

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

**Band:** 29 (1922)

**Heft:** 22

**Heft**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 23.11.2024

**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. 22. XXIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 25. November 1922.

Sei wahr zu jeder Zeit, wahr in der Gegenwart,  
Für die Vergangenheit und auf die künft'ge Fahrt;  
Wahr in der Gegenwart, so wie du bist, dich zeigend;  
Wahr für Vergangenheit, Getanes nicht verschweigend;  
In Zukunft wahr, bereit, was du versprichst, zu halten;  
So bist du wahrhaft wahr in allen Zeitgestalten.

Rückert.



## Unsere Öfen und ihre Behandlung.

(Nachdruck verboten.)

Die Behaglichkeit unserer Wohnräume verdanken wir in der jetzigen Jahreszeit vor allem unserm Ofen. Ihn täglich liebevoll und mit Überlegung zu pflegen, ist eine dankbare Arbeit. Jeder Ofen hat aber seine bestimmte Eigenart, muß zuerst studiert und ausprobiert werden; nur dann werden wir an seiner höchsten Leistungsfähigkeit uns erfreuen können.

Die einfachsten, billigsten und darum weit verbreiteten Heizkörper sind die kleinen transportablen eisernen Öfen. Sie vermögen in kurzer Zeit einen Raum zu erwärmen, strahlen aber nur solange Wärme aus als Feuer in ihnen brennt. Das erfordert beständiges Aufpassen und häufiges Nachfüllen von Brennmaterial. Wenn einmal ein Raum genügend erwärmt ist, so kann man die bereits etwas zurückgegangene Glut

durch 3—4 in mehrfache Papierhüllen gewickelte Brikette einige Stunden erhalten und dann nach Bedarf auf die glühenden Brikette wieder intensiver wärmende Kohlen auflegen. Je nach Stärke der noch vorhandenen Glut wird vor dem Auslegen der Brikette die Luftzufuhr zum Feuerungsraum durch Schließen oder mehr oder weniger weites Öffnen der unter diesem befindlichen Türchen oder Schraubenvorrichtung verstärkt oder, um ein rasches Verbrennen bei großer Glut zu verhüten, vermindert. Beim Auslegen der Kohlen auf Brikettglut ist nachher stärkste Luftzufuhr nötig. Diese soll indes wieder etwas eingeschränkt werden, sobald die Kohlen wieder gut in Brand geraten sind, damit sie nicht allzu rasch verbrennen. Immer aber ist wohl zu beachten, daß die Luftzufuhr für gutes Brennen ausreicht und der Rost von verstopfender Asche frei gemacht wird, sonst verbrennen die Kohlen leicht unvollständig, ergeben größern unausgenützten Rückstand und erzeugen nicht die mögliche Wärme. In der Asche sich vorfindende unverbrannte Kohlentelchen sollen herausgelesen und wieder verwertet werden.

Das Regulieren der Wärme mittels der am Abzugsrohr befindlichen Klappe erfordert größte Vorsicht und sehr fein empfindende Geruchsorgane. Erst wenn von den brennenden Kohlen die Flammen nicht mehr züngeln, darf die Klappe

ein wenig schief gestellt, nie aber ganz oder beinahe ganz zugemacht werden, solange noch ein klein wenig Glut sichtbar ist. Auch darf sie über Nacht nur wenig schief gestellt werden, wenn Brickette aufgelegt worden sind. Jeden Morgen muß der Rost gründlich von Schlacken und Asche entleert werden, bei größtmöglicher Sorgfalt für die Umgebung. Alte feuchte Tücher auf das Schutzblech vor der Heiztüre gelegt, ermöglichen eine leichtere Staubentfernung.

Die ganz aus Eisen konstruierten Öfen trocknen die Luft stark aus, verbrennen die an ihnen und an den Rohren haftenden Staubteile und entwickeln dabei einen unangenehmen Geruch. Gutes Reinhalten der äußeren Teile, am besten feuchtes Abreiben, sobald der Ofen angefeuert worden ist, erweist sich deshalb von Vorteil. Ebenso verbessert ein weites, offenes, mit Wasser gefülltes Gefäß, das in oder auf oder wenigstens in die Nähe des Ofens gestellt wird, die Luft merklich.

Bei den sogenannten Füll- oder Dauerbrandöfen muß sobald erstmals ein richtiges Feuer zustande gekommen ist, sogleich für einige Stunden ausreichend Kohle aufgefüllt werden, damit durch Selbstregulierung des Ofens fortwährend das nötige Material auf die Glut fallen kann. Man muß sich genau den Zeitpunkt des notwendigen Nachfüllens merken, zwischenhinein, jedoch nicht allzu oft und nicht allzu energisch den Rost schütteln. Droht einmal die Glut zu versiegen, so wird sie am ehesten wieder belebt durch einige fettlich etwas abgebröckelte Brickettstücke, vorsichtig aufgelegt, leicht an die Glutteilchen hin, natürlich ohne Rütteln des Rostes. Wenn die Brickette in Vollglut sind, vermögen sie dann wieder sorgsam aufgelegte Kohlen anzufeuern.

