

Herrn Hans Schott, Baukbeamter,

München.

Offen.



Brotkarte

Carte de Pain — Tessera del Pane

Gültig vom 1. bis 31. August 1919

Valeable du 1^{er} au 31 Août 1919 — Valevole dal 1^o al 31 Agosto 1919

Ration: Brot 300 g pro Tag, total 9,3 kg. Mehl 518 g pro Monat; weitere 1480 g an Stelle von 2000 g Brot beziehbar

Ration: Pain 300 g par jour, au total 9,3 kg. Farine 518 g par mois; 1480 autres grammes peuvent être obtenus au lieu de 2000 g de pain

Razione: 300 g di pane al giorno, totale 9,3 kg. 518 g di farina al mese; altri 1480 g di farina ottenibili in luogo di 2000 g di pane

Name und Vorname)

Nom et prénom)

Nome e cognome)

Wohnsitz)

Domicile)

Domicilio)

Persönlich und unübertragbar. — Karten mit entsprechenden Abschnitten beim Überschreiten der Schweizergrenze abgeben, beim Einrücken zum Militärdienst mitnehmen.

Personnelle et incessible. — En quittant la Suisse déposer les cartes munies des coupons correspondants au bureau frontière, les prendre avec soi à l'entrée au service militaire.

Personale e non trasferibile. — All'uscita dalla Svizzera depositare le tessere munite degli scontrini corrispondenti presso l'ufficio di confine, prenderle seco all'entrata in servizio militare.

M. 9821

X 50 g Brot oder 37 g Mehl	X 50 g Pain ou 37 g Farine	X 50 g Brot oder 37 g Mehl	X 50 g Pain ou 37 g Farine	X 50 g Brot oder 37 g Mehl	X 50 g Pain ou 37 g Farine	X 50 g Brot oder 37 g Mehl	X 50 g Pain ou 37 g Farine	X 50 g Brot oder 37 g Mehl	X 50 g Pain ou 37 g Farine	X 50 g Brot oder 37 g Mehl
X 50 g Pain ou 37 g Farine	X 50 g Brot oder 37 g Mehl	X 50 g Pain ou 37 g Farine	X 50 g Brot oder 37 g Mehl	X 50 g Pain ou 37 g Farine	X 50 g Brot oder 37 g Mehl	X 50 g Pain ou 37 g Farine	X 50 g Brot oder 37 g Mehl	X 50 g Pain ou 37 g Farine	X 50 g Brot oder 37 g Mehl	X 50 g Pain ou 37 g Farine
X 50 g Brot oder 37 g Mehl	X 50 g Pain ou 37 g Farine	X 50 g Brot oder 37 g Mehl	X 50 g Pain ou 37 g Farine	X 50 g Brot oder 37 g Mehl	X 50 g Pain ou 37 g Farine	X 50 g Brot oder 37 g Mehl	X 50 g Pain ou 37 g Farine	X 50 g Brot oder 37 g Mehl	X 50 g Pain ou 37 g Farine	X 50 g Brot oder 37 g Mehl
X 37 g Mehl	X 37 g Farine	X 37 g Farine	X 37 g Mehl	X 37 g Farine	X 37 g Farine	X 37 g Mehl	X 37 g Farine	X 37 g Mehl	X 37 g Farine	X 37 g Mehl

Statt Fleisch empfehlen wir:

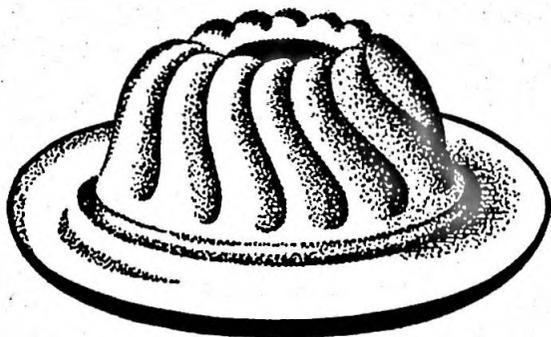
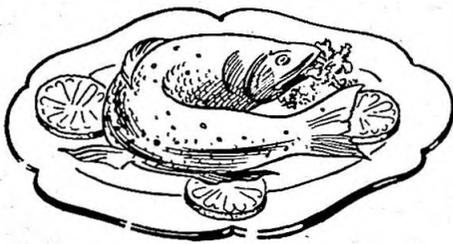


1. Eine gute dicke Suppe, sei es aus **Kaiser's** Suppenwürfeln, oder aus Erbsen, Bohnen, Linsen, und aus Gemüse Julienne. Eine Minestra oder Minestrone ist immer nahrhaft. Eine kleine Beigabe von **Kaiser's** Rindfleisch- oder Hühnerfleisch-Brühe erhöht die Schmackhaftigkeit der Suppen bedeutend.

2. Eine währschaffe Gemüseplatte, aus unserer reichen Auswahl in Büchsen-Erbsen, Bohnen, Karotten, Spinat, die überall gerne gegessen werden. Mit Vorteil fügt man dem Gemüse einige Tropfen **Kaiser's** Würze bei. Die **gedörrten** Gemüse bieten eine angenehme Abwechslung zu den Büchsenkonserven.

3. Den vermehrten Konsum von Fischkonserven die an und für sich nahrhaft sind, und als willkommene Beigabe noch das köstliche Oel mitliefern. Thon, Sardinen, Makrelen, Sardellen bieten eine grosse Auswahl in Qualität und Zubereitungsarten.

4. Zum Nachtisch eine Schüssel Kompott aus gedörrtem Obst wie Aepfel, Birnen, Zwetschgen, Aprikosen, vielleicht in Verbindung mit **Kaiser's** Pudding. Da lacht sogar der verwöhnteste Feinschmecker.



Und erst noch:

alle die angeführten Waren sind **punktfrei**

Die umsichtige Hausfrau versteht es auch bei kleiner Fleischration den Speisezettel abwechslungsreich zu gestalten.

Mit höflicher Empfehlung

Kaiser's Kaffee-Geschäft AG.





Vierundzwanzig Frauen rüsten am laufenden Band. Dann wird das Gemüse sorgfältig gedämpft (blanchiert), und nun wird ihm in neuem, schonendem Trockenverfahren das Wasser entzogen.



Gemüse-Trocknungs-Anlage

Die laufende wissenschaftliche Kontrolle bietet Gewähr für die maximale Erhaltung der Nährwerte bei allen OVA-Produkten.



Trockengemüse, die wichtige Schweizer Nahrungsreserve.

Zur Sicherstellung unserer Ernährung muß heute alles, was der Schweizerboden uns spendet, 100%ig ausgenützt werden. Deshalb ließ das Eidg. Kriegsernährungsamt Gemüse, die nach der Ernte nicht sofort Verwendung finden, vorsorglich konservieren durch neuzeitliches Trocknungsverfahren, denn dieses gewährleistet die Erhaltung der Nährwerte auf dem einfachsten und billigsten Wege.

Weil die OVA Obstverwertung in Affoltern a. A. in ihren modernen Anlagen besonders gute Trockenprodukte herausbrachte und über eine vorbildliche Organisation verfügt, wurde sie vom Eidg. Kriegsernährungsamt mit der Herstellung und dem Vertrieb bedeutender Mengen schweizerischer Trockengemüse betraut.

Neue Verfahren führen zu besserem Trockengemüse.

Unter der Marke OVA gelangen nur auserlesene Gemüse aus dem Schweizer Anbauwerk zum Verkauf, denen im besten Reifezustand und in voller Frische der Wassergehalt entzogen wird, und zwar so schonend und sorgfältig, daß die wertvollen Nähr- und Wirkstoffe möglichst erhalten bleiben.

Dank der sorgfältigen Qualitätsauswahl und der ständigen Kontrolle der Trocknungsverfahren sind diese Schweizer Trockengemüse den ausländischen an Gehalt und Schmackhaftigkeit überlegen.

Absichtlich grob geschnitten

sind die Schweizer Trockengemüse, weil so die wertvollen Stoffe der Natur besser erhalten bleiben. Sie eignen sich dadurch sowohl für die Zubereitung von Suppen wie für gemischte Gemüsegerichte. Für Suppen kann das Trockengemüse nach dem Abbrühen beliebig zerkleinert werden.

Mengen und Ausgiebigkeit der OVA-Trocken-Julienne und -Gemüse.

Ein gehäufter Löffel, der ca. 10 g Trockengemüse entspricht, wird pro Person für Suppe gerechnet, für gemischte Gemüsegerichte 25 bis 30 g, also 2—3 Löffel pro Person. 100 g Trockengemüse entsprechen 1 kg Frischgemüse und benötigen zum Aufquellen und Garkochen ca. 2 Liter Flüssigkeit. Das Einweichwasser enthält wertvolle Nährwerte und ist beim Kochen stets mitzuverwenden.

Allgemeines über das Kochen von Trockengemüse.

Weil sorgfältig gerüstet, sparen die OVA-Trockengemüse viel Zeit. Weil vor dem Trocknen bereits schonend gedämpft, sind sie nach kurzem Einweichen rasch weichgekocht. Einweichzeit in heißem Wasser ca. 15 Min., dann Kochzeit ca. 20 Min. für Julienne und Blattgemüse, 60 Min. für Rotkohl. In der Kochkiste braucht eingeweichte Julienne 1 Stunde mit Vorkochzeit von 10 Min. Größere Gemüse die doppelte Zeit oder 2mal vorkochen. Salzen und Würzen erst kurz vor dem Anrichten. Außer dem vorherigen Einweichen ist die Zubereitung von Trockengemüse und Suppen gleich wie bei Frischgemüse.

Trockengemüse läßt sich genau so verwenden wie Frischgemüse und schmeckt auch gleich.

Nur vorher zehn bis fünfzehn Minuten heiß einweichen. Dafür kein Rüsten, kein Abfall!

Praktisch ausprobierte Rezepte für Trockengemüse

2 schmackhafte Suppen aus OVA-Trocken-Julienne:

Expres-Minestra (Eintopfsuppe)

5 Löffel OVA-Trockenjulienne
 ½ Tasse Hülsenfrüchte
 (nach Belieben)
 ½ Löffel Fett, Zwiebeln
 1—2 Knoblauchzehen
 Wasser, Salz

4 Löffel Reis oder
 2—3 Kartoffeln in
 Würfelchen
 ½ Tasse Hörnli
 Geriebener Käse
 Würze

Das vorbereitete Gemüse mit den Hülsenfrüchten einweichen oder vorkochen. Gedämpfte Zwiebeln und Knoblauch mit den übrigen Zutaten zugeben und die Suppe ca. 1 ¼ Stunden kochen. (Vorkochzeit 20 Min., Kochkiste 2 Std.) Bei alten Hülsenfrüchten 2mal 10 Min. vorkochen.

Gemüsesuppe mit Einlage aus Kartoffelteilg (Eintopfsuppe mit Kartoffelnudeln oder Spätzli)

5 Löffel OVA-Trockenjulienne
 Zwiebeln
 1—2 Löffel Fett
 Wasser, Salz,
 evtl. 2 Löffel Mehl oder
 1 roh geriebene Kartoffel

Die eingeweichten Gemüse mit den gedämpften Zwiebeln mischen, ablöschen, salzen und 40 Min. kochen (Vorkochzeit 10 Min., Kiste 1 ½ Std.). Aus dem gewohnten Kartoffelteilg aus Schalenkartoffeln längliche Nudeln oder runde Spätzli formen, mit der Suppe ca. 10 Min. ziehen lassen und diese über geriebenen Käse anrichten. Wenn die Suppe dicklich gewünscht wird, mit Mehl oder roh geriebener Kartoffel binden.



An die Bevölkerung von MuttENZ und Umgebung!

Ratschläge für den Kriegsfall.

=====

Je länger der Krieg dauert, desto grösser wird die Gefahr, dass auch unser Land zum Schauplatz von - gewollten oder zufälligen - Kriegshandlungen werden könnte.

Je weniger vorbereitet aber die Bevölkerung auf Kriegshandlungen ist, desto verheerender sind die Folgen.

Aus diesen Erwägungen wurden schon vor einem Jahr durch Bundesratsbeschluss in allen grösseren Gemeinden des Landes Kriegsfürsorgestellen ins Leben gerufen, so auch in unserer Gemeinde.

In einem Aufruf ersuchten wir im Frühjahr 1943 die Bevölkerung, dem Fürsorgedienst ihre Unterstützung zu leihen durch persönliche Mitwirkung, durch Zurverfügunghaltung von möblierten und unmöblierten Zimmern, Ausstattungsgegenständen aller Art, Kleidern, Möbelstücken, Ess- und Trinkgeschirren u.s.w.

Wir bitten nun die betreffenden Haushaltungen, die zur Verfügung gestellten Gegenstände bereitzuhalten, damit sie im Notfall augenblicklich zur Verfügung stehen. Es wäre sehr peinlich, wenn wir im Falle der Notwendigkeit rascher Hilfeleistung an obdachlos Gewordene nicht unverzüglich auf die in Aussicht gestellten Sachen greifen könnten. Wir wiederholen daher die dringende Einladung, alle versprochenen Gegenstände bereitzustellen.

Leihweise zur Verfügung gestellte Sachen (Betten, Matratzen, Möbelstücke, Wolldecken etc.) bitten wir im voraus deutlich mit der Adresse des Verleihers zu versehen.

Im weiteren seien der Bevölkerung folgende vorbereitende Massnahmen empfohlen:

Bereitstellung der notwendigsten Gegenstände des persönlichen Bedarfes: Leibwäsche, Wolldecke, Regenschutz, Toilettenartikel, Taschenapotheke, Essgeschirr und Essbesteck, etwas Proviant.

Ausweispapiere, Photographien von sich und den Angehörigen, Rationierungskarten.

Wertsachen, Sparbüchlein, Bargeld, Verzeichnis des Hausrats (Mobiliarversicherungspolice), Lebens- und Unfallversicherungspolice.

Mit Verwandten und Bekannten treffe man vorsorgliche Abmachungen über gegenseitige Aufnahme und Unterbringung von Kleidern, Lebensmitteln u.s.w.

Man überlese und beachte ferner die in der Broschüre "Luftschutz 1943" (sie wurde s.Zt. jeder Haushaltung zugestellt) enthaltenen Ratschläge.

Die Bevölkerung wird dringend ersucht, sich dem Ernst der Lage nicht zu verschliessen. Wenn auch keine unmittelbare Gefahr droht, so kann das plötzlich ändern, ohne dass es möglich wäre, vorher zu warnen. Dieser Aufruf soll der Bevölkerung als Wegleitung dafür dienen, was sie im Frieden vorzunehmen hat, um im Kriegsfall oder sonstiger Katastrophe nicht hilflos überrascht zu werden.

Kriegsfürsorgestelle MuttENZ.

G E M E I N D E M U T T E N Z

B e k a n n t m a c h u n g e n .

Brennholzverkauf:

Diejenigen Einwohner, die das ihnen nach den Rationierungsvorschriften zustehende Brennholz von der Bürgergemeinde Muttenz zu beziehen wünschen, werden darauf aufmerksam gemacht, dass sie das Holzlos bis spätestens 14. April 1944 auf der Gemeindekanzlei zu beziehen haben. Der Verkauf erfolgt gegen Barzahlung und in der Zeit von Montag bis und mit Freitag je von 14 - 17 $\frac{1}{2}$ Uhr. Wer nicht bar zahlen kann, hat einen zahlungsfähigen Bürgen zu stellen. Nach dem 15. April wird das unverkaufte Brennholz in den Lagerschopf überführt und der Holzkäufer hat dann die mit der Einlagerung verbundenen Mehrkosten zu tragen.

Massnahmen gegen die Wohnungsnot:

Wir machen die Einwohnerschaft neuerdings darauf aufmerksam, dass in unserer Gemeinde die Freizügigkeit beschränkt worden ist. Personen, deren Zuzug in die Gemeinde nicht als hinreichend begründet erscheint, kann der Gemeinderat aus freiem Ermessen die Niederlassung oder den Aufenthalt verweigern. Vorgängig der Vermietung von Wohnungen und des Verkaufs von Wohnliegenschaften an auswärts wohnhafte Personen ist deshalb in allen Fällen an den Gemeinderat das Gesuch um Erteilung der Niederlassungs- oder Aufenthaltsbewilligung zu stellen.

Die Wohnungsinhaber sind verpflichtet, dem Gemeinderat das Freiwerden von Wohnungen innert nützlicher Frist anzumelden, damit er über die Entwicklung der Wohnungsverhältnisse orientiert ist. Bezügliche Meldungen können an die Gemeindeverwaltung gerichtet werden.

Abgabe von verbilligten Stoffen:

Die Fürsorgekommission teilt mit, dass sie noch in der Lage sei, an Minderbemittelte nachstehende Stoffe zu stark ermässigten Preisen abzugeben:

Flanellette gestreift	Fr. 1.40	per	Meter,
Flanellette roh	" 1.30	" "	" "
Bettuchstoff	" 2.25	" "	" "

Interessenten wollen sich bis Freitag, den 31. März auf der Gemeindekanzlei melden.

