Neben diesen drei Standardmenüs bleiben noch genug Mahlzeiten, bei denen ich die Familie mit stets neuen Gerichten und Variationen überraschen kann.

Der goldene Mittelweg scheint mir also das Richtige. Kinder haben ausgesprochen das Bedürfnis nach einigen starren Regeln, sie geben ihnen ein Gefühl der Sicherheit. Ja heute sind sie geradezu empört, wenn es sonntags einmal keine Spaghetti gibt; sie finden sich damit ab, daß am Dienstag die gesunden, blutbildenden Leberplätzli hinuntergewürgt werden müssen; sie freuen sich auf den Freitag, wenn immer zwei von ihnen mit ihren eigenen Wallhölzern mithelfen dürfen, Wähen zu machen.

Die Hauptmahlzeit hatten wir früher am Abend. Wir sind aus praktischen Gründen davon abgekommen, denn wir versuchen, alle Haushaltarbeiten möglichst im Laufe des Vormittags zu erledigen, am Nachmittag hingegen zu flicken, nähen oder stricken. Um vier Uhr kommen die Kinder aus der Schule und damit beginnen die wichtigsten Stunden des Tages. Jetzt möchte ich Zeit haben für sie, für ihre Aufgaben, für das Abhören ihrer Berichte aus der Schule. Oder ich rege sie zu einem Spiel oder zu einer Arbeit an, erzähle ihnen Geschichten oder singe mit ihnen. Wie wäre das möglich,

**Gratis**  
ein schönes  
Handtuch

Verlangen Sie in Ihrem Lebensmittelgeschäft das vorzügliche Speiseöl und Kochfett Ambrosia mit den Handtuchpunkten. Für 24 Ambrosia-Punkte erhalten Sie gratis ein schönes halbleinenes Handtuch.



**Ambrosia**  
das feine Speiseöl und Kochfett



Er zieht die +GF+ Bratpfanne vor...

denn mit ihr geraten seine Leckerbissen am besten!

Sie ist aus Spezialgusseisen hergestellt, handgeschliffen, mit dem handlichen, festsitzenden Stiel. Alle Haushaltartikelgeschäfte halten sie auf Lager.



Bezugsquellennachweis durch:  
Georg Fischer Aktiengesellschaft, Schaffhausen

Telephon: (053) 5 60 31 / 5 70 31

6g 246/1

### Befreien Sie sich von «Orangenhaut», dem großen Feind fraulicher Schönheit!

«Orangenhaut» oder Cellulitis nennt man die großporigen, sich knotig anfühlenden Hautverdickungen, die so oft Arme, Schenkel, Hüften usw. verunstalten. Befreien Sie sich davon. Die moderne Kosmetik hat zur Bekämpfung der Cellulitis eine ganz neue Methode entwickelt, die mittels einer angenehmen Schwebestrom-Massage das Übel an der Wurzel erfaßt. Individuelle Behandlung.

**Salon de Beauté Maria M. Schweizer**

Zürich 1, Talstraße 42, Telefon (051) 27 47 58



Schließen Sie nicht beide Augen, wenn Sie Reis kaufen. Soll er nämlich etwas taugen, kommt nur die beste Sorte Reis in Frage.

**Riso avorio**  
bleibt körnig



### Kopf dick, Hals dünn

und der Rollkragen soll sich beidem anpassen. Das tut er auch, wenn Sie die Elastizität der Wolle mit GOLD ZACK Gummifäden unterstützen. Dann gibt es kein Ausweiten mehr. Die Gebrauchsanweisung steckt in der Spule und gibt viele nützliche Anregungen!

**Gold-Zack Fabrik, Elastic AG, Basel**

wenn man ein komplizierteres Nachtessen zuzubereiten hätte?

### Ein Sparvorschlag

Ich schätze den Joghurt der Molkereien, und ich habe nichts gegen die Joghurtapparate. Aber erstere kommen zu teuer in einer siebenköpfigen Familie, und der Joghurtapparat eignet sich nicht für so unregelmäßige Joghurtesser, wie wir es sind. Deshalb befolge ich den Rat einer Nachbarin, auf folgende einfache Art Joghurt selbst herzustellen. Allerdings hörte ich von modernen Ernährungsfanatikern, daß auf diese Weise kein echter Joghurt entstehe mit den wesentlichen gesundheitsfördernden Bakterien. Wie mühsam, bei jedem Bissen immer nur an die Gesundheit zu denken! Da dieser selbstfabrizierte Joghurt so gut ist wie ein anderer, genügt uns das vollauf.

Milch wird gekocht, sofort unter stetigem Schwingen unter kaltem, fließendem Wasser auf 40 bis 45 Grad abgekühlt (zum Messen kann man den alten Kinderbadethermometer verwenden), ein bis zwei Kaffeelöffel gekaufter Joghurt werden hineingerührt und die Milch sofort in Joghurtfläschchen abgefüllt. Diese werden ein bis zwei Tage lang mit wollenen Tüchern, zum Beispiel einer alten Wolldecke, zugedeckt und warm gehalten. Dann ist der Joghurt eßbereit.