Die mit Rachelwänden gebauten Eisenöfen erzeugen eine angenehmere Wärme als die ganz aus Eisen bestehenden. Es gibt Konstruktionen, in denen Eisenkörper in eine einem eigentlichen Rachel-

öfen gleichsehende Umhüllung eingebaut sind, um die Vorteile des Eisens mit denen des Rachelofens zu vereinigen. Verschiedene klug erdachte Windungen und Klappen halten die Wärme lange Zeit im Heizkörper zurück. Bei starkem Heizen aber, meist überhaupt nach mehreren Jahren verbiegen sich leicht die Eisenteile dieser immerhin engen Gänge, zufolge der natürlichen Eigenschaft des Materials, oder sie werden durch Asche und Ruß verstopft. Die Öfen funktionieren dann nicht mehr befriedigend und entwickeln nach und nach immer mehr gefährliches Kohlenoxydgas. Es heißt deshalb wohl aufpassen bei solchen Systemen, sie vor allem nicht überhizen, nur reine beste Kohlenarten verwenden und sie öfter gründlich reinigen. Dabei kann man sich nicht immer absolut auf den Raminfeger verlassen. Am besten läßt man sich von einem Fachmann beraten und vorhandene innere Klappen zeigen.

Trotz allen Fortschritten in der Ofenbautechnik bleibt für die Wohnstube der gute alte Rachelofen, auch wenn er nicht mehr die Dimensionen von einst einnehmen kann, der angenehmste Wärmespender. Ohne Gefahr sich zu brennen, kann man sich vom Kopf bis zu den Füßen daran wärmen; er trocknet gelegentlich unsere nassen Kleider, wärmt unsere Schuhe, kocht, backt und dörrt und verlangt nur, daß wir ihn einmal gehörig füttern. Dies kann gewöhnlich von einem Nebenraum aus geschehen, bei geringster Staubentwicklung. Eine Reiskwelle mit dicken „Bengeln“ oder währschafte Holzflöße werden in Brand gesetzt, zuerst bei unten beim Feuerungsraum und oben gegen das Ramin offenen Zügen. Die untern werden zugemacht sobald das Holz recht in Brand ist; wenn allzu dicke Holzstücke nicht ganz zu verbrennen und nur zu verkohlen scheinen, schiebt man sie mit der „Ofenrücke“ auf die Glut, und wenn alles fleingebrennt ist, wird mit demselben Hilfsmittel die Glut nach

hinten und an die Seitenwände in die Asche gestoßen, die dadurch heiß wird und lange gleichmäßig die Hitze an die Ofenwände abzugeben vermag. Der Schieber zum Ramin darf beinahe ganz zugemacht werden, wenn die Glut in die Asche eingebettet ist. Wo im Feuerungsboden ein flacher Rost angebracht ist, lassen sich auch Kohlen brennen, jedoch nicht in größerem Quantum; denn die plötzliche Hitze ist imstande, das Rachelgefüge auseinander zu treiben. Der Rachelofen soll nie ganz erkalten; er soll auch im Winter nie ganz von Asche befreit werden. 1—2 maliges teilweises Entleeren während der Woche ist ausreichend.

Bei jeder Heizart ist täglich gründliches Lüften von größter Wichtigkeit; denn frische reine Luft vermag mehr Wärme aufzunehmen und zu behalten als verbrauchte.

H. E.



### Kalte Vorspeisen und kleine Abendplatten.

(Nachdruck verboten.)

Zur Winterszeit empfängt die Hausfrau bei kleineren oder größeren Veranstaltungen Gäste oder es kommt unerwartet Besuch, den man zum Abendessen behalten möchte. Einige Winke über die rasche Herstellung kleiner, einfacher Platten, die man bei solchen Anlässen servieren könnte, werden deshalb willkommen sein.

Unter den sogen. Hors d'oeuvre verstehen wir kleine, nach Belieben zusammengesetzte Gerichte, die hauptsächlich bestimmt sind, den Appetit anzuregen. Sie müssen daher vor allem sehr hübsch angerichtet sein, um durch ihren Anblick allein die Gf lust zu reizen. Gewöhnlich werden sie vor der Suppe serviert, häufig treten sie aber auch an deren Stelle. Die kleinen Abendplatten werden meistens zu Thee serviert, selbst schnell zubereitete Imbisse erhöhen die Gemütlichkeit oft mehr als lange vorbereitete Essen.