Muttenz, den 27. März 1944.

Der Gemeinderat.

Bew.



Helvetia Backpulver

ist das Beste!

Aktiengesellschaft

A. Sennhauser, Zürich

Nährmittelfabrik Helvetia

Zur gefl. Beachtung!

Helvetia Backpulver ist das sicherste Triebmittel. Man erhält damit schön mürbes und lange frisch bleibendes Gebäck.

25 Cts. inkl. WUST.

Teekuchen (ohne Butter)

200 Gr. Mehl, 100 Gr. Haferflocken,
150 Gr. Zucker, 100 Gr. Sultaninen, 1 Ei,
1 Helvetia-Backpulver, 5 Gr. Zimt, etwas
Salz, 1 Tasse Milch.

Zucker u. Eiweiß gut verrühren, Haferflocken, Zimt, Salz, Sultaninen beifügen und das mit Helvetia-Backpulver gut vermischte Mehl, sowie die Milch und zuletzt das geschlagene Eiweiß darunter mischen. Die Masse in eine gut gefettete und mit Mehl ausgestreute Spring- oder Gugelhupfform einfüllen. Bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde backen.

Auf Wunsch stehen Rezeptbuch und die Kriegsrezepte „Backen in schwerer Zeit“ gratis zur Verfügung.

Auf je 1 Pfund Mehl rechnet man
1 Düte **Helvetia-Backpulver**.

Zu allen Rezepten, in denen Hefe oder Backpulver vorgeschrieben ist, verwende man
Helvetia-Backpulver.

Poudre à lever / Backpulver

DAWA

Lievito artificiale in polvere

D'A W A N D E R S A B E R N E

Inhalt des Beutels:

Backpulver für ein Pfund Mehl.

Contenu de ce sachet:

Poudre à lever pour une livre de farine.

Contenuto del sacchetto:

Lievito in polvere per un mezzo chilo di farina.

Ausstecherll

100 gr. Butter, 100 gr. Zucker, 2 Eier, 125 gr. Mehl und 1 Teelöffel Backpulver Dawa werden miteinander zu einem glatten Teig verarbeitet. Dieser wird noch mit soviel Mehl verbunden, bis er kleinfingerdick ausgerollt werden kann. Man sticht kleine Formen daraus und bäckt sie auf gut bestrichenem Blech in schwacher Hitze

Petits biscuits

100 gr. de beurre, 100 gr. de sucre, 2 oeufs, 125 gr. de farine et une cuillerée à café de poudre à lever Dawa.

Mélanger le tout et en faire une pâte lisse. Ajouter autant de farine qu'il faut pour pouvoir l'étendre à l'épaisseur d'un doigt. Couper des ronds avec un verre et cuire à four doux sur une feuille à gâteau beurrée.

Rezeptbuch «Kuchen und andere gute Sachen», 50 Rp. per Stück und auf Wunsch eine kleine Rezeptsammlung gratis.

Nous vous offrons notre manuel de pâtisserie „Gâteaux, tourtes et autres friandises“ à Fr. 0.50 l'exemplaire et, sur demande, une petite collection de recettes gratuitement.

Dr. A. Wander A.-G. Bern.

durch Versprechungen von den Erwachsenen verdorben wird, wird niemals in irgendeiner Weise diesen Zeitpunkt anders als natürlich und selbstverständlich ansehen. Selbstverständlich hat es die Mutter anderswie in der Hand, diesem Augenblick des Schlafengehens eine besondere Note zu

geben — durch ihren Gang durch die Kinderzimmer, den Schritt ans Kinderbettchen, den Gutenachtkuss und das sorgliche Zudecken. Dieses Bettmüpfeli schadet keinem Kind. Jedes andere dagegen sollte aus Erziehungs- und hygienischen Gründen unterbleiben.

Sicherheit in der Säuglings-Ernährung



Haferschleim
Gerstenschleim
Reisschleim
Dose Fr. 1.50
Frei verkäuflich



Galactina 2
mit Gemüse
Dose Fr. 2.—
Frei verkäuflich

Schleim

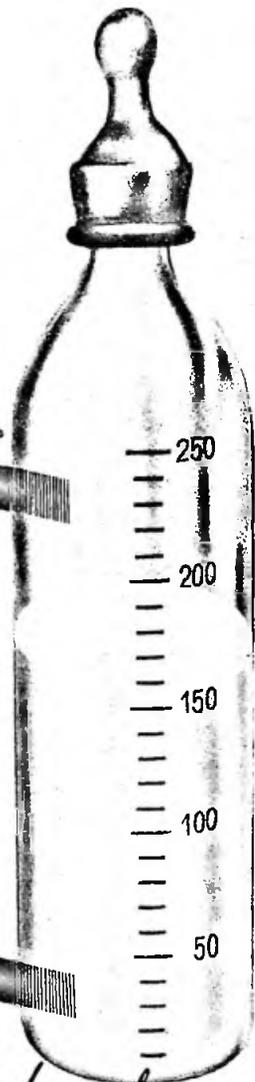
Bis zum 3. Monat

Schleim schreibt jedes Lehrbuch vor, weil seine hochwertigen pflanzlichen Eiweisse und Kohlehydrate genau im richtigen Verhältnis dem Säugling zugeführt werden und vor allem, weil Schleim die beigefügte Milch im Magen viel feiner gerinnen und leichter verarbeiten lässt. Die gekochten Galactina-Schleimextrakte ersparen der Mutter viel Zeit und Brennstoff, weil in 5 Minuten bereitet, also stets frisch und mit gleichwertigem Gehalt.

Gemüse

vom 3. Monat an

Weil das Zubereiten von Breilein und Säften so viel Arbeit macht und Unreinigkeiten trotz aller Vorsicht darin bleiben können, empfehlen Aerzte und Hebammen immer mehr den fertig präparierten Gemüseschoppen Galactina 2. Galactina 2 enthält Kalorien, das gehaltreichste und besonders eisenhaltige Gemüse, zudem Kalk, Phosphor und die wachstumsfördernden Lipoide aus keimenden Weizen.



*Wer sicher gehen will,
wählt diese
2 bewährten Präparate*

Neue

Forschungsergebnisse über

Vitamin C

Je grösser die Zahl der Versuche, die in den letzten Jahren an Mensch und Tier durchgeführt wurden, um so klarer erkannte man die äusserst wichtige und vielseitige Aufgabe, welche das Vitamin C in unserem Organismus zu erfüllen hat:

Die körperliche Aktivität hängt ab von der Zufuhr an Vitamin C. Das beweisen umfassende Versuche an Soldaten und Sportsleuten, deren Vitamin-C-Bedarf rasch ansteigt, sobald überdurchschnittliche Leistungen ausgeführt werden. Vitamin C spielt nämlich beim Abbau der Milchsäure – ein Ermüdungsgift, das im arbeitenden Muskel entsteht – eine wichtige Rolle. Durch besonders präparierte Vitamin-C-Zugaben wurde bei Sportsleuten verschiedener Disziplinen eine bessere Leistung und vor allem ein späteres Auftreten von Erschöpfungszuständen beobachtet. Auch zeigte es sich, dass Sportsleute, die «ausser Form» oder «übertrainiert», das heisst einfach überanstrengt waren, durch vermehrte Vitamin-C-Zufuhr ihren früheren Leistungsstandard bald wieder erlangten. Diese anregende, stimulierende Wirkung wird aber nicht durch vermehrte Energiezufuhr erreicht, sondern vielmehr durch eine natürliche Belebung der innern Kräfte.

Ebenso wurde festgestellt, dass **Uebermüdete, Ueberarbeitete, Willensschwache** bei erhöhter Vitamin-C-Zufuhr Schaffenskraft und Lebensfreude wiedergewannen, dass **leicht ermüdbare Kinder** mit nachlässiger Körperhaltung, schlechtem Appetit, Wachstums- und Entwicklungshemmungen aufblühten, an Körpergewicht zunahmen, kräftiger und geistig regsamer wurden. Zudem ist Vitamin C ein wirksamer Helfer in der **Krankheitsbekämpfung**, indem es die Widerstandskraft des Körpers allgemein steigert und die Giftwirkung vieler Krankheitserreger abtötet. Es ist medizinisch erwiesen, dass bei den gefährlichen Ansteckungskrankheiten wie Grippe, Diphtherie, Lungenentzündung, Tuberkulose, ein **starker Mehrverbrauch an Vitamin C** stattfindet. Bei Zahn- und Munderkrankungen, bei «Paradentose», bei innern Blutungen, Magen- und Darmgeschwüren ist Vitamin C für die Funktion der Schleimhäute besonders wertvoll. In zahlreichen Fällen konnten durch Abgabe von Vitamin C Infektionskrankheiten gemildert, die Rekonvaleszenz abgekürzt werden.

Eingehende Forschungen über die **Schwangeren-Ernährung** haben weiterhin gezeigt, dass der Organismus in der Schwangerschaft fast das **Doppelte an Vitamin C verbraucht** als im Normalzustand, nämlich statt etwa 80 Milligramm pro Tag 80–100 mg.

Vitamin C ist vornehmlich in frischen Gemüsen und Früchten enthalten; besonders reich daran sind die grünen Kohlsorten, Karotten, Orangen, Zitronen, die Beerenfrüchte und vor allem Hagebutten sowie keimende Samen, insbesondere Getreide-Keimlinge. Weil dieses wichtige Vitamin aber äusserst empfindlich ist und beim Kochen oder Konservieren, ja sogar schon beim Trocknen und Lagern zerstört wird, macht sich ein Mangel an Vitamin C besonders dann geltend, wenn frische Gemüse und Früchte rar sind – also in den Städten eher als auf dem Land und vorab in der gemüse- und früchtearmen Zeit, im Frühjahr, und ganz besonders heute, wo die Einfuhr an Südfrüchten stockt. Deshalb war es ein Fortschritt vor allergrösster Bedeutung, als es nach jahrelangen wissenschaftlichen Vorbereitungsarbeiten – an welcher auch schweizerische Forscher einen hervorragenden Anteil haben – gelang, den chemischen Aufbau dieses Vitamines festzustellen und es durch ein kompliziertes Verfahren in haltbarem Zustand zu gewinnen. Damit erst wurde es möglich, den lebenswichtigen Bedarf des menschlichen Körpers an Vitamin C, unabhängig von der täglichen Nahrung, durch Zugabe von Vitamin-C-Präparaten zu regulieren und so die oben erwähnten, wertvollen Resultate zu erzielen.

Vitamin-C enthalten auch die bekannten **Planzym-Pflanzen-Lipoid-Tabletten**, die in den pharmazeutischen Laboratorien der Galactina-Fabrik aus keimendem Weizen, Blütenstaub und Hefe mit Basel auf ihren Gehalt an Vitamin C regelmässig geprüft werden. Die lebendige Pflanzen-Triebkraft ist's, die in unserem Organismus die belebende Wirkung hervorruft.

Flav
exh
Dra
Woc
4faci

Die

Die Triebkraft keimender Pflanzen

schaft Energie und Lebensfreude



bekämpft Willensschwäche, Arbeitsunlust, schlechte Laune. Darin liegt die stimulierende Wirkung der Vitamin-C-reichen Planzym-Tabletten für Männer und Frauen, die geistig oder körperlich stark angespannt sind, für Sportsleute und Soldaten. Kein schädliches Aufpeitschen, sondern natürliche Aktivierung erschöpfter Organe und Drüsen durch den Neuaufbau verbrauchter Zellen.

erhöht die Spannkraft der Muskeln



Der reiche Zusatz an Vitamin C, ergänzt durch hochwertige Magnesiumsalze, fördert in den Muskeln den Abbau der ermüdenden Milchsäure, erhöht die Ausdauer, steigert die Reaktionsfähigkeit. Deshalb ist Planzym für den Sportmann ein so wertvoller Helfer, um für den entscheidenden Wettkampf «in Form» zu sein.

schützt vor Erkrankung



weil sie die Widerstandsfähigkeit des Körpers steigert. Wirksam in der Verhütung infektiöser Krankheiten ist nicht nur Vitamin C, sondern auch die aktive Substanz des keimenden Weizens und der Hefe, die in den Planzym-Tabletten reichlich enthalten ist.

Planzym

Pflanz-Lipoid-Tabletten

DER NATURLICHE
KRÄFTESTIMULATOR

Planzym-Pflanz-Lipoid-Tabletten
finden Sie in allen Apotheken. Die
tische Taschenröhre für eine
Tagesdosis kostet nur Fr. 2.50, die
Kurzpackung Fr. 9.—.

Tagesdosis von 9 Tabletten enthält über 800 I. E. Vitamin C.

mit
Vitamin C

mehr Takt!

Takt, habe ich einmal gelesen, ist, wenn ein Herr zufällig in ein unverschlossenes Badezimmer tritt, dort eine Dame in der Badwanne erblickt und mit dem Wort „verzeihen Sie, mein Herr“ wieder verschwindet. Würde er sagen: Oh, Verzeihung, Madame, so wäre das bloss höflich. Dass er noch so tut, als wäre es ein Mann, das eben sei — Takt.

Takt hat mir immer irgendwie imponiert, und ich bemühe mich stets gern, Takt aufzuspüren, wo er sich findet. Leider begegnet man öfter dem Gegenteil. Möglicherweise rührt das daher, dass manche Leute nicht wissen, wo der Takt angebracht ist und wo nicht. Zum Beispiel:

Im Eisenbahnzug: Bist du ein Mann, belästige nicht das Visavis oder das Nebendir mit Anbiederungsversuchen, wenn du merkst (und das solltest du taktvoll sofort merken) dass es nichts von dir wissen will. — Bist du eine Frau, dann leg nicht sämtliche Bänke mit deinen Einkaufstaschen voll, die oben im Netz ihren Platz haben sollen — und lass das Nebendir auch dazu kommen, sich richtig hinzusetzen.

Ob Mann oder Frau, erzähl deinen Reisebekanntschaften deine Geschichte so leise wie möglich. Es ist nicht sicher, dass der ganze Wagen voll Menschen gern teilhat an deinen Schilderungen. Komm niemand zu nahe, weder körperlich noch in Worten. Jeder hat gern Abstand von Leuten, die rein zufällig die gleiche Luft mit ihm atmen. Behalte die Beine gefälligst bei dir. Anderswo sind sie wirklich nur lästig. Leg sie weder auf die gegenüberliegende Bank, noch stelle sie so breit hin, dass dein Visavis mit ihnen in Kollision kommt oder sich in eine Ecke drücken muss.

Hast du Kinder bei dir auf der Reise, unterhalte sie. Aber gestatte nicht, dass sie den Wagen als Privatkinderzimmer ansehen und herumtollen. Es kann immerhin sein, dass manche Mitreisende gern ihre Ruhe hätten.

Als Frau finde ich es von allen Frauen sehr taktvoll, wenn sie sich nicht für die Reise besonders parfümieren. Es ist widerlich für andere Menschen, wenn ein ganzes Abteil nach Lavendel, Rosenparfüm oder Fliederduft riecht.

Es ist taktvoll, wenn du einer schwerbeladenen Dame hilfst, ihre Koffer zu verstauen. Weniger taktvoll wäre, wenn du aus dieser selbstverständlichen Hilfeleistung ein Anrecht ableiten und sie nunmehr gleich zu einem Kaffee einladen wolltest. Hin und wieder mag's sein, dass du jemand

triffst, der es nett von dir findet — nun, dann merkst du das auch ohne Kofferbedienung. Der Umstand aber, dass du dich in einem besonders Fall ritterlich benimmst, auferlegt dir die doppelte Pflicht zu Takt, indem du alles vermeidest, was so aussehen könnte, als ob du deswegen irgendwelche Rechte gewonnen hättest. Denn Takt ist letzten Endes immer das schöne Bestreben, einen Menschen nicht in irgendeine peinliche Lage zu bringen. Wenn du dir dies merkst und darnach lebst — bist du bald ein Meister des Taktes.

Ein heikles Thema:

Jazz Ländler oder klassisch?

Als wir jung waren, konstatierten wir, dass die Eltern anders dachten als wir. Es ärgerte uns erst, dann wurden wir inne, dass der Vorgang eigentlich natürlich sei. Niemand kann mit zwanzig Jahren so denken und empfinden wie mit fünfzig. Niemand, der im Jahr 1900 jung war, kann damals so gewesen sein wie ein Junger von 1940. Denn die Zeiten haben sich so oft gewandelt inzwischen und es ist so viel geschehen, dass die Menschheit schon total ohne Anpassungsvermögen sein müsste, wenn wir verlangen wollten, dass die Jugend immer zu allen Zeiten gleich gewesen sei.