### Etwas, das sich nicht bewährt hat

Unter dem Einfluß der freien amerikanischen Erziehung (wir lebten drei Jahre in Kanada) glaubten wir, in den Kindern das Anstauen ungesunder Gefühle zu vermeiden, wenn wir ihnen gestatteten, sich am Tisch hemmungslos über die aufgetragenen Speisen zu äußern. Das führt in einer Familie mit einigen Kindern dazu, daß jedesmal, wenn man zu Tische sitzt eines der Kinder sagt: «Pfui, heute gibt es wieder...!» Je mehr Kinder, je schlimmer wird es, denn irgendeines hat irgend etwas vom Aufgetragenen nicht gerne.

Also versuchen wir jetzt, in vielleicht zu später Einsicht, den Kindern beizubringen, daß es nicht erlaubt ist, sich am Tisch über unbeliebte Speisen in irgendeiner Form zu äußern. Der Erfolg war bis jetzt unbefriedigend.

### Unsere sechs silbernen Regeln

1. Zum Morgenessen gibt es Porridge (für die Kinder!). Er ist gesund, nahrhaft, billig

und hat erst noch den Vorteil, daß Vater und Mutter vom ununterbrochenen Butterbrotstreichen enthoben sind.

2. Keine andern Zwischenverpflegungen als Früchte, rohe Rübli und Brot.

3. Die meisten Menschen haben gegen gewisse Speisen eine angeborene Abneigung. Sie widerstehen ihnen. Es ist aber schwierig, während jeder Mahlzeit herauszufinden, ob es sich nur um eine momentane Laune des Kindes handelt, und zudem hat das stets wiederkehrende Ermahnen: «Iß das jetzt!» etwas Zermürbendes. Deshalb anerkennen wir bei jedem Kind zwei Sachen, die zu essen es grundsätzlich nicht gezwungen wird, wie zum Beispiel die Haut der gesottenen Milch oder Blutwürste. Abgesehen von diesen vom Kind bestimmten Speisen müssen sie von allem, was auf den Tisch kommt, mindestens einen gehäuften Löffel voll nehmen.

4. Alle Kinder haben ein gewisses Süßigkeitsbedürfnis. Statt dieses mehrmals während des Tages zu befriedigen, serviere ich nach jedem Mittagessen ein süßes Dessert. Manchmal verteile ich zum Beispiel eine Tafel Schokolade.

5. Wir gestatten kein unbeherrschtes Fortrennen nach Tisch. Unsere Gäste fragen uns manchmal, was eigentlich die merkwürdigen Laute bedeuten, welche unsere Kinder ausstoßen, bevor sie den Tisch verlassen und die so etwas wie «meeie bi xused pliis» bedeuten. Sie sind ein Relikt unserer Kanadajahre. Es hat uns dort beeindruckt, wie auch die unbändigsten Kinder nie vom Tisch aufstanden, ohne zu fragen: «May I be excused please?» Dieser Satz: «Wollt ihr mich entschuldigen, bitte», oder wie das «tak for mal» — Dank für das Essen — der Dänen hilft, daß die Kinder nach beendigtem Mahle nicht unversehens vom Tisch wegrennen.

6. Nicht allzu ängstlich sein wegen der Ernährung. Ich halte mich an drei Grundsätze und finde, die Kinder kommen dabei zu genügend Vitaminen, guten Zähnen und guter Verdauung.

a) als Brot immer nur Schwarzbrot, mindestens einen Tag alt;

b) pro Tag pro Kind einen Apfel, im Winter als Ergänzung noch eine Orange;

c) jeden Tag mindestens einmal rohen Salat, vor dem Essen serviert, und ein Gemüse.

E. M. - G.



**Seit 25 Jahren  
ist dem  
Just-Berater  
kein Weg  
zu weit**

**Just-Produkte für den Haushalt  
Just-Haut- und -Körperpflege**

**ULRICH JÜSTRICH  
Walzenhausen AR**



**Gegen Würmer im Darm**

der Kinder das Spezialmittel **Vermocur-Sirup** Fr. 3.90, Kur 7.30. Das gutverträgliche Vermocur hat hochgradige Wirkung u. vernichtet Ascariden und Oxyuren. Für Erwachsene **Vermocur-Drageés** Fr 2.85, Kur 8.60. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

**Verstopfter Darm?**

Abends 1 **Tipex-Pille**, u. dann tritt der Stuhl prompt am andern Morgen ohne Schmerzen ein. Tipex für 80 Tage Fr. 3.65. Tipex für 40 Tage Fr. 2.10, erhältlich bei Ihrem **Apotheker und Drogisten**.

**Weißfluß-**

Leidende gesunden mit der auf doppelte Weise wirksamen **Paralbin-Kur** zu Fr. 11.25 komplett, erhältlich bei Ihrem **Apotheker und Drogisten**.