Zu den Hors d'oeuvre gehören Sardinen, Thon, Heringe, Austern, Kaviar, Crevetten, Sardellen, feine Wurstschnitten, Salami, kleine Rettige, Gurken, rote Randen, Tomaten, pikanter Salat, mit Mayonnaise zubereitet, Ochsenmaul- oder Sardellensalat, in Würfel oder Streifen geschnittene hartgefottene Eier, Butterrollchen etc. Die Hors d'oeuvre werden in abgetheilten Glasschalen oder in Muscheln oder Glasschälchen auf einer großen Platte serviert und mit Petersilie garniert.

Zu belegten Brötchen wird Weißbrot in Scheiben geschnitten, zirka  $\frac{1}{2}$  Cm. dick, und entweder im Ofen oder in der Pfanne im Fett gebacken, oder über Rohlenglut auf dem Roste leicht geröstet. Dann werden sie auf einer Seite entweder mit Sardellen oder Kräuterbutter bestrichen oder mit gerolltem oder gehacktem rohem oder gekochtem Schinken belegt oder mit Sardellen, gehackter Zunge, gehackten hartgekochten Eiern und Grünem mit Gänseleber, fein geschnittenen Cornichons oder Tomatenscheiben, Butter und verschiedenen Käseschnitten. Diese Brötchen lassen sich recht vielseitig gestalten, sind schnell zubereitet und bilden stets eine willkommene Speise. Man kann dazu, wie zu den meisten Vorspeisen übrig gebliebenes Fleisch etc. verwenden.

Einfache und sehr beliebte Vorgerichte ergeben auch die Süßspeisen. Man kann zur schnellen Bereitung des Gelees Gelatine verwenden, die Blätter (auf einen Liter Flüssigkeit 14—16 Blatt) werden in frischem Wasser aufgelöst, dann der kochenden Flüssigkeit, entweder Fleischbrühe, Knochenbrühe mit Bouillonwürfel, oder auch Gemüsebrühe unter beständigem Rühren beigelegt. Läßt man die Gelatine einige Sekunden mitkochen, so wird das Gelee auch ohne Klärung ziemlich klar. Wünscht man aber ein schönes, wasserklares Gelee, so muß es mit Eiweiß geklärt und durch eine aufgespannte Serviette filtriert werden. Das Gelee muß längere Zeit an

kaltem Orte (fließendem Wasser, kalter Raum, Eis) bis zu 24 Stunden, je nach der Kälte stehen gelassen werden, damit es bei der Verwendung ganz steif ist. Will man einen bessern Gallerich herstellen, so wird er aus Kalbs-, Schweinsfüßen, Schweinsohr etc. zubereitet. Für alle Gallertspeisen können Speisereften verwendet werden, sowohl von Fleisch, Geflügel, Fisch, wie auch von Gemüse und Obst. Ein längeres Kochen ist zu vermeiden, beim Einrühren ist darauf zu achten, daß sich keine Klümpchen bilden. Die betreffende Speise wird mit der Gelatine am besten stets kurz aufgekocht, dann vom Feuer genommen, etwas abgekühlt in die kalt ausgespülten Formen oder Schüsseln gegossen und sofort kalt gestellt. Für Gemüse- und Fleischspeisen fügt man der Flüssigkeit Resten von Saucen und Jus bei. Das Verzieren der Geleeformen und Einlegen der betreffenden Speisen und des Gelees, besonders wo es sich um Gallerich handelt, geschieht, indem zuerst eine fingerdicke Schicht kaltes, aber noch flüssiges Gelee in die Form gegossen wird. Nachdem dies an einem kalten Ort vollständig erstarrt ist, wird die Speise hübsch darauf arrangiert, zum Beispiel einige mittels eines kleinen Ausstechers gemachte Verzierungen von dünnen Gurken-, Randen-, Tomatenscheiben oder geschnittenem Eiweiß oder Cornichons, Trüffeln, dann etwas Gelee darauf gegeben, hierauf Scheiben von Braten, Schinken, Wurst, nach Belieben, zu oberst wieder Gelee, welches man ebenfalls erstarren läßt. Vor dem Anrichten taucht man die Form in warmes Wasser, trocknet sie schnell ab und stürzt den Inhalt auf eine Platte, verziert mit gehacktem Grünem und Petersilie.

Zunge in Gelee. Die Zunge wird in gewohnter Weise zubereitet, dann erkaltet in feine Streifen geschnitten und wie oben angegeben verfahren. Geflügel in Gelee, Roteletten in Gelee, Sardinen-, Fischgelee sind ebenfalls beliebt. Sehr hübsch sind auch Gemüse-

gelees aus verschiedenen Gemüsen, wie: Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Sellerie, Lauch, Salat, Randen etc. zusammengestellt. Geschmacklich sehr fein sind die verschiedenen Obstgelees.

Beliebte Vorspeisen ergeben die verschiedenen Salate, wie: Heringsalat, russischer Salat, italienischer Salat, Sardellen-, Fleisch-, Fischsalat.