Deutlich zeigt sich die Verschiedenheit heute in bezug auf die Musik. Die Jugend kann Jazz hören von morgens bis nachts, es verleidet ihr nie. Die Eltern verstehen das nicht. Wenns schliesslich noch Ländler wären und Jodel — noch lieber haben sie beruhigende, gemütvolle Musik — aber ausgerechnet Jazz? Dieses tolle Gedudel und Gequietsche, dem man oft keine Musik, höchstens Rhythmus abhört, macht sie krank. Ja, wenn sie in einer heitern Laune mal selber tanzen, dann verstehen sie, dass Jazz auch seine Schönheiten hat. Aber sonst — als Konzert? Ausgeschlossen. Welch eine geschmacklich verdorbene Jugend, die Jazz schön findet, sogar wenn sie nicht tanzt ...

Gemach, mein Freund: zugegeben, du und ich verstehen die Schönheit dieser Art Musik nicht. Uns beunruhigt sie, sie macht uns nervös, sie missfällt uns — aber erinnere dich an deine eigene Jugend. Was haben unsere Eltern damals gesagt? Verstanden sie unsern „Fimmel“ für tief sinnige Bücher? Z. B. für Nietzsche? Nannten sie ihn nicht den Antichrist, obgleich sie keine Silbe von ihm jemals gelesen hatten? Es

genügte schon, dass wir seinen Namen nannten und schon „wurden auch sie nervös“. Geschmacklos, fanden sie — denn ihre Lektüre war noch ganz anderer Gattung gewesen. Sie hatten schöne, sanfte Bücher gern, die einen unterhielten und belehrten, freilich: unsere Bücher störten das Haus wenigstens nicht laut, aber begriffen die Eltern z. B. unsere Schlager? Die Rose von Stambul? Ihre Schlager waren noch anderer Art gewesen, und sie fanden sie irgendwie schöner, denn sie waren ihnen vertrauter, das ist der Kasus.

Genau dasselbe ist es heute wieder. Wenn man einmal vierzig und darüber ist und eine Familie so weit hat, dass die Jungen selbständig werden und einen eigenen Geschmack haben, so vergessen wir doch ja nicht, dass wir vieles nur deshalb ablehnen, weil es uns unvertraut, neu, sonderbar ist, da es nicht für uns, sondern für die jetzige Jugend geschaffen wurde.

Wobei ich immerhin schüchtern beizufügen wage, dass auch die Jungen gefälligst daran denken sollen, dass — wenn ihnen auch Jazz mächtig zusagt, die Musik der „Alten“ nicht so ganz ohne ist. Und dass man sich darüber gerade im Familienkreis einigen sollte, so, dass beide Teile und beide Geschmäcker auf ihre Rechnung kommen und sogar (Gipfel des Verstehens) beidseitig absolut als berechtigt angesehen werden.

Humor

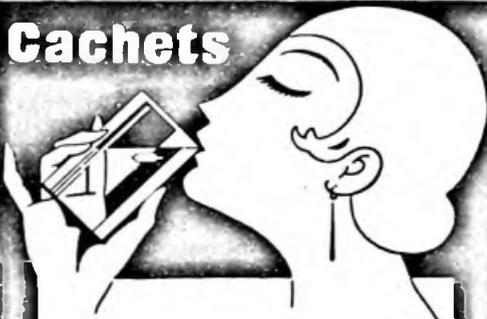
Zu gefährlich. Eine Dame muss im überfüllten Tram stehen. Mutig sagt sie zu einem sitzenden Herrn: „Ich finde es höchst ungalant, eine Dame stehen zu lassen“. — „Das tut mir unendlich leid“, meint darauf der Herr, „aber ich habe in meinem Leben einmal eine Dame sitzen lassen, und da machen Sie sich keinen Begriff, welche Unannehmlichkeiten ich damit hattelt“

Einseltige Wirkung. „Gestern habe ich meiner Frau zwei Stunden lang erklärt, dass wir uns einschränken müssen.“ — „Und das Ergebnis?“ — „Ich muss mir das Rauchen abgewöhnen!“

Mitleid. Onkel und Tante Eck haben übermorgen silberne Hochzeit. Onkel Eck ist ein netter, alter Herr. Tante Eck aber ... Auch die Kinder wissen schon ziemlich Bescheid. „Vati“, fragt Peterle, „wie lange ist Onkel Eck eigentlich schon verheiratet?“ — „Genau fünfundzwanzig Jahre“, sagt Vati. — „Und wie lange“, fragt Peterle weiter, „und wie lange muss er noch?“

Edelmütiger Knabe. Fritzli rutscht mit seinen besten Hosen das Treppengeländer herunter. Die Mutter ruft: „Fritzli, was machst du denn da?“ — „Hosen für arme Kinder, Muttil“

Cachets



Bei Grippe ist Chinin als Vorbeugungsmittel ein Begriff. Die Cachets Faivre enthalten Chinin und andere Stoffe und haben deshalb auch eine vorzügliche Wirkung bei Kopf- und Zahnschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Neuralgien und Rheumatismen.

Verkauf durch die Apotheken
12 Cachets Fr. 2.-, 4 Cachets -.75, 1 Cachel -.20

von **Dr. Faivre**

Zu viel!

Erhalten Sie sich Ihre
Schlantheit durch

DR. Werner

JANSSEN'S
Tee



Welches ist seine Zusammensetzung?

1. Die Schlankheitspflanze der alten Aegypter (2 Bestandteile).
2. Eine „fleischfressende“ Pflanze.
3. Zwei Pflanzen, die das Wasser aus dem aufgeschwemmten Körper entfernen.
4. Eine Pflanze, die die Drüsenfunktion beeinflusst
5. Eine Pflanze, die zusammenzieht und das Gewebe festigt.

Er reguliert den Stoffwechsel, sorgt für reines Blut und guten Stuhlgang. Mit ihm erhalten Sie sich schlank, jung und lebensfröh.

Original-Paket Fr. 2.60

Sie können den Tee aber auch in Bohnenform haben.

Kleinpackung mit 20 Bohnen 90 Rp.
Packung mit 100 Bohnen Fr. 3.50.

Der Tee und die Bohnen sind in den Stärken „normal“ und „verstärkt“ zu haben. In Apotheken.

Gratisgutscheine für eine Probe durch
PROFAR S. A., 39, rue du Rhône, Genève



Nicht verzweifeln

**Gereizte Stimmung,
Innere Spannung,
vorzeitige Ermattung,
Unlust zur Arbeit,
Konzentrationsmangel.**

**Der Grund liegt nicht so tief
wie Sie glauben. Die Zerrüt-
tung ist nicht unbedingt see-
lisch, sondern oft auch körper-
lich. Fast immer liegt die Schuld
an**



erschlafte Nervenzellen

Biomalz mit glyzerinphosphorsaurem Magnesium und Kalk

ist deshalb ein Nervenstärker von ganz besonderer Wirkung, weil die nervenstärkenden Mineralien durch die hochwertigen körperstärkenden Substanzen im Biomalz wirksam unterstützt werden. Ein richtiges Nerven-Kurmittel für Nervöse, Ueberarbeitete, Erschöpfte, bei Schlaflosigkeit und nervösen Organstörungen.

**fangen auch Sie diesen Frühling mit einer kon-
sequenten Biomalz-Nerven-Kur an — jetzt haben
Sie's erst recht nötig.**

Mut fassen!



Schlaffe Nervenzellen werden regeneriert durch die spezifischen Nerven-Baustoffe Magnesium, Kalk und Phosphor. Nicht aufpeitschend, sondern organisch aufbauend wirken diese Stoffe. Der Effekt ist deshalb nicht nur momentan, sondern andauernd.

Mißstimmung und Depression verschwinden, wir haben wieder Freude am Leben, an der Umwelt, und spüren, wie die Arbeit jetzt leichter geht. Das verdanken wir den



regenerierten Nervenzellen

durch

Biomalz mit Magnesium und Kalk erhalten Sie in allen Apotheken, die Originaldose zu Fr. 4.—.



Billige und gesunde KÜCHE

Zu jeder Mahlzeit sollte etwas rohes Gemüse serviert und sehr gut gekaut werden. Das Gemüse, sei es in Form von Salat, geraffelt, oder durch Obst ersetzt, muss in jedem Fall peinlich gereinigt werden, bevor man es zubereitet.

Kocht man das Gemüse, so berechne man genau, wie lange das Gericht braucht, damit es nach dem Weichwerden nicht auf dem Herd stehen bleibt und noch mehr Nährwerte verliert, als ihm ohnehin durch das Kochen entzogen werden.

Vor der Suppe etwas rohes Gemüse oder Obst genossen, wirkt Wunder, sofern, wie bereits angedeutet, ganz besonders gründlich gekaut wird.

Der Mensch lebt nicht von dem, was er isst, sondern von dem, was er verdaut. Deshalb kann er mit weniger auskommen, dafür muss er besonders bedacht sein, dass dasjenige, was er zu sich nimmt, auch tatsächlich seinem Körper zugute kommt.

Was essen wir im Frühling?

Junges Gemüse, jungen Salat, Quark, der jetzt in der Kriegszeit endlich zu der Bedeutung kommt, die er verdient.

Ein paar Rezepte:

Köstliche, billige Vorspeise: Vollkornbrot wird dünn mit Butter bestrichen, mit allerhand jungen, in Saltsauce angemachten Kräutern belegt, mit Eiscbeiben garniert. Oder:

Quark mit wenig abgeschöpftem Rahm verührt, mit Selleriesalz, feingeschnittenen Zwiebeln und Schnittlauch, sowie mit Kümmel vermischt und auf leicht gebuttertes Vollkornbrot gestrichen. Garnieren kann man mit Radieschenscheiben.

Zichoriengemüse. Die gereinigten Blattbüschel werden geteilt, in Salzwasser während einer halben Stunde liegen gelassen, gut abgetropft. 1 grosse Zwiebel wird in Fett geröstet, das Gemüse zugegeben und 20 Minuten gedünstet. Etwas sauren Rahm beifügen und mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Krautwickel (mit Reisresten). Der Krautkopf wird auseinandergenommen, die grössern Blätter von den harten Rippen befreit und 5 Minuten in heisses Salzwasser gelegt. Abtropfen, auf einem Brett jedes Blatt mit 2 Löffeln Reisresten (Tomatenreis, Curryreis oder Risotto) gefüllt und gerollt, mit dünnem Faden umwickelt. Die Wickel ringsum in heissem Fett anbraten und unter öfterm Zugiessen von heissem Wasser langsam schmoren.

Kümmelkartoffeln. Kartoffeln sauber waschen und bürsten, halbieren, mit Oel bestreichen, in Kümmel wenden, fein mit Salz bestreuen und im Ofen 40 Minuten backen.

Radieschen als Gemüse. Die etwas grössern, gelben Radieschen werden geschabt und in feine Scheibchen gehobelt, kurz überbrüht und in einer weissen Grundsauce mit 1 Löffel feingewiegter Petersilie in 15 bis 20 Minuten weichgekocht. Ein wenig bekanntes, sehr zartes und wie Rüb Kohl schmeckendes Frühlingsgericht.

Kastanien mit Apfelstückchen. Die von der Schale befreiten Kastanien werden in Wasser halbweich gekocht, gehäutet und in heisser Butter zusammen mit den Apfelstückchen gut zugedeckt fertiggedünstet. **Kartoffeln mit grüner Sauce.** 1 kg rohe Kartoffeln (auf 6 Personen berechnet) werden vorbereitet und halbweich gebrüht, anrichten und abtropfen lassen. 1 Handvoll Spinat, 1 Büschel Petersilie und einige Zwiebelröhrlin werden gemeinsam fein verewiegt. Eine halbe Stunde vor dem Anrichten dünstet man sie in 40 g Fett, 1 Löffel Mehl noch kurz mitdünsten, mit dem Kartoffelwasser zu einer glatten Sauce anrühren, würzen, eine Tasse Milch oder ½ Glas Weisswein zufügen, die Kartoffeln begeben und fertig weichkochen.

Retichsalat ist äusserst gesund, dabei leider wegen seiner zeitweiligen Schärfe wenig beliebt. Er wird meist falsch zubereitet. Der geraffelte Rettich wird mit etwas Salz gemischt und stehen gelassen. Das Salz zieht den Saft heraus, und nun mischen wir kurz vor dem Anrichten mit Rahm und Citrovin.

RETTICHSALAT

ist besser mit Rahm und mit



Citrovin

Milder und doch pikanter Zitronenessig aus dem Saft der würzigen Zitrone.

Rettich ist einer der Salate, die mit Rahm sogar besser schmecken als mit Oel! Der Rahm macht ihn mild, weiss und saftig. Er ver trägt keine weiteren Beigaben, wie etwa Senf, Zwiebeln oder Grünes. Es wäre zu wünschen, dass diese heilkräftige Knollenfrucht mehr auf den Tisch kommt

... und ein paar Ratschläge aus dem Leserkreis:

Ich finde, dass Quark noch viel zu wenig bekannt ist. Seit Jahren „verkoche“ ich viel davon als Auflauf, für Knödel und als Kuchen. Jetzt strecke ich damit die Butter. Am Sonntagabend gibt's bei uns

Flockenkuchen mit Quark garniert. Den Ring der Springform stelle ich auf die Tortenplatte. In die Form schütte ich nun Rohkost-Flocken, ca. $\frac{1}{2}$ —1 cm hoch. Darüber streiche ich eine Fruchtpurée, und das wird 2—3mal wiederholt. Eine Stunde oder mehr stehen lassen. Darauf hebe ich den Ring der Springform weg und garniere das Ganze auch ringsherum mit geschlagenem, gesüßtem Quark, Meringeschalen und Gelée.

Hierfür benötige ich 1 Speisequark und 2 Rahmquark, mit 1—2 Tassen Milch gut verrührt.

Quark und Kastanien, ganz wie Vermicelles zubereitet, schmeckt auch sehr gut, ebenso Quark mit dem käuflichen Kastanienpurée. Wisst Ihr auch, wie fein **Blomalz vermischt mit Rahmquark** als Brotaufstrich zum Frühstück schmeckt? Prima finden es die Kinder.

Die Kochkiste sollte heute in keinem Haushalt fehlen. Erstens spart sie Strom oder Gas oder Kohlen, zweitens spart sie der Hausfrau Zeit und Enttäuschungen. In der Kochkiste werden die Speisen gar, ohne anzubrennen, ohne zu verkochen und ohne dass man sich um sie weiter zu bemühen braucht. Die Hausfrau kocht morgens früh, stellt die Speisen zur Vollendung in die Kochkiste — und hat den ganzen Morgen Zeit für Haushalt und Besorgungen. Viele haben die tücherummwickelte Kiste von anno dazumal noch in Erinnerung und daher eine gewisse Abneigung gegen Kochkisten überhaupt. Heute aber gibt es schöne saubere Kochkisten aus Holz und Metall. Speisen, die in die Kochkiste kommen, müssen nur mit ganz wenig Wasser aufgesetzt werden.

Was manche Hausfrau noch wissen möchte:

Gemüsesaucen werden immer sämiger mit Maizena oder Kartoffelmehl als mit Mehl. Man sollte eine Tortenform stets mit Fett, nicht mit Butter austreichen, damit der Kuchen nicht klebt.

Auch eine kurze Suppe kann Gemüsezusatz erhalten, wenn man das Gemüse klein schneidet und rasch dämpft, und Kartoffeln oder Rüben z. B. raffelt, ehe sie in die Suppe kommen.

Eine richtige **Schmorbratensauce** will mehrmals eingekocht sein, wenn sie richtig herauskommen soll. Bevor sie nicht leicht am Boden ansitzt, sollte kein frisches Wasser nachgegeben werden.

Alle **Gemüseresten** sollten, wenn anders nicht verwendbar, zu Suppe erhalten. Man wärmt sie, streicht sie heiss durchs Sieb und kocht mit dem nötigen Wasser und Gewürz auf. Gedünstete Zwiebeln verbessern sie noch im Geschmack.



Nachdenkliches

aus einer Jahrgänger-Zusammenkunft

Der Bio-Onkel hatte einen Tag, den er nicht so rasch wieder vergessen wird. Da trafen sich nämlich die 1893er, welche in X-berg bei Pfarrer Müller zusammen die Kinderlehre besuchten. Sie hatten sich 30 Jahre lang nicht mehr gesehen und wollten nun wieder einmal zusammenkommen im Kreuz auf der Lueg. Der alte Pfarrer war auch noch dabei und brachte den Rodel mit, um wie vor 30 Jahren die fehlenden anzukreuzen. Drei wurden schon jung zu Grabe getragen, vier in den letzten Jahren; drei sind im Ausland und sechs konnten von zuhause nicht weg. Dreiunddreissig waren da; unentschuldigt fehlte keiner. Jeder berichtete aus dem Leben, und was man da über die so vielseitigen Schicksale hörte, werde ich ein andermal beschreiben. Was mich jetzt beschäftigt, ist nicht das, was jeder öffentlich erzählte, sondern was ich so zwischendurch beobachten und hören konnte.

Der Peter, der es auf der steilen Treppe mit dem Atem zu tun hatte, wies als Entschuldigung auf den Franz hin, den Lokomotivführer, dem es genau so ging und den der strenge Dienst in den letzten Jahren besonders hart ankam. Der Imboden Otto behauptete, er sei wie früher, nahm als Beweis den Hag mit einer Flanke, aber dann zeichnete sich an seiner Schläfe eine dicke Ader ab, die typisch ist für einen, dem rasch das Blut zu Kopf steigt. Und ich? Mir kam dabei in den Sinn, wie ich in letzter Zeit beim Addieren einer Zahlenreihe oft zweimal anfangen muss, weil ich den Faden verliere, etwas das mir früher nie passiert ist. Und auch beim Gartenumstechen muss ich jetzt mehr Pausen machen als vor 3 Jahren.

Sollten wir Jahrgänger schon das Alter spüren? Ich dachte bis heute überhaupt noch nie ans Altern, jetzt aber besprach ich das alles mit dem Fritz, der viel mehr mein Freund als mein Arzt ist, weil ich ihn ausser ein paar kleinen Bobos überhaupt nie brauchte. «Siehst du», sagte er, «ohne diese Zusammenkunft mit den früheren Klassengenossen hättest du vielleicht noch lange nicht ans Alter gedacht. Es ist auch

besser, wenn man nicht zu viel daran denkt, aber es schadet nichts, wenn auch wir Gesunde einmal ein wenig besinnlich werden. Du hast es gut, du weisst nicht alles, was in dir vorgeht. Aber wir Aerzte, die gewohnt sind, aus allen inneren Vorgängen Schlüsse zu ziehen, sehen leider mehr, oft zu viel. Wir wissen, wie ungeheuer feingliedrig und kompliziert die Verzweigungen des Kreislaufsystems im Gehirn sind, wie sehr es darauf ankommt, dass in diesem niemals ruhenden Organ die unzähligen Lebenszentren regelmässig durchblutet werden. Rasches Ermüden, Gedächtnisschwäche, starker Blutandrang zum Kopf, häufige Kopfschmerzen, Schwindelanfälle ... wenn diese Warnzeichen in den Vierziger- und Fünfzigerjahren immer häufiger auftreten, dann ist das ein Beweis dafür, dass es mit der Blutversorgung im Gehirn nicht mehr klappt. Und da musst du eingreifen, bevor die Beschwerden noch grösser werden, je früher um so besser!

Du weisst ja selbst, dass man weniger Fleischspeisen und mehr Gemüse und Früchte essen sollte, dass Tabak, Alkohol, Tee, Kaffee in unserem Alter schädlicher sind als früher. So plötzlich umstellen ist schwer, auch für mich als Arzt. Zuerst sollten wir das Turnen, das wir als alte Knaben im Militärdienst wieder lernten, zuhause noch etwas pflegen, vor allem die Atemübungen. Und weil man bei der harten Arbeit doch noch etwas fürs Gemüt haben will und auf das liebgewordene Glas Wein und den Stumpfen nicht gern verzichtet, müssen wir eben andererseits für Ausgleich sorgen. Jeden Frühling, jeden Herbst eine Arterosan-Kur, das ist so ein Ausgleich. Die Gefässe werden entschlackt, das Blut gereinigt, das Herz entlastet, die Adern wieder elastischer. Wer ein Geschäft hat oder wer sonst viel sitzen und rechnen muss, wer eine schwere Verantwortung trägt und wegen der vielen Arbeit wenig ins Freie kommt, ist natürlich der Arteriosklerose ganz besonders unterworfen. - Ich liess mich letzten Herbst von meiner Frau zu einer Kur überreden. Sie tat mir gut; aber diesen Frühling hätte ich sie vernachlässigt, wenn mich nicht dieses Erlebnis so nachdrücklich daran erinnert hätte. Ich werde morgen eine Kurpackung Arterosan kaufen, um mit der Frühjahrskur zu beginnen, sobald die Bäume ausschlagen. Jedem Altersgenossen möchte ich warm ans Herz legen, dass man mit dem Kampf gegen das Altern nicht warten soll, bis Beschwerden zum Eingreifen zwingen. Ich selbst bereue es, nicht schon anfangs Vierzig mit dem Kampf gegen das Altern begonnen zu haben. Da hätte man noch mehr und bessere Wirkung erzielen können. Immerhin, besser noch spät als nie!



Der eine spürt hier, der andere dort . . . in der fortschreitenden Degeneration der Blutgefäße, in der Arterienverkalkung liegt die Ursache. Meist setzt das Übel schon in den 40er Jahren ein, obwohl manche die Beschwerden erst viel später spüren. Deshalb kann man mit dem Kampf gegen die Arterienverkalkung nicht früh genug einsetzen.



Diese 4 altbekannten Heilpflanzen sind es, die sich in der Bekämpfung der Arterienverkalkung ganz besonders bewährt haben.

In der ärztlich erprobten Dosierung, in der gegenseitigen Ergänzung dieser 4 Pflanzen liegt das Geheimnis der reinigenden, regenerierenden Kraft von Arterosan.

Kein Knoblauchgeschmack, kein unangenehmes Aufstossen, keine Blähungen. Dass die Arterosan-Körner so gut zum Einnehmen sind, erleichtert die Kur.



MISTEL

reduziert den Blutdruck, reguliert den Kreislauf

KNOBLAUCH

reinholt das Blut, entschlackt die Gefäße



SCHACHTELHALM

fördert die Regeneration der Gewebe



WEISSDORN

beruhigt das Herz und den Puls der Arterien

Die kritische Zeit für Männer und Frauen

liegt zwischen 40 und 50. Wer vorzeitiges Altern bekämpfen will, wer sich jugendliche Schaffenskraft und Lebensfreude auch im Alter erhalten will, führt schon vom 40. Lebensjahr an regelmässig zweimal jährlich eine durchgreifende Entschlackungs- und Erneuerungs-Kur durch. Der Frühling, der die Körperfunktionen ohnehin stark belebt, ist besonders günstig für den Kurbeginn.

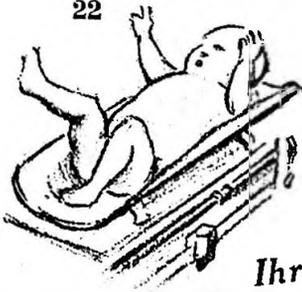
Arterosan

*erhält Herz und Adern jung
bekämpft die Arterien-Verkalkung*



Die Normalkur verlangt:

3 Originaldosen zu Fr. 4.50 = Fr. 13.50 oder eine Kurdose mit 3fachem Inhalt zu Fr. 11.50 (also Fr. 2.— billiger!). In allen Apotheken erhältlich.



**Die Waage
zeigt Ihnen
wieviel Kalk
Ihr Kind braucht**

Durch genaue Experimente hat man festgestellt, dass ein Kind von 10 Jahren täglich etwa 50 Milligramm Kalk pro Kilo Körpergewicht braucht. Mit andern Worten: für jede 20 Kilo Körpergewicht 1 Gramm Kalk pro Tag, bei 40 Kilo also 2 Gramm.

Das scheint wenig und ist doch viel, wenn man bedenkt, dass der Organismus nur einen ganz kleinen Teil der ihm zugeführten Kalkverbindungen verwerten kann, und dass zudem unser wichtigster Kalkspender, das Gemüse, beim Reinigen und Kochen stark ausgelaugt, also entkalkt wird. Es gibt eben viele Mütter, die immer noch nach der «alten Schule» kochen — was unsern Eltern gut genug war, ist für uns noch lange recht! — die von grossen Salatportionen und Rohkost nichts wissen wollen, die das Gemüse nach wie vor auskochen und das Wasser fortgiesen, anstatt, wie die neue Kochlehre es vorschreibt, das Gemüse nur zu dämpfen und das wertvolle Gemüswasser für Suppen, Saucen usw. zu verwenden. Schon beim einfachen Einlegen ins Wasser löst sich ein Teil der im Gemüse enthaltenen Mineralsalze auf. Man hüte sich deshalb, zubereitetes Gemüse längere Zeit im kalten oder gar warmen Wasser liegen zu lassen, weil dann der Verlust an Kalksalzen, an Magnesium und Natrium schon recht erheblich ist. Auch das

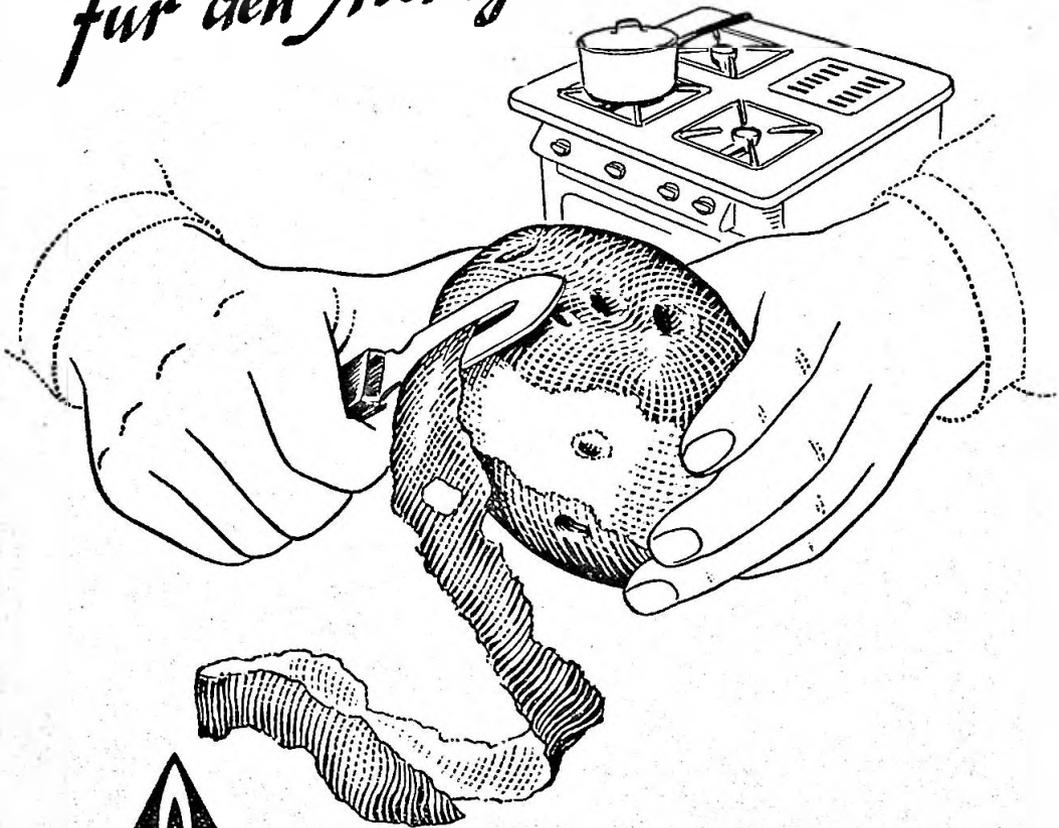
gehört heute zum Sparen, zum besseren Auswerten der Nahrungsmittel. Selbstverständlich muss das Gemüse gründlich gereinigt werden, und zwar am besten unter einem starken Wasserstrahl, wie ihn ein an den Wasserhahnen angeschlossener Brausenkopf hervorbringt.

Ein anderer Weg, um eine basenreiche, also auch kalkreiche Gemüsesuppe herzustellen, ist folgender: Man zerkleinere das Grün von Knollengemüsen, wie zum Beispiel Sellerieblätter, Rüblikraut, Kohlrabiblätter, Spinat, Lauchblätter, Mangold usw., setze diese aufs Feuer mit 1 Liter Wasser und koche das Ganze auf kleinem Feuer mit zugedecktem Kochtopf, bis die Flüssigkeit auf etwa ein Fünftel eingekocht ist. Dann passiere man das Ganze, um die ungelösten Teile zu entfernen und giesse den Extrakt zu einer Bouillon oder Knochenbrühe.

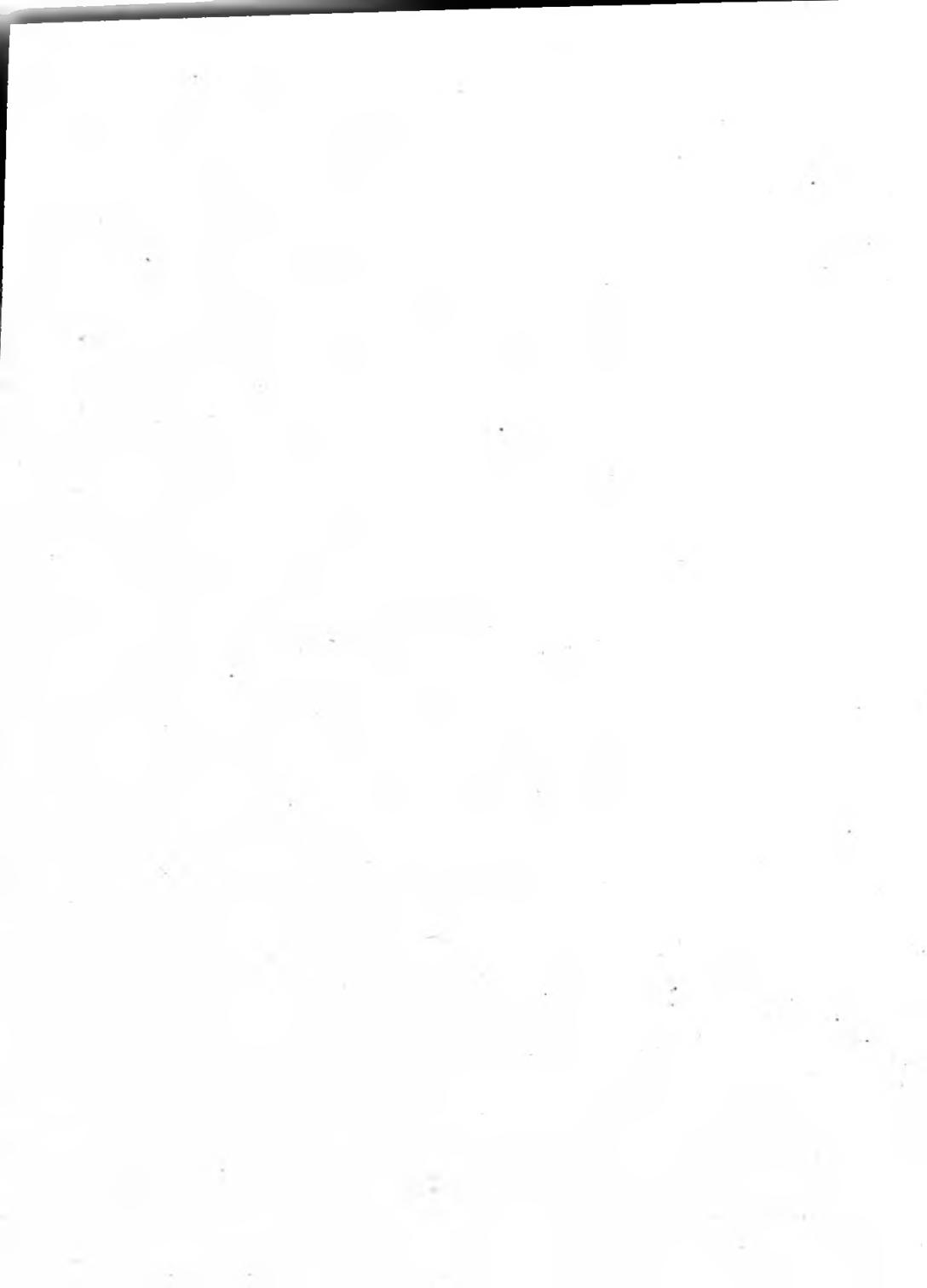
Kalkreich sind auch **Kartoffeln**, nur müssen sie, wie alles Gemüse, in wenig Wasser gekocht werden, so dass fast nichts abgeschüttet werden muss, weil sonst zuviel Kalk mit dem Wasser abgeht.

Immer wieder hebt die neuzeitliche Forschung hervor, wie wichtig der Kalk für den Aufbau und die Gesundheit des menschlichen Körpers ist, und ganz besonders für Kinder und Mütter. Deshalb unsere Ratschläge für eine kalkreichere Ernährung, deshalb der Zusatz des hochwertigen glyzerinphosphorsauren Kalzium zum Biomalz. Für Kinder, sowie für werdende und stillende Mütter schufen wir ausserdem das speziell kalkreiche Biomalz mit Kalk extra, dessen Zusammensetzung der neuen Kalk-Medikamentation entspricht. (Siehe auch Seite 24.)