Rindfleischsalat auf französische Art: Übriggebliebenes Rindfleisch wird in feine Scheiben oder Streifen geschnitten und mit Essig oder Citrovin, Öl, Salz, Pfeffer, nach Belieben etwas Senf oder zerdrückten Sardellen vermischt. Gekochte Bohnen und gekochte, in Scheiben geschnittene Kartoffeln mischt man ebenfalls, jedes für sich, mit der Sauce. Dann wird in eine Glasschüssel eine Lage Fleisch, eine Lage Bohnen, eine Lage Kartoffeln gelegt, zuletzt Fleisch, darauf in dünne Scheiben geschnittene rohe Tomaten, in die Mitte einige Salatherzchen, um den Rand Salatblätter, event. mit hartgekochten Eiervierteln und Petersilie.

Beliebt sind auch die verschiedenen Mayonnaiseplatten von Geflügel, Fisch: wie Hecht, Aal oder Kabeljau, Merlan, Lachs.

Zu falschem Salm wird ein schönes Stück Kalbfleisch, am besten Frikandeaustück, mit Salpeter eingerieben, fischförmig zusammengebunden, in eine Schüssel gelegt, mit 2 in Scheiben geschnittenen Zwiebeln, 2 Zitronenscheiben, 1 Lorbeerblatt, 3 Nelken, einigen Pfefferkörnern. Guter Weinessig wird darüber gegossen, zugedeckt 3—5 Tage stehen gelassen. Das Fleisch wird jeden Tag gewendet. Dann wird es in der mit Wasser verdünnten Beize langsam 1 bis 1½ Stunden gekocht und hierauf erkalten gelassen. Nun schneidet man das Fleisch in feine Scheiben, welche wieder zusammengeschoben und in der Form eines Fisches auf eine ovale Platte gelegt werden. Man bestreicht mit Sardellensauce. Zu dieser werden einige Sardellen durch ein Sieb ge-

strichen und mit einigen Tropfen Öl vermischt. Hierauf belegt man das Fleisch dicht mit Kapern, garniert rings herum mit Mayonnaise, unten und oben auf der Platte mit Petersilie.

Eine sehr hübsche, besonders auch Herren stets willkommene Platte, erhält man mit Käse, wofür verschiedene Sorten verwendet werden, wie Emmentaler, Rocquesfort, Camembert, Gruyere. Eine runde Platte wird mit einem Tortenpapier belegt, zwischen die verschiedenen Sorten etwas Kresse oder Rettige oder was die Jahreszeit gerade bringt, arrangiert und in die Mitte ein kleiner Turm von fein geschnittenen Butterbrötchen event. auch einige Selleriestengel aufgebaut. Den Rand der Platte verziert ein Kränzchen von Petersilie oder Kresse.

H. F.

### Gaushalt.

#### Reinigung von Lampenglocken.

Um Lampenglocken von den so häufig verunzierenden Ölflecken zu reinigen und ihnen das schöne matte Aussehen des polierten Glases wieder zu geben, gießt man zwei Löffel einer leicht erwärmten Auflösung von Pottasche in die Glocke, befeuchtet damit die ganze Oberfläche und reibt die Flecken mit einem feinen leinenen Lappchen, spült hierauf die Glocke mit reinem Wasser nach und trocknet sie dann sorgfältig mit einem feinen weichen Tuche ab.

#### Filzhüte zu reinigen.

Man mischt 5 Eßlöffel Salmiakgeist, 5 Löffel starken Weingeist mit 1½ Löffel Kochsalz und schüttelt die Mischung so lange, bis das Salz gelöst ist. Nun taucht man einen wollenen Lappen in die Flüssigkeit und reibt die Flecken damit, bis der Hut rein ist. Dann trocknet man ihn mit einem Leinwandtuche ab. Oder man reinigt den Hut mit einer Mischung von 1/8 Spiritus und 7/8 Wasser und einem Filz- oder Leinwandläppchen. Dann büstet man den Hut an der Luft, bis er zum Seil getrocknet ist.

#### Anweisung über die Reinigung mit Benzin.

Benzin wird hauptsächlich zur Beseitigung von Fett-, Firnis-, Öl- und Harzflecken gebraucht. Es erzeugt einen Rand, wenn zu viel Flüssigkeit auf den Fleck aufgetragen und verrieben wird. Man träufle daher auf einen

Stoff, der viel davon aufnehmen kann, wie Flanell, Watte, und nehme sofort ein neues Lappchen, sobald man merkt, daß es schon genügend Fettstoff aufgesaugt hat. Erst wenn das Größte weg ist, gehe man energischer vor. Von dick aufgetragenen Flecken suche man zuerst so viel als möglich mit einem Messer abzutragen. Dann wende man das Lösungsmittel an. Alles mit Benzin Gereinigte muß vollständig trocken sein, bevor es geglättet wird. Es kann sonst leicht in Flammen aufgehen.

#### Gefrorene Fenster

werden aufgetaut, wenn man in etwa ¼ Liter warmes Wasser einige Eßlöffel voll Glycerin auflöst, mit der Lösung die gefrorenen Scheiben bestreicht und nach dem bald erfolgten Verschwinden des Eises wieder abtrocknet. Statt Glycerin kann man auch Spiritus nehmen.

### Küche.

#### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Suppe mit Schwammflößchen, † Gebackene Rindsbrust, Blumenkohl à la jardinière, Kartoffelstengeli, \* Feine Apfeltorte.

Montag: † Linsensuppe, \* Gefüllte Kohlrübenkörbchen, \* Saure Kartoffeln, Birnen-Rompott.

Dienstag: Einlaufsuppe, \* Gebackene Kalbsnieren, Risotto mit Tomatensauce, Endivien-salat.

Mittwoch: Gemüse-Reisuppe (Reste-Verwertung), \* Süße Makkaronispeise, Halbäpfel.

Donnerstag: Sago-suppe, Berner Zungenwurst, \* Sauerkraut mit weißen Bohnen, Dörrozweitschen.

Freitag: Geröstete Hafermehl-Suppe, \* Fischkroketten, † Kartoffelklöße mit Sellerie, Gelee-zwiebäcke.

Samstag: \* Dicke Kartoffelsuppe mit Speck, † Apfel-Bettelmann.

Die mit \* bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

#### Koch-Rezepte.

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

#### Kartoffelsuppe mit Speck.

Man schneidet ein Stückchen Speck und eine große Zwiebel in kleine Würfel und läßt alles langsam goldgelb braten. 6—8 große Kartoffeln schält man, schneidet sie in kleine Würfel und setzt sie mit dem nötigen Wasser und Suppengrün aufs Feuer. Dann läßt man alles langsam gar kochen und gibt Speckwürfel und Zwiebel hinein. Mit Salz und Pfeffer

wird die Suppe gewürzt. Vor dem Anrichten streut man etwas feingeschnittene Petersilie hinein.

### Gebäckene Kalbsnieren.

Die Kalbsnieren werden auseinandergehauen, jedoch so, daß sie noch zusammenhängend bleiben. Dann werden sie in Butter oder Fett gebacken. Nachdem sie gar gebraten sind, gibt man zwischen die Hälften etwas Sardellenbutter und Zitronensaft, fügt die Nieren wieder zusammen auf einer vorgewärmten Platte, bestreut sie mit Salz und Pfeffer und serviert sogleich.

### Fischkroketten

aus Fischresten (Kabeljau oder Colin).

400—500 Gr. Fisch, 1 Eßlöffel Butter, 2 Eßlöffel Mehl, 1 Tasse Milch, 1 Ei, 4 Eßlöffel Fett, 2 Tabletten Maggi's Tomatensauce, Brösmeli, Salz, Pfeffer. Die Haut entfernen, den Fisch entgräten und in kleine Stücke zerteilen. Aus Butter, Milch und Mehl eine Milchsauc „béchamel“ bereiten, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen, den Fisch beifügen und die Masse auf ein mit Brösmeli bestreutes Brett streichen und erkalten lassen. Dann daraus 5—7 Cm. lange und 5 Cm. breite Stücke schneiden, mit Eigelb bestreichen, in den Brösmeli wenden und schön goldgelb backen. Dazu eine Tomatensauce, hergestellt aus Maggi's Tomatensauce in Tabletten, servieren.

### Gefüllte Kohlrübenkörbchen.

Junge, möglichst gleich große Kohlrüben kocht man in Salzwasser halbweich und formt sie zu Körbchen, indem man rechts und links soviel wegschneidet, daß sich in der Mitte ein Henkel bildet, was bei einiger Übung rasch vor sich geht. Nachdem auch das Innere sorgfältig ausgehöhlt ist, werden diese Körbchen in Wasser mit etwas Butterzugabe oder in Fleischbrühe weichgekocht, dann mit einer Fleischfülle oder mit fertiggekochtem pikantem Reis gefüllt und hübsch garniert auf der Platte angerichtet.

### Sauerkraut mit weißen Bohnen.

625 Gr. Sauerkraut, 5 Gr. Salz, 90 Gr. Schweinefett,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser zum Weichkochen, 300 Gr. weiße Bohnen, 1 Liter Wasser, 1 Prife Natron zum Abwellen,  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser zum Weichkochen. Das Sauerkraut wird wie üblich gekocht. Die Bohnen werden gewaschen, am Abend vorher eingeweicht. Am folgenden Tage werden sie abgewellt, dann setzt man sie mit  $\frac{3}{4}$  Liter kochendem Wasser auf, läßt sie darin weich kochen, vermischt sie  $\frac{1}{4}$  Stunde vor dem Anrichten mit dem Sauerkraut und läßt beides zusammen noch eine Weile schmoren. Bereitungsdauer 3 Stunden.