40 *schmackhafte*
Kartoffelplatten
für den Alltag und die Festtage



GAS- UND WASSERWERK BASEL



Die **Kartoffeln** sind eines der wichtigsten Nahrungsmittel und in der heutigen Zeit unser täglicher Helfer bei der Zubereitung schmackhafter Gerichte. Sie sollten bei keinem Menü fehlen. Man verwende sie abwechslungsweise zu Suppen, Gemüsen, Salaten, Rösti oder sogar zu Süssspeisen. Das vorliegende Büchlein enthält 40 schmackhafte Rezepte für Kartoffelplatten, teils einfacher Art, mit sparsamem Gasverbrauch, teils für die Festtage, unter Benützung des Gasbackofens. Es ist jeweilen angegeben, welche Gemüse oder andere Nahrungsmittel die Kartoffelplatten in Bezug auf Nährgehalt, Geschmacks- und Sättigungswert vorteilhaft ergänzen. Dass appetitliches Aussehen der Gerichte und deren hübsches Anrichten ebenfalls eine grosse Rolle spielen, braucht nicht besonders betont zu werden. Um den hohen Nährwert der Kartoffeln möglichst ungeschmälert zu erhalten, beachte man folgende Punkte:

1. Man verwende so oft als möglich in der **Schale** gekochte Kartoffeln, z. B. frische, heisse auch für Kartoffelstock.
2. Zum Schälen der Kartoffeln benütze man rostfreie Sparschäler.
3. Geschälte Kartoffeln sollen nicht im Wasser liegen bleiben. Man schneide sie erst unmittelbar vor dem Kochen klein.
4. Salzkartoffeln werden in wenig Wasser oder Dampf zubereitet.
5. Das Kartoffelwasser verwende man zu Suppe.

Noch ein Wort zum

Schwellen von Kartoffeln.

Die Kartoffeln sind am schmackhaftesten und gehaltvollsten, wenn sie in **wenig Wasser** weichgedämpft werden. Pro 1 kg Kartoffeln rechnet man ungefähr 1 dl Wasser. Voraussetzung für gutes Gelingen ist, dass man die Kartoffeln in einen dicht schliessbaren Topf einfüllt. Es darf während der Kochzeit kein Dampf entweichen. Zu Beginn wird die Gasflamme dem Pfannenboden entsprechend gross gestellt. Sobald der Siedepunkt erreicht ist, wird auf die Sparflamme zurückgedreht. Die Kartoffeln sind auf diese Weise in $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunde geschwellt, wobei der Gasverbrauch erstaunlich klein bleibt.

Die Zutaten für die nachfolgenden Rezepte sind jeweilen für 3—4 Personen berechnet.

2. Auflage, Januar 1944.

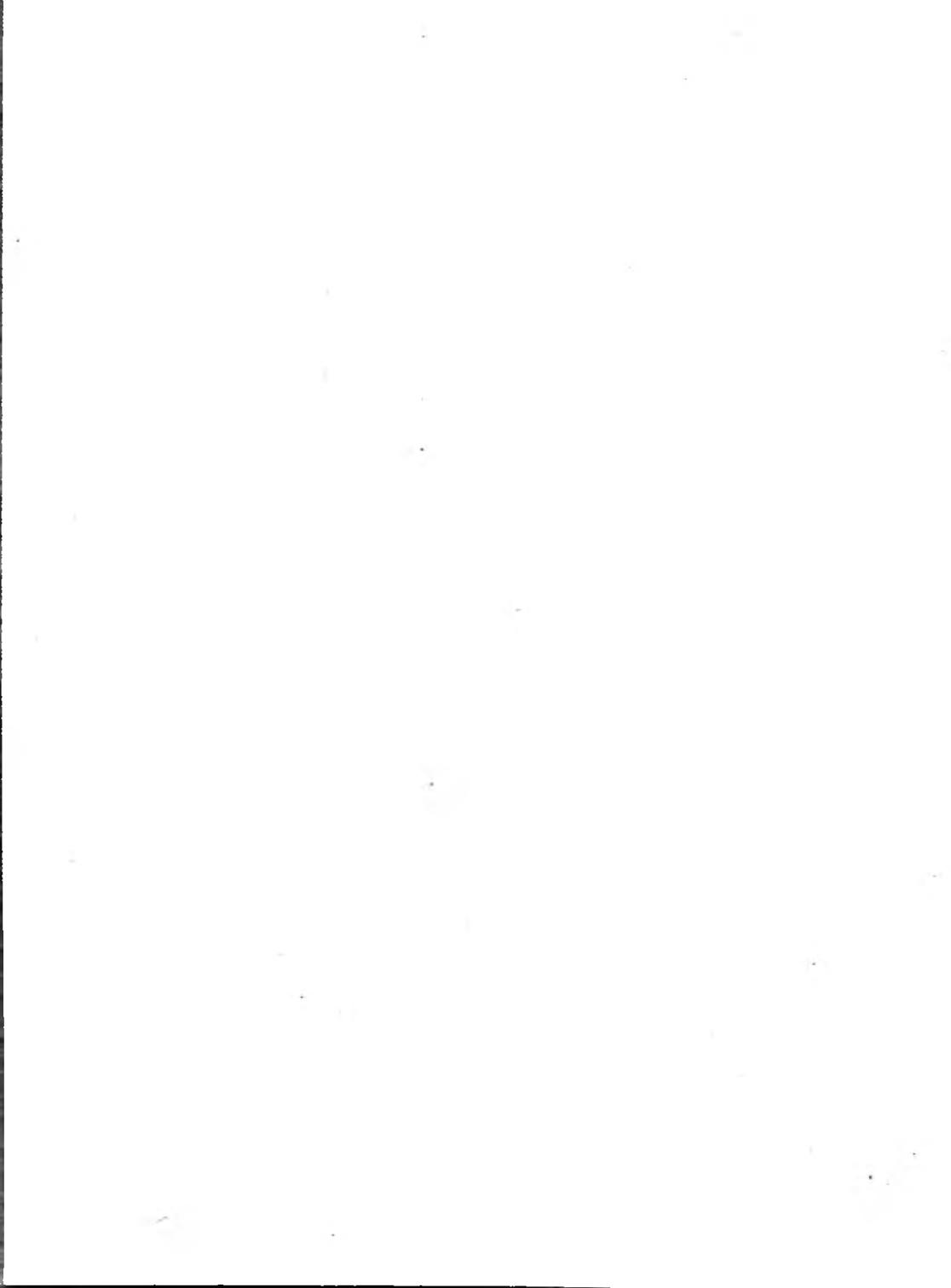
GAS- UND WASSERWERK BASEL
Hauswirtschaftliche Beratung
Telephon 4 38 00

Immer daran denken: *Gasparen!*

- Pfannen gut zudecken.
- Flammen nicht über den Topfboden hinausbrennen lassen.
- Sobald es kocht, kleinstellen.
- Kartoffeln in wenig Wasser schwellen und weichdämpfen.
- Gasbackofen nicht vorwärmen und jeweils voll ausnützen.

Inhaltsverzeichnis.

1. Kartoffeln mit Fleisch und Majoran; Salat.
2. Kartoffelplätzchen mit Hülsenfrüchten; gedämpfte Tomaten.
3. Kartoffelstockreste mit Pilzen, Käse und Tomatensauce; Salat.
4. Kartoffeln mit Käse grilliert; Spinat.
5. Kartoffel-Apfelrösti; Milchkaffee
6. Kartoffelkugeln mit Kastanienflocken; Apfelschnitzli
7. Kartoffeln an Käsesauce; gebratene Sellerie.
8. Geschwellte Kartoffeln mit grüner Sauce; Salat.
9. Kartoffelstock mit Apfelmus und Quark; Milchkaffee.
10. Kartoffelstock mit Tomatensauce, Wurstwürfel und Erbsli garniert.
11. Kartoffel-Zwiebelrösti; Salat.
12. Rösti aus rohen Kartoffeln mit Kümmel; Rotkraut mit Aepfeln.
13. Kartoffel-Zwiebelauflauf mit Tomaten; Salat.
14. Erbsli-Kartoffelring, gefüllt mit Rübli.
15. Tessinerknöpfli mit Käse; Salat.
16. Kartoffelkugeln mit Früchten gefüllt; heisse Vanillesauce.
17. Krautwähe mit Kartoffelteg; Milchkaffee
18. Erbs-Kartoffelpüree mit Zwiebeln abgeschmelzt; gebratener Lauch.
19. Kartoffeln mit weissen Rüben; Bratwurstkügel an Sauce.
20. Kartoffel-Endiviensalat; Linsen.
21. Kartoffelstollen; Milchkaffee.
22. Schnitze mit Kartoffeln und Brotwürfeli.
23. Kartoffelkrapfen; Rübligemüse.
24. Käsekartoffeln im Ofen; Salat.
25. Kartoffelpastetchen mit Spinat; Tee.
26. Kartoffeln mit Quark; Salat.
27. Panierte Kartoffelschenkeli; Selleriegemüse.
28. Kartoffelomeletten; gedämpfte Tomaten.
29. Gefüllte, geschwellte Kartoffeln; Salat.
30. Kümmelkartoffeln; Sauerrüben.
31. Kartoffelpudding; Meerrettichsauce.
32. Kartoffelwurstweggen; Salat.
33. Urner Kartoffeln; gedämpfte Randen.
34. Kartoffeltorte; Kompott; Tee.
35. Tomatenkartoffeln; weisse Böhnli mit Gemüse.
36. Kartoffelschnee; Käseschnitten mit Sauce.
37. Kartoffelstock mit Meerrettich; Rotkrautrouladen.
38. Kartoffelgallerte mit Käse; Salat.
39. Kartoffel-Apfelauflauf; Milchkaffee.
40. Thonrösti; grünes Erbspüree.



Bemerkung zu den Zutaten:

1 Löffel = 1 Esslöffel, falls nicht ausdrücklich etwas anderes vorgeschrieben.

1. Kartoffeln mit Fleisch und Majoran; Salat.

Das Fleisch in daumengrosse Stücke schneiden und mit Salz, Paprika, den fein geschnittenen Zwiebeln, dem Lauch, einer Prise gedörrtem, zerriebenem Majoran und dem Mehl vermengen. Darauf das Fett erhitzen, alles zugeben, etwas braun rösten und die in Stücke geschnittenen Kartoffeln darauf legen. Man giesst soviel Wasser dazu, dass die Kartoffeln knapp bedeckt sind und kocht das Gericht, ohne zu rühren, bis die Kartoffeln beinahe verkochen. Beim Anrichten viel gehackte Petersilie und Selleriegrünes darüber streuen. Salat dazu servieren.

500 g Ochsenfleisch
1 kg Kartoffeln
Salz
1 Prise Paprika
2 Zwiebeln
1 Lauch
1 Löffel Mehl
1 Prise Majoran
1 Löffel Fett
Petersilie
Wasser nach Bedarf

2. Kartoffelplätzchen mit Hülsenfrüchten; gedämpfte Tomaten.

Die kalten, geschwellten, geriebenen Kartoffeln salzen, gehacktes Grünes, die geriebene Zwiebel, Muskat, den Bouillonwürfel, Mehl, Morgafarin oder Trockenei darunter mengen und zuletzt die weichgekochten erkalteten, passierten Böhnli (Restenböhnli verwenden). Von dieser Masse Plätzchen formen, diese in Morgafarin oder Paniermehl wenden und im sparsam verwendeten heissen Fett auf beiden Seiten hellbraun braten.

1 kg geschwellte, geriebene Kartoffeln
1 Löffel Salz
1 Löffel Mehl
1 Zwiebel
Muskat
1 Bouillonwürfel
In 1 Löffel Wasser aufgelöst, gehackte Petersilie
2 Löffel Morgafarin oder Trockenei
250 g weisse Böhnli, Morgafarin oder Paniermehl zum Wenden
1 Löffel Fett zum Braten

Zum Tomatengericht die ganzen Tomaten in einer breiten Pfanne ins heisse Fett stellen, etwas salzen und zugedeckt langsam weichdämpfen. Damit sie nicht platzen, werden sie oben mit einem Kreuzschnitt versehen.

Gedämpfte Tomaten:
1 kg Tomaten
Salz
Petersilie
1 Löffel Fett

Beim Anrichten die Plätzli dachziegelartig auf eine lange Platte geben und oben und unten die mit Petersilie bestreuten Tomaten hinsetzen.

- 1 kg Kartoffelstock
- 50-100 g Käse
- event. $\frac{1}{4}$ Tasse Milch
- Muskat
- 1 kleine Büchse Pilze oder
- 500 g frische, weichgedämpfte Pilze
- 1 geriebene Zwiebel

Sauce:

- 1 Löffel Fett
- 1 Löffel Mehl
- 1 Büchse Tomatenpüree
- Salz
- etwas Fleischextrakt
- $\frac{1}{2}$ l Wasser

- 1 kg geschwellte Kartoffeln
- ca. 100 g Streichkäse
- Salz

Spinat:

- 1 kg Spinat
- Salzwasser
- 1 Löffel Fett
- 1 Zwiebel
- 1 Löffel Kartoffelmehl
- Salz
- Gewürze
- eventuell etwas Milch oder Bouillon

- 400 g geschwellte Kartoffeln
- 1 kg Aepfel
- $\frac{1}{2}$ dl. Süßmost
- 1 Kaffeeöl/Zimt
- Zitronenschale
- 50 g Sultaninen
- 50 g Haselnüsse
- $\frac{1}{2}$ dl Birnenkonzentrat
- 1 Löffel Fett

3. Kartoffelstockreste mit Pilzen, Käse und Tomatensauce; Salat.

Den Kartoffelstock mit Muskat würzen, mit etwas Milch verdünnen und in eine Auflaufform streichen. Darauf lagenweise geriebenen Käse, fein geschnetzelte Pilze und die geraffelte Zwiebel geben. Dann von Fett, Mehl, Gewürzen, Tomatenpüree und Wasser eine Sauce kochen und die Hälfte davon über die Gratinspeise geben (soviel, dass die Pilze mit Sauce bedeckt sind; die übrige Sauce extra servieren). Die Speise 10—15 Minuten im heissen Gasbackofen aufziehen, mit gehacktem Grünem bestreuen und mit Salat servieren.

4. Kartoffeln mit Käse grilliert; Spinat.

Frisch geschwellte Kartoffeln schälen, halbieren oder in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Dann auf eine Seite Käse streichen und die Kartoffeln auf einem Blech im Gasbackofen mit Oberhitze goldgelb backen. Anstatt im Ofen können die Kartoffeln in der Omelettenpfanne zubereitet werden, allerdings werden sie dann oben nicht braun gebacken, sondern der Käse schmilzt nur. Voraussetzung ist in diesem Falle ein gutschliessender Deckel.

Spinat: Den gereinigten Spinat im Salzwasser weichkochen, hacken und mit Fett, Zwiebel, Kartoffelmehl, Salz, Gewürzen und etwas Milch oder Bouillon aufkochen.

Beim Anrichten die Kartoffeln hübsch auf beiden Seiten des Spinates verteilen.

5. Kartoffel-Apfelrösti; Milchkafee.

Die Kartoffeln raffeln und die Aepfel in feine Scheibchen schneiden. Kartoffeln, Aepfel, Sultaninen, geriebene Haselnüsse und Gewürz lagenweise in das heisse Fett in die Omelettenpfanne geben und mit Most und Konzentrat beträufeln. Die unterste Lage muss aus Kartoffeln und die oberste aus Aepfeln bestehen. Die Speise zugedeckt auf schwacher Flamme ohne zu rühren weichbraten und beim Anrichten stürzen. Etwas harte Aepfel müssen vorgekocht werden.

6. Kartoffelkugeln mit Kastanienflocken; Apfelschnitzli.

Kastanienflocken, Kartoffeln, Trockenei und Salz gut miteinander vermengen und mit der geräffelten Zwiebel, feingeschnittenem Grünem und Tomatenpüree würzen. Von dieser Masse nussgrosse Kugeln formen, diese in Risi-Orola oder Paniermehl wenden und im heissen Fett in der Omelettenpfanne auf allen Seiten hellbraun braten.

Die eingeweichten Apfelschnitzli mit Süssmost und Konzentrat weichkochen und zu den Kartoffelkugeln servieren.

7. Kartoffeln an Käsesauce; gebratene Sellerie.

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und im Salzwasser weichkochen. Zur Sauce das Kartoffelmehl mit dem Trockenei verreiben und im Kartoffelwasser aufkochen. Mit geriebenem Käse, Salz, Muskat, Mayoran und Thymian würzen. Die Kartoffeln in der Sauce nochmals aufkochen lassen.

Zu den gebratenen Sellerie die Sellerieknollen rüsten, im Salzwasser schwellen, in Scheiben schneiden, diese in Morgafarin oder Mehl wenden und in der Omelettenpfanne anbraten. Das Schwellwasser zu Suppen verwenden.

Die gebratenen Selleriescheiben um die Kartoffeln herum anrichten.