Aus „Die Nahrung“.

### Saure Kartoffeln mit Zwiebelsauce.

500 Gr. Kartoffeln, 2 Tabletten Maggi's Zwiebelsauce, 1—2 Löffel Essig oder Zitronensaft, Salz, Pfeffer. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser halbweichkochen. Aus 2 Tabletten Maggi's Zwiebelsauce nach Gebrauchsanweisung eine Sauce herstellen, die Kartoffeln hineingegeben und weichkochen, den Essig und je nach Bedarf etwas Salz und Pfeffer beifügen und anrichten.

### Quark mit Rummel.

Der frisch gewonnene Quark wird durch ein Sieb gestrichen, mit etwas Milch und dem abgeschöpften Rahm (auch etwas Butter) sowie Rummel und Salz vermischt, hübsch geformt und zu Kartoffeln gereicht oder aufs Brot gestrichen.

### Süße Makkaronispeise mit Quark.

250 Gr. Makkaroni, 1 Liter Milch, 50 Gr. Butter, 1 Prife Salz, 100 Gr. Zucker, 500 Gr. Quark. Die Makkaroni werden 5 Minuten lang in kochendem Salzwasser abgewellt, dann in der Milch gargekocht. Der durchgestrichene Quark wird mit Zucker und 25 Gr. Butter vermischt, mit den Makkaroni lagenweise in eine eingefettete Auflaufform geschichtet. Die übrige Butter wird auf die Masse verteilt und die Speise  $\frac{3}{4}$  Stunden im Ofen gebacken. Aus „Gritli in der Küche.“

### Feine Apfeltorte.

Das gut eingefettete Kuchenblech wird mit Mürbteig ausgelegt und dieser gelb gebacken. Inzwischen hat man Apfelschnitzchen mit dem Saft einer Zitrone, einigen Löffeln Wasser und 250 Gr. Zucker sorgfältig weichgedünstet und erkalten gelassen. Der bereits gebackene Kuchenboden wird nun hübsch mit diesen Apfelschnitzchen belegt und mit Aprikosensmarmelade bestrichen. Den Saft der Apfel, der dicklich eingekocht wurde, gießt man nun über den Kuchen und stellt diesen noch 15 Minuten in den Ofen. Wenn nötig, wird der Kuchen vor dem Servieren noch mit etwas Zucker bestreut.

\* \* \*

### Weihnachts-Gebäck.

#### Mandelstengelchen.

250 Gr. Mandeln werden (nicht zu fein) geschnitten oder gehackt, 250 Gr. Zucker, 3 Eier und die abgeriebene Rinde einer Zitrone darunter gerührt. Zuletzt kommen 350 Gr. Mehl hinein. Dann rollt man den Teig zu einer langen Rolle, schneidet kleine Stücke davon ab und formt sie zu kleinfingerlangen Stengelchen. Diese legt man auf ein mit Butter bestrichenes Blech, bestreicht sie mit Eigelb, das mit Zucker vermischt worden ist, und bäckt sie bei mittlerer Hitze gelb.

### Sternqueteli.

500 Gr. Mehl, 250 Gr. Butter, 250 Gr. Zucker werden zusammen gerührt, dann 4—5 Eigelb dazu gegeben, etwas Vanillezucker oder gewiegte Zitronenschale beigelegt, rasch geknetet und der Teig ausgewallt und mit Sternmödeli ausgestochen. Diese werden mit Ei bestrichen und mit Zucker und geschnittenen geschälten Mandeln bestreut.

„Kochrezepte bündner. Frauen.“

### Nußkügelchen.

100 Gr. Nußkerne, 250 Gr. Zucker, 150 Gr. Butter, 450 Gr. Mehl,  $\frac{1}{2}$  Dezil. Wasser,  $\frac{1}{2}$  Theelöffel Zimt. Die Butter wird mit dem Mehl zerrieben, so daß eine gleichmäßige Mischung entsteht, dann der mit dem Wasser angefeuchtete Grießzucker samt den fein gemahlten Nußkernen und Zimt dazu gerührt. Von dieser Masse formt man Kügelchen in Haselnußgröße und backt sie auf einem eingefetteten Blech in schwacher Hitze. Man kann sie auch vor dem Backen mit Eigelb bestreichen. Ergibt 950 Gr.

### Zimtsterne.

2 Eiweiß, 250 Gr. Mandeln, 250 Gr. Zucker, 1 Theelöffel Zimt, Zitronenschale. Mit dem zu ganz steifem Schnee geschlagenen Eiweiß werden Zucker, Zimt und das Abgeriebene einer Zitronenschale und zuletzt die ganz fein gemahlten Mandeln verrührt. Der ziemlich feste Teig wird auf dem mit Mehl bestreuten Werkbrett ausgerollt. Nun werden Sternformen ausgestochen und dabei die Teigreste wieder verwendet. Man legt sie auf mehlbestreute Bleche und backt sie bei schwacher Hitze eine halbe Stunde. Man kann die Sterne, bevor sie erkaltet sind, mit Wasserglasur, der man 1 Tropfen Bergamottöl beigemischt hat, bestreichen. — Ergibt 500 Gr.

### Willisauerringli (Zitronenringli).

500 Gr. Mehl, 2 Zitronen, 500 Gr. Zucker, 1 Dezil. Wasser. Der Zucker wird mit dem Wasser und Zitronensaft gekocht, bis er ganz aufgelöst ist. Dann gibt man das Abgeriebene der Zitronenschalen dazu, rührt das gesiebte Mehl bis auf ein Täßchen voll sorgfältig hinein und läßt an warmem Ort  $\frac{1}{2}$  Std. ruhen. Dann werden aus dem noch warmen Teige bleistiftdicke Stränge gemacht, wobei man das zurückbehaltene Mehl verwendet. Diese zerschneidet man in 12 Cm. lange Stücke und formt Ringlein. Sollte der Teig durch Erkalten zu fest werden, so erwärmt man ihn wieder. Auf eingefettetem Blech werden die Ringlein gelb gebacken und, wenn sie aus dem Ofen kommen, rasch mit Wasser überpinselt. Ergibt ein Kilo Ringlein.

J. Spühler „Reformkochbuch“.

□

## Gesundheitspflege.

### Sind bei Anwendung von Heißwasserbädern kalte Nachwaschungen erforderlich?

Bekanntlich verlangt eine alte Gesundheitsregel, daß nach heißen Teil- oder Vollbädern kühle oder kalte Nachwaschungen oder Abgießungen vorgenommen werden, um Erkältungen vorzubeugen. Man hat aber beobachtet, daß diese eher nach einer solchen Abgießung als ohne eine solche eintreten. Viel zweckmäßiger ist es daher, sich so warm anzukleiden, daß die Hautporen geöffnet bleiben und die Verdunstung des ausscheidenden Schweißes nur langsam vor sich gehen kann. Man versäume nur nicht, sich die nötige Bewegung zu machen, wenn man nicht vorziehen sollte, das warme Bett aufzusuchen. Auf diese Weise kehrt die Haut auch ohne kalte Abwaschung allmählich in ihren früheren Zustand zurück.

## Krankenpflege.

### Erfrierungen leichtern und stärkern Grades.

Die Abkühlung der Körpertemperatur erfolgt um so rascher, je kälter der Raum ist, worin die betreffende Person sich befindet und je weniger Bewegung sie sich verschafft. Bei tüchtiger Bewegung vermag der Mensch selbst 40—45 Grad Kälte noch ohne Schaden zu ertragen. — Bei der Behandlung der Erfrierung aller Grade hüte man sich, die erfrorenen Teile rasch am heißen Ofen oder über einem Feuer zu erwärmen! Erfrierungen leichtern Grades werden gehoben durch öfteres Einreiben oder Waschen der erfrorenen Stellen mit (mit wenig Essig versetztem) warmen Wasser, mit Alkohol, Zitronensaft, mit Vaselin oder dergleichen Mitteln. Bei total Erfrorenen verfährt man bis zur Ankunft des sofort herbeigerufenen Arztes folgendermaßen: Der Erfrorene und vor Kälte schon völlig Erstarrte wird sofort rasch entkleidet, in ein ungeheiztes (ja nicht warmes) Zimmer getragen; dort wird der ganze Körper, bis auf Mund und Nase, die frei bleiben müssen, mit Schnee umhüllt; ist kein Schnee vorhanden, so schlage man den Körper in zuvor in ganz kaltes Wasser getauchte Tücher so lange ein, bis die Kältestarre vollständig beseitigt ist. Dann ist der Erfrorene in ein ebenfalls ungewärmtes Bett zu verbringen. Besondere Vorsicht ist bei den Bewegungen des Körpers notwendig; erstarrte Glieder dürfen nicht mit Gewalt aus ihrer momentanen Lage gebracht werden, sonst hat man zu befürchten, daß sie brechen; dies ist



auch mit dem Körper der Fall. Bei solcher Behandlung und im Notfall bei Anwendung der künstlichen Atmung (nach der Erstarrung) kommt meist (jedoch nicht immer) der Erfrorene wieder allmählich zu sich, aber auch dann lasse man ihn im kalten Zimmer und Bette liegen und strebe eine innere Erwärmung und Beschleunigung des Blutkreislaufes an, indem man dem Verunglückten, sobald er wieder schlucken kann, nach und nach lauwarmen Thee oder Kaffee zu trinken gibt. -r.