8. Geschwellte Kartoffeln mit grüner Sauce; Salat.

Die Kartoffeln reinigen, im Wasser zum Siedepunkt erhitzen und gut zugedeckt in ca. $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stunde welchdämpfen. Unterdessen eine dickliche Sauce mit Fett, Mehl, Wasser und Gewürzen zubereiten. Die weichgekochten Kartoffeln rasch schälen, auf eine längliche Platte ordnen, jede einzelne Kartoffel mit der Sauce überziehen und mit geriebenem Käse und Paprika überstreuen. Die Platte mit rohen oder gedämpften Tomatenschnitzli ausgarnieren und mit grünem Salat servieren.

100 g Kastanienflocken
500 g geschwellte, geriebene Kartoffeln
1 Löffel Trockenei
1 Zwiebel
Grünes
1 Löffel Tomatenpüree
Salz
1 Löffel Risi-Orola oder Paniermehl zum Wenden
1 Löffel Fett zum Braten

Apfelschnitzli:

1 kg Aepfel
1 Tasse Süssmost
1 Löffel Frucht-konzentrat

1 kg Kartoffeln
Salzwasser
Sauce:
2 Löffel Kartoffelmehl
50 g Käse
Salz
1 Löffel Trockenei
Kartoffelwasser nach Bedarf
Muskat
1 Prise Mayoran und Thymian

Gebratene Sellerie:

1 kg Sellerie
Salz
1 Löffel Mehl oder Morgafarin
1 Löffel Fett

1 kg Kartoffeln
1 dl Wasser

Sauce:

1 Löffel Fett
1 Löffel Mehl
1 Boullionwürfel
Salz
 $\frac{1}{4}$ l Wasser
Petersilie
Schnittlauch
1 Löffel geriebener Käse
Paprika

9. Kartoffelstock mit Apfelmus und Quark; Milchkaffee.

Den Kartoffelstock in eine tiefe Platte geben und auf die Seite streichen, sodass eine umrandete Vertiefung entsteht. In die Vertiefung das Apfelmus anrichten und dieses mit dem mit etwas Milch verdünnten Quark garnieren, am besten mit Hilfe des Spritzsackes. Eventuell den Quark mit etwas Salz oder Zucker und Zitronenschale würzen. Die Speise heiss servieren.

- 1 Platte frischer, heisser Kartoffelstock
- 1 Platte frisches, heisses Apfelmus
- 100 g Quark
- $\frac{1}{4}$ dl Milch
- 1 Prise Salz

10. Kartoffelstock mit Tomatensauce, Wurstwürfeli und Erbsli garniert.

Kartoffelstockreste oder geschwellte, geriebene Kartoffeln mit Salz und Muskat würzen und als hohen Berg in eine Auflaufform einfüllen. Etwas geriebenen Käse darüber streuen. Darauf die Erbsli im heissen Fett mit der geschnittenen Zwiebel etwas dämpfen und mit wenig Wasser ablöschen. Die Würste in Würfeli schneiden. Von den übrigen Zutaten: Fett, Mehl, Tomatenpüree, Salz und Wasser eine Tomatensauce zubereiten. Nun gibt man auf die beiden Längsseiten der mit Kartoffelstock aufgefüllten Auflaufform die Erbsli, oben und unten die Wurstwürfeli und giesst über das Ganze die Tomatensauce, aber nur soviel, dass Stock, Wurst und Gemüse schwach bedeckt sind. Die restliche Sauce wird extra serviert. Die hübsche Platte im heissen Gasbackofen aufziehen und sofort servieren.

- Kartoffelstockreste oder
- 1 kg geschwellte, geriebene Kartoffeln
- Salz
- Muskat
- 500 g sterilisierte oder Büchsenersbll
- $\frac{1}{2}$ Löffel Fett
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- etwas Salzwasser
- 1 Löffel geriebener Käse
- 2 Würste
- event. Klöpfer

Sauce:

- $\frac{1}{2}$ Löffel Fett
- 1 Löffel Mehl
- 2 Löffel Tomatenpüree
- Salz
- ca. $\frac{1}{4}$ l Wasser

11. Kartoffel-Zwiebelrösti; Salat.

Die Zwiebeln in Streifen schneiden und im heissen Fett anbraten; rohe oder geschwellte, geraffelte Kartoffeln zugeben, salzen, untereinander mengen und eine Kruste anbraten. Sobald die Kartoffeln weich sind, die Rösti stürzen und mit Salat servieren.

- 1 kg Kartoffeln
- $\frac{1}{2}$ kg Zwiebeln
- 1 Löffel Fett
- Salz
- gehackte Petersilie

12. Röstli aus rohen Kartoffeln mit Kümmel; Rotkraut mit Aepfeln.

Die Kartoffeln rüsten, in dünne Scheiben schneiden oder raffeln, abtrocknen und im heissen Fett braun und weichbraten. Gegen Ende der Bratzeit den Kümmel und das Salz dazugeben.

Das gerüstete Rotkraut mit Salz und Fleischextrakt in wenig Wasser zugedeckt halbweich kochen, dann den Essig beifügen, die ganzen, geschälten Aepfel darauf legen und wieder zugedeckt weichdämpfen.

Beim Anrichten die Aepfel hübsch um das Rotkraut ordnen; die Röstli extra dazu servieren.

1 kg Kartoffeln
1 Löffel Fett
1 Löffel Kümmel
Salz

Rotkraut
mit Aepfeln:
1 Kopf Rotkraut
1 dl Wasser
Salz
1 Zwiebel
etwas Fleisch-
extrakt
1 Löffel Essig
500 g Aepfel

13. Kartoffel-Zwiebelaufwurf mit Tomaten; Salat.

Die geschwellten Kartoffeln reiben, die in Streifen geschnittenen Zwiebeln mit Bouillonwürfel und Wasser weichkochen und die Tomaten in Scheiben schneiden. Lagenweise Kartoffeln und Zwiebeln mit Salz und Gewürzkräutern in eine Auflaufform einfüllen, die Tomatenscheiben dachziegelartig darauf legen und mit wenig Paniermehl bestreuen. Den Aufwurf in ca. 15 Minuten im heissen Gasbackofen aufziehen.

1 kg Kartoffeln
800 g Zwiebeln
1 Bouillonwürfel
2 dl Wasser
Salz
Gewürzkräuter:
Majoran
Thymian
Petersilie
500 g Tomaten
Paniermehl

14. Erbsli-Kartoffelring, gefüllt mit Rübli.

Die durchgepressten und mit wenig Wasser oder Milch verdünnten Kartoffeln mit Salz, Muskat und sterilisierten Erbsli oder Büchsenersbli vermischen, in eine mit Fett ausgestrichene, mit Paniermehl ausgestreute Form einfüllen und im Gasbackofen etwa 15 Minuten erhitzen. Zum Rübli-Gemüse die Rübli in Scheiben schneiden und mit feingehackter Zwiebel, Salz und 1 Tasse Wasser zugedeckt in ca. 1 Stunde weichdämpfen. Kurz vor dem Anrichten 1 Löffel angerührtes Mehl oder Kartoffelmehl daruntergeben und 10 Minuten mitkochen lassen und mit viel gehacktem Grünem würzen. Den gebackenen Kartoffelring stürzen und das Rübli-Gemüse darin anrichten.

1 kg frischgeschwellte, durchgepresste Kartoffeln
Salz
Muskat
ca. 1 dl heisses Wasser oder Milch
1 kleine Büchse Erbsli
Fett oder Paniermehl für die Form

Fülle:
1 kg Rübli
1 Zwiebel
ca. 2-3 dl Wasser
1 Löffel Mehl oder Kartoffelmehl
Salz
Grünes

Der Kartoffelring kann auch ohne Verwendung des Backofens zubereitet werden, indem man frischen, heissen Kartoffelstock mit heissen, vorgekochten Erbsli vermengt, die Masse sofort in die Form einfüllt und rasch wieder stürzt.

15. Tessinerknöpfl mit Käse; Salat.

Die kalten, geschwellten Kartoffeln schälen, fein reiben, salzen und mit dem Mehl und Trockenei zu einem Teig kneten. Von dieser Masse fingerdicke, ca. 3 cm lange Würstchen formen und diese in schwach kochendem Salzwasser einige Minuten ziehen lassen. Nachher lagenweise mit geriebenem Käse anrichten.

Sauce: Das Fett erhitzen, die feingeschnittene Zwiebel zugeben, braun rösten und mit Tomatenpüree und etwas Wasser ablöschen. Diese Sauce über die Knöpfl verteilen. Das Knöpflwasser zu Suppe verwenden.

- 1 kg geschwellte Kartoffeln
- 200 g Mehl
- Salz
- 2-3 Kaffeelöffel Trockenei
- Salzwasser
- 50 g Käse

Sauce:

- 1 Löffel Fett
- ¼ Büchse Tomatenpüree
- 1 Zwiebel
- 1 Glas Wasser

16. Kartoffelkugeln mit Früchten gefüllt; heisse Vanillesauce.

Die kalten, geschälten Kartoffeln fein reiben, salzen und mit Mehl und Trockenei zu einem Teig kneten. Von dieser Masse Kugeln formen und in jede eine ausgesteinte Aprikose oder Zwetschge, mit einer Mandel oder einem Stückli Zucker gefüllt, drücken. Diese Kugeln in schwach kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen, bis sie steigen, anrichten und mit der heissen Vanillesauce überziehen.

Zur Vanillesauce den Inhalt des Puddingpäcklis nach Vorschrift mit Milch zur Creme aufkochen. Wird Fécule verwendet, so lässt man Milch, Zucker und Vanillin aufkochen, rührt dann das angerührte Trockenei und das Fécule oder Kartoffelmehl hinein und lässt es 5 Minuten mitkochen.

- 1 kg geschwellte Kartoffeln
- 200 g Mehl
- 2 Kaffeelöffel Trockenei
- 1 Prise Salz
- Zwetschgen oder Aprikosen
- einige Mandeln

Sauce:

- 1 Päckli Puddingpulver
- Milch nach Bedarf
- oder
- ½ l Milch
- 2 Löffel Trockenei
- 1 Kaffeelöffel Fécule oder Kartoffelmehl
- 2 Löffel Zucker
- 1 Päckli Vanillin

17. Krautwähe mit Kartoffelteig; Milchkaffee.

Die geschwellten, geriebenen Kartoffeln mit dem Mehl, Salz, Muskat und dem angerührten Trockenei verkneten und auf Kartoffelmehl $\frac{1}{2}$ cm dick auswellen. Ein bestrichenes Blech mit dem Teigboden belegen und einen Rest Teig rollen und als Rand darum legen. Zur Fülle das Kraut fein hacken, mit 1 Löffel Fett 10—15 Minuten dämpfen und auf den Teigboden verteilen. Den geriebenen Käse darauf streuen und das in der Milch aufgelöste Trockenei oder die Eier dazu giessen. Noch etwas salzen. Den Kuchen im Gasbackofen in starker Hitze ca. 30 Minuten backen.

400 g geschwellte, geriebene Kartoffeln
100 g Mehl
1 Kaffeelöffel Trockenei
3 Löffel Wasser zum Anrühren
Salz und Muskat
etwas Kartoffelmehl zum Auswellen

Fülle:

1 Krautkopf
1 Löffel Fett
50 g geriebener Käse
Salz
2 Kaffeelöffel Trockenel oder
2 Eier
 $\frac{1}{4}$ -1 Tasse Milch

18. Erbs-Kartoffelpüree mit Zwiebeln abgeschmelzt; gebratener Lauch.

Die Erbsen über Nacht einweichen, mit dem Einweichwasser in ca. 2 Stunden weichkochen und durch ein Sieb pressen. Das Püree mit geschwellten, geriebenen Kartoffeln vermengen, salzen, nochmals aufkochen und beim Anrichten mit braun gerösteten Zwiebeln abschmelzen.

Lauch: Die untere, dickere Partie des Lauches ganz lassen, im Salzwasser schwellen, abtropfen lassen, im Mehl wenden und in der Omelettenpfanne im heissen Fett hellbraun anbraten. Die Reste des Lauches und das Schwellwasser zu Suppe verwenden.

1 kg Kartoffeln
300 g Erbsen
Einweichwasser
Salz
1 Löffel Fett
2 Zwiebeln

Lauch:

750 g Lauch
Salzwasser
1 Löffel Mehl
1 Löffel Fett

19. Kartoffeln mit weissen Rüben; Bratwurstkügel an Sauce.

Rüben und Kartoffeln reinigen und in Stengeli schneiden. 1 Löffel Fett erhitzen, die geschnittene Zwiebel darin dünsten, die Rüben zugeben und mit soviel Wasser, dass sie bedeckt sind, ablöschen. Nach ca. $\frac{1}{2}$ Std., d. h. nach der halben Kochzeit, die Kartoffelstengeli, Salz und Kümmel zugeben, eventuell noch etwas Wasser, und das Gericht zugedeckt auf schwachem Feuer weichdämpfen.

1 kg Kartoffeln
1 kg weisse Rüben
Salz
Wasser nach Bedarf
1 Löffel Fett
1 Zwiebel
1 Löffel Kümmel

Bratwurstkügel:

3-4 Bratwürste
 $\frac{1}{2}$ l Wasser
 1 Löffel Mehl oder
 Kartoffelmehl
 etwas Mayoran
 Petersilie
 Salz

Bratwurstkügel: Aus den Bratwürsten nussgrosse Kugeln in das kochende Wasser drücken. Wenn sie fest geworden sind, 1 Löffel angerührtes Mehl oder Kartoffelmehl einrühren, einige Minuten kochen lassen und vor dem Anrichten Mayoran, Salz und viel gehackte Petersilie beifügen.

1 kg Kartoffeln
 1 Kopf Endivien

Sauce:

1 Löffel Oel
 2-3 Löffel Essig
 1 Kaffeelöffel Senf
 Salz
 1 Zinke Knoblauch
 1 Zwiebel
 1 Bouillonwürfel
 ca. 1 Tasse
 Wasser

Linsen:

300 g Linsen
 1 Zwiebel
 Einweichwasser
 1 Löffel Mehl
 Salz
 1 Stück Sellerie

20. Kartoffel-Endiviensalat; Linsen.

Frisch geschwellte Kartoffeln in Scheiben und den Endivienkopf fein schneiden. Salatsauce: Den Bouillonwürfel im Wasser auflösen. Oel, Essig, Senf, Salz, gehackte Zwiebel und Knoblauch zufügen und die Kartoffeln gut daruntermengen. Den geschnittenen Endivienkopf erst kurz vor dem Anrichten sorgfältig darunterziehen.

Zum Linsengericht die eingeweichten Linsen mit der feingeschnittenen Zwiebel und Salz im Einweichwasser in ca. 2 Stunden weichkochen. Gegen Ende der Kochzeit den Sellerie ganz fein hineinraffeln und das angerührte Mehl einrühren und noch ca. 10—15 Minuten mitkochen lassen. Linsen können auch sehr gut in der Kochkiste zubereitet werden. Die Ankochzeit beträgt dann nur $\frac{1}{2}$ Std., dafür bleiben sie ca. 4 Stunden in der Kochkiste.

21. Kartoffelstollen; Milchkaffee.

250 g kalte, geschwellte, geriebene Kartoffeln
 250 g Mehl
 Saft und Schale einer Zitrone
 80 g Zucker
 75 g Sultaninen
 $\frac{1}{2}$ Tasse Milch
 50 g in Würfel geschnittenes Orangeat
 1 Kaffeelöffel Rum
 1 Päckli Backpulver

Die kalten (1—2 Tage alten), geschwellten, durchgepressten Kartoffeln zuerst mit der Milch und dem Zucker, dann mit den übrigen Zutaten vermischen. Aus dem ziemlich festen Teig einen Stollen formen, indem man den Teig zur ca. 3 cm dicken runden Platte auswellt und dann übereinanderschlägt, aber so, dass die Enden nicht aufeinander kommen, sondern 2 cm voneinander entfernt sind. Den Stollen auf ein gefettetes Kuchenblech legen und bei schwacher Hitze in ca. $\frac{3}{4}$ —1 Stunde hellbraun backen. Nach dem Erkalten mit Zucker bestreuen.

22. Schnitze mit Kartoffeln und Brotwürfeli.

Die Apfelschnitze 24 Stunden einweichen. Die Kartoffeln in Würfeli schneiden. Aepfel und Kartoffeln in soviel Einweichwasser, dass sie bedeckt sind, weichkochen. 1 Prise Salz und 1 Löffel Zucker oder 2 Löffel Konzentrat zugeben. Vor dem Anrichten das Brot in Würfeli schneiden, im heissen Fett hellbraun rösten und über die Schnitze und Kartoffeln verteilen. Anstatt Aepfel können auch dünne Birnenschnitze mitgekocht werden.

500 g dünne Aepfel
1 kg Kartoffeln
Einweichwasser
Salz
1 Löffel Zucker
oder 2 Löffel
Konzentrat
100 g Brot
1 Löffel Fett

23. Kartoffelkrapfen; Rübligemüse.

Die erkalteten geschwellten Kartoffeln schälen, reiben und mit Mehl, Salz, Muskat, Trockenei und geriebenem Käse zu einem Teig kneten. Den Teig auf Kartoffelmehl auswellen, runde Plätzchen ausstechen, diese mit je 1 Kaffeelöffel gehacktem Restenfleisch oder geriebenem Käse belegen und zu Krapfen zusammenlegen. Die Krapfen in eine Auflaufform einschichten mit Paniermehl bestreuen, eventuell mit einigen Butterflöckli belegen und im heissen Gasbackofen bräunlich überbacken.

1 kg geschwellte
Kartoffeln
100 g Mehl
1 Prise Salz
Muskat
2 Löffel Trockenei
50 g geriebener
Käse
1 Löffel Panier-
mehl zum
Bestreuen
1 Löffel Kartoffel-
mehl zum Aus-
wellen

Fülle:

100 g gehacktes
Restenfleisch
oder
100 g geriebener
Käse

Rübligemüse:

1 kg Rübli
½ Löffel Fett
1 Zwiebel
1 Löffel Mehl
½ Wasser
Salz
Grünes

Zum Rübligemüse die feingeschnittene Zwiebel und die Rübli im heissen Fett kurz dämpfen, Wasser und Salz zufügen und die Rübli in ca. ¼ Stunden weichdämpfen. Kurz vor dem Anrichten das mit wenig Wasser angerührte Mehl daruntermengen und noch mitkochen lassen. Auf der Platte mit Grünem bestreuen.

24. Käsekartoffeln im Ofen; Salat.

Die rohen Kartoffeln rüsten, in dünne Scheiben schneiden und lagenweise mit Salz und geriebenem Käse in eine Auflaufform einfüllen. Dann die Milch kochend heiss darüber geben und den Auflauf im Gasbackofen in mittlerer Hitze in ca. 30 Minuten weichbraten.

1 kg Kartoffeln
Salz
100 g geriebener
Käse
1½ Tassen heisse
Milch

25. Kartoffelpastetchen mit Spinat; Tee.

- 1 kg geschwellte Kartoffeln
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 1 Löffel Trockenei Muskat

Fülle:

- 500 g Spinat
- Salz
- Muskat
- etwas Maggiwürze
- 1 Kaffeelöffel mit wenig Milch angerührtes Trockenei oder 1 frisches Ei
- 1 Löffel Mehl oder Kartoffelmehl

Die geschwellten, kalten Kartoffeln schälen, reiben und mit Salz, Muskat und Trockenei zu einem Teig kneten. Diesen Teig sorgfältig auf Kartoffelmehl auswellen, zu runden Plätzchen ausstechen und diese in bestrichene Pastetenförmchen legen. Zur Fülle den Spinat gut waschen und mit dem Hackmesser fein hacken. Dann Mehl, Trockenei oder 1 frisches Ei Salz, Muskat und etwas Maggiwürze dazugeben. Die Fülle in die Förmchen einfüllen und die Pastetchen im heissen Gasbackofen in ca. 20 Minuten backen. Anstatt roher kann auch gekochter oder Restenspinat verwendet werden. Die Fülle lässt sich auch zu Wähen verwenden.

26. Kartoffeln mit Quark; Salat.

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Löffel Fett
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Speisequark
- 1 Löffel Trockenei
- 6 Löffel Milch oder Wasser
- 1 Löffel Kümmel

Die rohen, gerüsteten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und im heissen Fett zugedeckt weichbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Quark mit Milch oder Wasser, Trockenei und Kümmel verrühren, den Kartoffeln zugeben und das Gericht aufkochen lassen.

27. Panierte Kartoffelschenkeli; Selleriegemüse.

- 1 kg geschwellte Kartoffeln
- 150 g Quark
- 1 Ei oder
- 1 Kaffeelöffel Trockenei
- Salz
- Schnittlauch
- 3 Löffel Mehl
- 2 Löffel Paniermehl
- Fett oder Oel zum Braten

Die geschwellten Kartoffeln schälen, reiben und mit Ei, Mehl, Salz, Quark und gehacktem Schnittlauch zu einem Teig kneten. Davon Schenkeli drehen, diese in Paniermehl wenden und im heissen Fett auf allen Seiten hellbraun braten.

Selleriegemüse:

- 1 kg Sellerie
- 1 Zwiebel
- ½ Löffel Fett
- 1 Tasse Wasser
- Salz
- gehackte Petersilie

Selleriegemüse: Den Sellerie in feine Scheibchen schneiden. Das Fett erhitzen und eine gehackte Zwiebel darin braun rösten. Sellerie, Wasser und Salz zufügen und das Gemüse zugedeckt in ca. ½ Stunde weichdämpfen. Mit Petersilie bestreuen.

28. Kartoffelomeletten; gedämpfte Tomaten.

Zu den Omeletten Mehl, geschwellte, geriebene Kartoffeln, Trockenei und Salz miteinander vermengen und mit dem Wasser zu einem Teig rühren, den man 5 Minuten gut schlägt. Davon im heissen Fett oder Oel dünne Omeletten backen. Nimmt man, anstatt geschwellte, rohe Kartoffeln, so werden diese erst kurz vor dem Backen unter den Teig gerieben.

Gedämpfte Tomaten: Die Tomaten in 4 Teile schneiden. Das Fett erhitzen, die gehackte Zwiebel darin braun rösten, die Tomaten zugeben und, ohne zu rühren, zugedeckt auf kleinem Feuer weichdämpfen. Kurz vor dem Anrichten die Gewürze zugeben. Das Gericht mit Petersilie bestreuen.

150 g Mehl
150 g geschwellte
oder rohe,
geriebene
Kartoffeln
Salz
4 Löffel Trockenei
6 dl Wasser
Fett oder Oel
zum Backen

Tomaten:
1 kg Tomaten
½ Löffel Fett
1 Zwiebel
gehackte Peter-
silie
Salz
Selleriesalz

29. Gefüllte, geschwellte Kartoffeln; Salat.

Frisch geschwellte Kartoffeln rasch schälen, der Länge nach halbieren und die eine Hälfte mit einem ½ cm dicken Stück Streichkäse belegen. Beide Teile wieder zusammendrücken und die gefüllten Kartoffeln mit Fett und Paniermehl abschmelzen. Wenn sie nicht sofort serviert werden können, oder wenn eine grosse Portion zubereitet werden muss, ist zu empfehlen, die Kartoffeln im heissen Gasbackofen nochmals zu erhitzen.

1 kg Kartoffeln
ca. 150 g
Streichkäse
½ Löffel Fett
1 Löffel Panier-
mehl

30. Kümmelkartoffeln; Sauerrüben.

Die rohen, ungeschälten Kartoffeln gut bürsten, in 4 Schnitze teilen und in einer oder zwei Omelettenpfannen im heissen Fett oder Oel hellbraun und weichbraten. Erst vor dem Anrichten Salz und Kümmel darüber streuen.

Sauerrüben: Das Fett erhitzen, die gehackte Zwiebel dämpfen, die Sauerrüben und das nötige Wasser zugeben und das Gemüse zugedeckt in ca. 1½ Stunden weichkochen.

1½ kg Kartoffeln
1 Löffel Fett oder
Oel
Salz
1-2 Löffel Kümmel

Sauerrüben:
1 kg Sauerrüben
½ Löffel Fett
1 Zwiebel
Wasser

31. Kartoffelpudding; Meerrettichsauce.

- 1½ kg Kartoffeln
- Salz
- Muskat
- 1 Platte Gemüse-
reste oder
frisch gedämpfte
Gemüse z. B.
Rübi
- Öl zum
Bestreichen und
Paniermehl zum
Ausstreuen der
Form

Geschwellte, geriebene Kartoffeln mit Salz und Muskat würzen. Mit dieser Masse eine befettete, mit Paniermehl ausgestreute Pudding- oder Auflaufform ca. 2 cm dick auskleiden, sodass in der Mitte eine Höhlung entsteht. Diese mit Gemüse füllen, mit Kartoffelmasse zudecken und den Pudding 20–30 Minuten im heissen Gasbackofen backen und auf eine flache Platte stürzen. Darüber einen Teil der Meerrettichsauce giessen.

Sauce:

- ½ Löffel Fett
- 1 Löffel Mehl
- ½ l Wasser
- Salz
- 1 Stück Meer-
rettich
- 1 Löffel
geriebener
Käse

Sauce: Das Fett erhitzen, das Mehl zugeben, dünsten, mit Wasser ablöschen und mit geriebenem Käse, Meerrettich und Salz würzen. Die Sauce 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen.

32. Kartoffelwurstweggen; Salat.

- 1 kg geschwellte,
geriebene
Kartoffeln
- 150 g Mehl
- Salz
- Muskat
- 1 Löffel Trockenei
- 4 Klöpfer
Kartoffelmehl
zum Auswellen

Die geschwellten, geriebenen Kartoffeln mit Mehl, Salz, Muskat und Trockenei zu einem Teig kneten. Die Klöpfer schälen und der Länge nach in 3 Teile schneiden. Den Teig portionenweise sorgfältig auswellen, in kleine Rechtecke schneiden, die Klöpferstücke hineinwickeln und die Weggen im heissen Gasbackofen in ca. 15 Minuten backen.

33. Urner Kartoffeln; gedämpfte Randen.

- 1 kg geschwellte
Kartoffeln
- 1 Löffel Fett
- ½ Tasse Milch
- 1 Zwiebel
- Salz
- 50 g geriebener
Käse

Die feingeschnittene Zwiebel im Fett hellbraun rösten, die geschwellten, geraffelten Kartoffeln, Salz, geriebenen Käse und Milch zugeben und alles gut untereinandermengen, bis die Kartoffeln hellbraun gebraten sind.

Randen:

- 1 kg Randen
- ½ Löffel Fett
- 1 Zwiebel
- 1 Zinke Knob-
lauch
- Salz
- 1 Löffel Zitronen-
saft
- 1 Bouillonwürfel
Glas Wasser

Die Randen reinigen und in feine Scheiben schneiden. Das Fett erhitzen, die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin dünsten, Randen, Wasser, Salz, Zitronensaft und den Bouillonwürfel zugeben und das Gemüse auf kleiner Flamme zugedeckt in ca. ¾–1 Stunde weichdämpfen.

34. Kartoffeltorte; Kompott; Tee.

Eier und Zucker zusammen verrühren, die geriebenen Haselnüsse, die kalten, geschälten, geriebenen Kartoffeln, Mehl, Backpulver, Zitronenschale und Milch zugeben und alles zu einem Teig zusammenrühren. (Trockenei vorher in der Milch auflösen). Diesen Teig in eine ausgefettete, mit Mehl oder Paniermehl ausgestreute Form einfüllen und in schwacher Hitze in ca. 60 Minuten backen.

Kompott: Apfelschnitzli mit Früchtekonzentrat und wenig Süssmost weichkochen.

250 g geschwellte, geriebene Kartoffeln
2-3 Löffel Trockenei oder 2 Eier
1 kleine Tasse Milch
150 g Zucker
250 g gemahlene Haselnüsse
50 g Mehl
1 Päckli Backpulver
Zitronenschale

Kompott:

1 kg Äpfel
1-2 dl Süssmost
2 Löffel Früchtekonzentrat

35. Tomatenkartoffeln; weisse Böhnli mit Gemüse.

Die rohen Kartoffeln in Scheiben schneiden und im Salzwasser, dem man Tomatenpüree und 1 Bouillonwürfel zugefügt hat, weichkochen. Kurz vor dem Anrichten das mit wenig Wasser angerührte Mehl zufügen und etwa 5 Minuten mitkochen.

Weisse Böhnli mit Gemüse: Die über Nacht eingeweichten Böhnli im Einweichwasser 1 Stunde kochen, dann das feingeschnittene Gemüse und das Salz zugeben, wieder 1 Stunde kochen lassen, und kurz vor dem Anrichten 2 Löffel Kartoffelmehl einrühren. Das Gericht mit gehackter Petersilie bestreuen.

1 kg Kartoffeln
Salzwasser
1 kleine Büchse Tomatenpüree
1 Bouillonwürfel
1 Löffel Mehl

Böhnli:

300 g weisse Böhnli
Einweichwasser
 $\frac{1}{2}$ kg Sellerie
 $\frac{1}{2}$ kg Lauch
2 Löffel Kartoffelmehl
Salz
gehackte Petersilie

36. Kartoffelschnee; Käseschnitten mit Sauce.

Die Kartoffeln im Salzwasser weichkochen, mit der Kartoffelpresse auf eine Platte dressieren und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Käseschnitten: Die Brotschnitten mit der Milch anfeuchten, mit dem geriebenen Käse bestreuen und in der Omelettenpfanne bei kleiner Flamme ohne Fett zugedeckt solange erhitzen, bis der Käse flüssig geworden ist. Zur Sauce das Wasser zum Kochen erhitzen, Fett und Mehl zu einem Teig-

1 kg Kartoffeln
Salzwasser
gehackte Petersilie

Käseschnitten:

4 Brotschnitten
1 dl Milch
60-100 g Käse

Sauce:

1 Löffel Fett
1 Löffel Mehl
 $\frac{1}{2}$ l Wasser
1 Prise Salz
Paprika und Muskat

lein zusammenkneten, rasch zugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Dann die Gewürze daruntermischen und aufkochen. Die Schnitten anrichten, mit der Sauce überziehen und mit Paprika bestreuen.

37. Kartoffelstock mit Meerrettich; Rotkrautrouladen.

Kartoffelstock: Die Kartoffeln schwellen, heiss schälen, passieren und mit Salz, geriebenem Meerrettich und heisser Milch aufkochen.

Rotkrautrouladen: Das Rotkraut sorgfältig auseinandernehmen, sodass die grossen Blätter ganz bleiben, und alle Blätter (grosse und kleine) im Salzwasser halbweich kochen. Dann die kleinen Blätter durch die Hackmaschine treiben, mit dem gehackten Fleisch, Salz, der geraffelten Zwiebel und der geriebenen Kartoffel, Muskat und Majoran vermengen und mit dieser Masse die grossen Blätter füllen und diese zu Rouladen zusammenschlagen. Darauf in der Bratpfanne das Fett erhitzen, die Rouladen satt nebeneinander hineinlegen, anbraten, 1 Tasse Schwellwasser und 1 Löffel Essig zugeben und die Rouladen zugedeckt ca. 20–30 Minuten dämpfen. Beim Anrichten die Rouladen hübsch auf den Kartoffelstock legen.

38. Kartoffelgallerte mit Käse; Salat.

Frisch geschwellte Kartoffeln erkalten lassen, schälen und in Würfeli schneiden. Den Käse ebenfalls in Würfeli schneiden. Kartoffel- und Käsewürfeli miteinander vermengen, mit der aufgelösten, wieder erkalteten, aber noch nicht festen Gallerte vermischen (Gallerte nach Vorschrift zubereiten) und in Puddingförmchen einfüllen. Je nach Belieben können noch einige geschnittene Cornichons zugegeben werden. Die festgewordene Kartoffelgallerte stürzen und mit verschiedenen Salaten servieren.

- 1 kg Kartoffeln
- Salzwasser
- 1 Stück Meerrettich
- 1 Tasse Milch
- Rotkrautrouladen:
- 1 Kopf Rockkraut
- Salzwasser
- 200 g gehacktes Fleisch
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 geschwellte Kartoffel »
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Majoran
- 1 Löffel Fett
- 1 Tasse Schwellwasser
- 1 Löffel Essig

- 1 kg Kartoffeln
- 100 g Käse
- 1 kleine Büchse Maggigallerte
- einige Cornichons

39. Kartoffel-Apfelaufbau; Milchkafee.

Die geschwellten, geriebenen Kartoffeln lagenweise mit den geschnetzten Aepfeln, der Zitronenschale, den Sultaninen und den gemahlten Haselnüssen in eine Auflaufform einfüllen. Trockenei, Zucker, Quark und Milch oder Süssmost miteinander verrühren, darübergiessen und den Auflauf im heissen Gasbackofen in ca. 20–30 Minuten aufziehen. Den Auflauf nach einiger Zeit, d.h. wenn er oben braun ist, zudecken, dann wird er viel saftiger.

300 g geschwellte, geriebene Kartoffeln
1 kg Aepfel
2–3 dl Milch oder Süssmost
Zitronenschale
50 g Sultaninen
50–100 g gemahlene Haselnüsse
3 Löffel Trockenei
2 Löffel Zucker
100 g Quark

40. Thonrösti; grünes Erbspüree.

Thonrösti: Die feingeschnittene Zwiebel im heissen Thon-Oel hellbraun rösten, die geschwellten, geräffelten Kartoffeln zugeben und etwas anbraten. Den in Stückli geschnittenen Thon, Wasser und Salz beifügen, alles gut untereinandermengen, zum Kuchen backen und stürzen.