## Gartenbau und Blumenkultur.

### Unser Hausgarten im Spätherbst.

Es wird immer wieder empfohlen, im Herbst schon so viel als möglich Wintergemüse (Spinat, Kopfsalat, Grün- und Marzeline-Rohr, Rosenkohl etc.) anzusäen und anzupflanzen, um für das zeitige Frühjahr bald frisches Gemüse ernten zu können. Nun sieht man oft ganze Gärten über Winter mit jungem Gemüse besetzt, was im Interesse eines rationellen Gartenbaues durchaus nicht vorteilhaft ist, denn wenn im Winter der Boden nicht gehörig durchdrungen werden kann vom Froste, ist er im Sommer auch nicht mürbe und fruchtbar. Der Boden kann aber nur dann recht durchfrieren und durchlüften, wenn er im Spätherbst tief umgegraben und in groben Schollen der Einwirkung des Winterfrostes unbehindert ausgesetzt wird. Auf denjenigen Gartenbeeten aber, die über Winter mit jungem Gemüse besetzt sind, also auf geschlossenem Erdreich, ist eine solche wohlthätige Einwirkung des Frostes ausgeschlossen, ebenso auch die so notwendige Durchlüftung. Man grabe daher im Spätherbst so viel als nur möglich vom Garten um, beschränke das Bepflanzen mit Wintergemüse auf nur wenige Beete und wechsle auch unter den Beeten ab. G.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

83. Nachdem ich alle möglichen Mittel gegen **Kellerschnecken** angewendet und diese duzendweise nachts von den Äpfeln abgelesen habe, streute ich viel Salz auf den Boden, hauptsächlich um die Pfosten der Obstlager und war in ganz kurzer Zeit die Tiere los.

Frau C. H. in St. G.

84. **Holzwürmer** lassen sich schwer vertreiben; die Insekten, die sie erzeugen, fliegen überall herum, auch wo keine kranken Bäume sind, und legen ihre Eier hin, wo es ihnen paßt, am liebsten in alte Kirschbaum- oder Tannen-, aber auch in Nußbaum- und Eichenmöbel. Einzelne Mittel wirken, wenn man

sie ausdauernd immer wieder in die Löchlein einspritzt, darin der Wurm gerade arbeitet. Einigen Erfolg habe ich erzielt, indem ich in weitem Umkreis um die Türöffnung auf der Innenseite eines Schranke und auf den Boden einer umgekehrt gestellten Kommode während mehreren Wochen immer wieder Karbolsäure träufelte, so daß das Holz beinahe davon durchtränkt worden ist. Die Prozedur muß bei erneutem Arbeiten des Ungeziefers sofort wiederholt werden. Die Säure greift aber die Politur an, schadet auch Inlaid und Parkettböden, verursacht Brandwunden auf der Haut, muß also mit aller Vorsicht angewendet werden. H.

85. Wir haben letztes Jahr einen jungen **Oleanderbaum** in einem Zimmer mit Zentralheizung sehr gut überwintert. Ob es auch im vorliegenden Falle zu empfehlen ist, wage ich nicht zu behaupten. Suchen Sie durch aufgestellte Wasserschalen die Luft feucht zu erhalten. U. in Z.

### Fragen.

86. Auf meiner **Nickeltablette** ist feinerzeit **Maitrank** über Nacht liegen geblieben. Die Flecken wichen keinem der von mir gebrauchten käuflichen Mittel, Zigarrenasche etc. Was ist da zu tun? Für gütigen Rat dankt zum voraus C. M.

87. Könnte mir jemand Auskunft geben, wie ein **Weihnachts-Raktus** zu behandeln ist, wenn er Blüten treibt? Dieser steht im warmen Zimmer, wird ziemlich trocken gehalten bis jetzt; trotzdem fallen die Knospen sofort ab. Für gütigen Rat herzlichen Dank. Frau U.

88. Wer weiß mir eine Adresse, wo ich gute, getrocknete **Hagebuttenkerne** (für Thee) bekommen könnte? Früher gab es eine Handlung im Baselpbiet, die diese lieferte, doch kenne ich die Adresse nicht. Vielen Dank. Edelweiß.

89. Könnte mir jemand einen während längerer Zeit erprobten **Staubsaugapparat** empfehlen und wo wäre ein solcher in der Nähe von Basel zu besichtigen? Ein Leinwand zur Staubaufnahme scheint mir weniger günstig als eine Metallhülle, aber bis jetzt sah ich letztere nur bei großen Apparaten, weniger für Privatbetrieb. Sind solche Apparate an Licht- oder Kraftleitung anzuschließen? Für Auskunft wäre ich sehr dankbar. C. R.

90. Kann mir eine freundliche Luzerner Bäuerin das Rezept zur Herstellung der herrlich schmeckenden **Luzerner „Bauern-Lebkuchen“** geben? Zum voraus dankt Bündner Bäuerin.

91. Wie reinigt man **Samt- und Samtband**? U.