1 kg geschwellte, geräffelte Kartoffeln
1 Büchse Thon
1 Prise Salz
2–3 Löffel Wasser
1 kleine Zwiebel

Erbspüree: Die über Nacht eingeweichten Erbsen im Einweilwasser in 1–2 Stunden weichkochen, dann salzen, durchpassieren, wieder aufkochen, anrichten und mit gerösteten Brotwürfeli bestreuen.

Erbspüree:
300 g grüne, dünne Erbsen
Einweilwasser
Salz
1 Löffel Fett
50 g Brotwürfeli

Die Erbsen können auch in der Kochkiste zubereitet werden. Die Ankochzeit beträgt dann nur $\frac{1}{2}$ Stunde. Dafür bleiben sie ca. 4 Stunden in der Kochkiste.



Alte und neue Kartoffelgerichte

Die Kartoffeln spielen in der gegenwärtigen Zeit für unsere Ernährung und Landesversorgung eine sehr wichtige Rolle. Sie sind im Vergleich zum Nährstoffgehalt billig und helfen uns als einheimisches Nahrungsmittel unsere Vorräte an Reis, Teigwaren, Hafer usw. strecken.

Die Kartoffeln lassen sich zudem auf unendlich verschiedene Arten zubereiten und schmecken uns täglich gut.

Nachstehende Rezepte sind dem Kochbüchlein „150mal Kartoffeln“ entnommen. Dieses ist herausgegeben von der Propagandazentrale für die Erzeugnisse der Schweiz, Landwirtschaft in Zürich und ist erhältlich im Selbstverlag derselben (Sihlstrasse 43) oder in allen Buchhandlungen. Das Büchlein kostet 50 Rp.

Grüne Kartoffelsuppe.

1 Löffel Fett, 2—3 Lauchstengel, Wasser, Salz, 1 Teller kleine Kartoffelwürfel, 2 Löffel Rahm oder Milch, Grün.

Der fein geschnittene Lauch wird im Fett leicht gebünstet, die Kartoffeln zugegeben, mitgeschwigt, abgelöscht und gesalzen. Die Suppe wird etwa 15 Minuten gekocht evtl. mit Muskat und Würze abgeschmeckt und über Rahm und Grün angerichtet. Um die Suppe recht grün zu färben, können einige Spinatblätter fein geschnitten und mitgekocht werden.

Gr. W.

Weisse Kartoffelsuppe.

1 Löffel Fett, 1 Stück Zwiebeln, etwa 200 Gramm Kartoffeln, 2 Löffel Mehl, Wasser, Salz, 1 Stück Butter oder 2 Löffel Rahm evtl. geröstete Brotwürfel.

Die fein gehackte Zwiebel wird mit den kleinen Kartoffelwürfeln im Fett leicht geschwigt, aber nicht bräunlich gebraten. Dann streut man das Mehl darüber, vermischl gut, löscht ab und salzt. Die Suppe wird etwa 15 Minuten gekocht, nach Belieben durch das Sieb gestrichen und über Muskat, Rahm oder Butter angerichtet. Sie kann auf dem Tisch mit knusperig gebratenen Brotwürfeln vermischt werden.

Gr. W.

Glämische Kartoffelsuppe (wird meistens aus Resten hergestellt).

Etwa 500 Gramm Kartoffelstock, Salzkartoffeln oder Kartoffelschnee, 1 Löffel Fett, 1 Stück Zwiebeln, 1 Rübe, 1 Stück Sellerie, ½ Lauch, Wasser, Salz, 2 Löffel Tomatenpüree, Muskat.

Die verschiedenen Gemüse werden sauber gewaschen, Rüben und Sellerie in feine Würfel, Zwiebel und Lauch in Streifen geschnitten. Dann dämpft man sie im Fett gelb und mischt die Kartoffelresten darunter. Salzkartoffeln werden zuerst fein verstoßen oder durch das Sieb ge-

strichen. Die übrige Gemüsebrühe oder das Wasser werden langsam und unter Rühren zugegeben und die Suppe etwa ¼ Stunde gekocht. Vor dem Anrichten wird sie mit dem mit einigen Löffeln Milch angerührte Tomatenpüree vermischt, nochmals aufgekocht und gut abgeschmeckt.

Gr. W.

Braune Kartoffelsuppe.

2 Löffel Fett, 5 Löffel Mehl, Wasser, Salz, 1 Teller Kartoffelwürfel, 1 Stück Rabis.

Das Mehl wird im Fett lachsfarben geröstet, sorgfältig abgelöscht, gesalzen und die Suppe etwa ¼ Stunde gekocht. Dann gibt man die Kartoffelwürfel und die Rabisstreifen zu, kocht die Suppe noch etwa 10 Minuten so, daß erstere ganz bleiben und richtet an über Grün und wenig Rahm oder Milch.

Gr. W.

Braune Kartoffelsuppe (2. Art).

2 Löffel Fett, 4 Löffel Mehl, Wasser, Salz, 1 Teller Kartoffelresten: Salzkartoffeln, Schnee oder Stod, 1 Lauchstengel oder 1 Stück Zwiebeln.

Das Mehl wird im Fett gut braun geröstet, abgelöscht und gesalzen. Die Kartoffelresten und der fein geschnittene Lauch werden sofort zugegeben und die Suppe etwa ¼ Stunde gekocht. Sie wird fein verstoßen oder durch das Sieb gestrichen und mit Rahm oder Milch abgeschmeckt.

Gr. W.

Kartoffelsuppe mit frischen oder eingemachten Tomaten.

1 Löffel Fett, 1 große Zwiebel, etwa 250 Gramm Tomaten, etwa 250 Gramm Kartoffeln, Wasser, Salz, nach Belieben 1 Löffel Rümmele.

Die fein geschnittene Zwiebel wird im Fett leicht gebünstet, die Kartoffelwürfelchen und Tomatenscheiben zugegeben und mitgeschwigt. Dann gibt man Wasser und Salz zu, kocht die Suppe etwa ¼ Stunde und verstoßt sie fein oder streicht sie durch ein Sieb. Sie wird angerichtet über Grün, Rahm oder Milch.

Gr. W.

Kartoffelsuppe mit Fleisch (altes Bauerngericht).

1 Stück Salz- oder geräuchertes Fleisch, etwa 500 Gramm Kartoffeln, 1 Teller Suppengrün: Sellerie, Lauch, Rabis, Rüben, Wasser, Salz.

Das gewaschene Fleisch wird im ungesalzenen Wasser halbweich gekocht. Die Kartoffeln werden nach dem Risten in etwa 1 Zentimeter große Würfel geschnitten, die Gemüse in kleine Würfel, Scheiben oder Streifen. Dann gibt man Gemüse und Kartoffeln zum Fleisch, kocht alles zusammen weich und reicht das geschnittene Fleisch mit der biden Suppe als Eintopfgericht mit Brot, Salat oder gekochtem Obst oder Dörrobst.

Gr. W.

Kartoffelsuppe mit Milch (altes Rezept).

¼ Kilogramm Kartoffeln, 2 Löffel Fett, 1 Zwiebel, etwa 3 Löffel fein gehackte Suppenkräuter, wie: Majoran, Thymian, Petersilie usw., etwa ¼ Liter Milch, Salz.

Die fein gehackte Zwiebel wird im Fett leicht geschwigt, die Kartoffelscheiben und fein gehackten Kräuter zugegeben, mit ¼ Liter Wasser abgelöscht und gesalzen. Man kocht die Suppe in etwa 20 Minuten gut weich, verstoßt die Kartoffeln oder streicht die Suppe durch ein Sieb.

Dann gibt man die Milch zu, läßt nochmals aufkochen und richtet die Suppe über fettgebratene oder gebähte Brotdünnli an.

Gr. W.

Kartoffelsuppe aus roh gerasselten Kartoffeln (altes Bauernrezept).

Etwa 500 Gramm Kartoffeln, 1 Stück Wirsing, 2—3 Löffel gehackte Küchenkräuter nach Belieben, Wasser, Salz, 2 Löffel Fett, 1 große Zwiebel.

Die Kartoffeln werden nach dem Schälen roh gerasselt und sofort mit Wasser und Salz auf das Feuer gesetzt, damit sie nicht schwarz werden. Man schneidet den Wirsing in feine Streifen und gibt ihn mit den gehackten Kräutern zur Suppe. Das Salz und wenig Muskat wird beigegeben und die Suppe etwa 15 Minuten gekocht. Sie wird in die Schüssel angerichtet und mit den fein gehackten, im Fett gebräunten Zwiebeln übergossen. Die Suppe kann mit viel geriebenem Käse vermischt und mit Brot als Hauptgericht gereicht werden.

Gr. W.

Kartoffelsuppe mit Emmentalerli.

1 Löffel Fett, 1 Lauch oder 1 Zwiebel, 3—4 Kartoffeln, 1 Löffel Mehl, Wasser, salzgehacktes Grün, Muskat evtl. Würze, 1—2 Emmentalerwürstchen.

Die fein gehackte Zwiebel wird im Fett gedämpft, die kleinen Kartoffelwürfel und das Mehl zugegeben, abgelöscht und gesalzen. Man kocht die Suppe etwa 20 Minuten, schmeckt sie gut ab und gibt das fein gehackte Grün zu. Die gekochten Emmentalerwürstchen werden in feine Scheiben geschnitten und vor dem Auftragen in die heiße Suppe gegeben.

Gr. W.

Warmer Kartoffelsalat.

1 Kilogramm Schalenkartoffeln, 1 große Zwiebel, 5 Löffel Öl oder Fett, 3 Löffel Mehl, etwa 1 Tasse Bouillon, Salz, Essig.

Die Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten. Die fein

Fisch- und Fleischkonserven

	Büchse
Sardinen in Oel, verschiedene	1.10, 1.20
Sardellen, flach u. gerollt, mit Kapern	— .85
Makrelenfilets in Oel	1.80
Pains «Hero», verschiedene Sorten, runde Büchsen, 50 Fleischpunkte	1.25
ovale Büchse, 75 Fleischpunkte	1.91
Hackfleisch, 250 Fleischpunkte	1.05
Leberpastete mit Trüffel «Le Touriste», 25 Fleischpunkte	1.05
Crème Sandwich «Le Touriste», punktfrei	1.35

Früchtekonserven

Nahrung und Genuss zugleich
(gegen Konfitüre- oder Zuckercoupons)

	1/4 Büchse
Apfelmus, Thurgauer	1.10
Birnen, halbe, ungeschälte	1.80



Konfitüren bekannt gute Qualitäten

(gegen Konfitüre- oder Zuckercoupons)

	1-kg-Packung
Vierfrucht	1.96
Zwetschgen	2.50
Erdbeer mit Rhabarber	2.60
Kirschen, schwarze	2.70
Hagebutten	3.06

Im Offenverkauf: Besonders vorteilhaft

	Kilo
Zweifrukt (Apfel mit Himbeer)	2.10
Frühstückgelee mit Erdbeer	2.20

Wieder erhältlich

Châteauneuf-du-Pape

Liter ohne Glas 4.—

Rioja

ein guter spanischer Rotwein

Liter ohne Glas 2.14



Neueinführung

Belle-Côte

ein vorzüglicher französischer Rotwein

Liter ohne Glas 2.45

Machen Sie einen Versuch

Umsatzsteuer inbegriffen



Süssgetränke

	Flasche ohne Pfand
Limonaden (eigene Fabrikation)	
Himbeer, Citron, Orange	— .28
ACV-Kola	— .31
Agis	— .36
Grape-Fruhl	— .56
Melina	— .44
Rheinfelder Kapuziner	— .44
Sissa	— .44
Vivi-Kola	— .44
Orangeata	— .46

Markenfreier Agis-Punsch

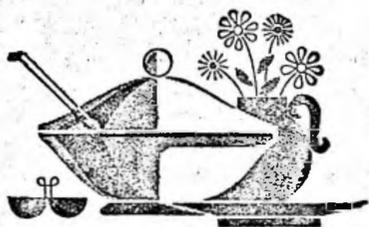
Konzentrat mit Rumaroma und Vitamin C, alkoholfrei

	Flasche ohne Pfand
2/3 Flasche	2.90
1/12 Flasche	5.35

Besonders günstige Artikel

nach der neuen Punktbewertung

Hackbraten im Offenverkauf	100 g	— .51
Presskopf extra	100 g	— .47
Fleischwurst ACV zum Warmmachen, Braten und Wurstsalat	100 g	— .40
Brät II für Fleischküchli	100 g	— .46
je 50 Punkte		



zeitgemässe

MENU



Menuvorschläge für den Monat März 1943

	Mittag:	Abend:
Montag:	Erbsmehlsuppe Maisauflauf mit Käse Rettichsalat	Geschwellte Kartoffeln Dörrobstkompott Tee
Dienstag:	Restenmaissuppe Rindfleisch mit Gemüsen und Kartoffeln (Eintopfgericht)	Kartoffelrösti Randensalat Tee
Mittwoch:	Lauchsuppe * Blut- und Leberwürste Sauerkraut Saucenkartoffeln	Süsse Kartoffelküchlein * Milchkaffee
Donnerstag:	Braune Kartoffelsuppe Hörnli mit Kartoffeln * Tomatensauce Endiviansalat	Belegte Brötli Salat Tee

	Mittag:	Abend:
Freitag:	Restenkartoffelsuppe Zwiebelkuchen Spinat	Geschwellte Kartoffeln Quarkmischungen Tee
Samstag:	Hafersuppe Fleischküchli Geschwellte Kartoffeln Apfelmus	Minestra Brot, Konfitüre Tee
Sonntag:	Brotsuppe Gefülltes Kalbsherz Kartoffelstengeli * Krautsalat Gefüllte Aepfel	Resten vom Mittag Apfelmusschnitten mit Karamelcreme Milchkaffee

* = Rezepte

Hörnli mit Kartoffeln:
250 g Hörnli, 250 g Kartoffeln, 1 Löffel Fett, 1 Zwiebel, 50 g Käse.

Lauchsuppe:
2-3 Lauchstengel, 1/2 Löffel Fett, 500 g Kartoffeln, 1 1/2 Liter Wasser, 1 Löffel Salz, 1 Bouillonwürfel.

Süsse Kartoffelküchlein:
1 kg Kartoffeln, 2 Trockeneier, 4 Löffel Wasser, 1/2 Löffel Salz, 2 Löffel Zucker, 50 g Sultaninen, 50 g Haselnüsse, Zitronenschale, 1 Löffel Paniermehl.

Kartoffelstengeli:
1 kg Kartoffeln, 2 Löffel Oel, feines Salz.

Die feingeschnittene Zwiebel im Fett weichdünsten. Die kalten, feingeschnittenen geschwellten Kartoffeln leicht anbraten und die im Salzwasser weichgekochten Hörnli damit vermischen. Kurz vor dem Anrichten den geriebenen Käse beifügen.

Den feingeschnittenen Lauch im Fett dämpfen. Wasser und Salz zugeben. Die grossgewürfelten Kartoffeln in der Suppe weichkochen und dann gut zerdrücken. Vor dem Anrichten den Bouillonwürfel zugeben.

Kalte, geschwellte Kartoffeln reiben und mit den übrigen Zutaten (Haselnüsse grob gehackt) zu einem Teig vermengen. Aus der Masse runde Küchlein formen. Diese in Paniermehl wenden und entweder im Fett in der Omelettenpfanne oder auf dem Kuchenblech im Ofen schön braun backen. Heiss servieren.

Geschälte Kartoffeln in regelmässige Stengeli schneiden und gut abtrocknen. Das Fett in einer grossen Omelettenpfanne erhitzen und die Stengeli unter öfterem Wenden hellgelb backen. Dann gut zugedeckt im zirka 10 Minuten weichdämpfen. Erst vor dem Anrichten salzen!



Aus den Genossenschaftsbehörden

Der Genossenschaftsrat wird sich am Dienstag, 9. März 1943, 19.15 Uhr, im Grossratssaal, Rathaus, besammeln.

Traktanden:

1. Mitteilungen des Büros;
2. Abnahme der Betriebsrechnung und der Bilanz und Beschlussfassung über die Verteilung des Betriebsüberschusses; Entlastung des Verwaltungsrates;
3. Genehmigung der Geschäftsordnung für den Verwaltungsrat.

Neueinführung

Hackbraten im Aufschnitt 100 Gramm Fr. —.51 50 Punkte
 Brät I 100 Gramm —.61 100 Punkte
 Brät II 100 Gramm —.46 50 Punkte

Mit unserer Neueinführung Hackbraten im Aufschnitt bieten wir unsern Mitgliedern Gelegenheit ihren Küchenszettel, mit einem preiswerten Produkt zu sehr günstiger Punktbewertung, zu bereichern. Der Hackbraten eignet sich in Tranchen geschnitten zum Kaltessen oder zum Backen ganz vorzüglich.

Brät I ist ein feines Spitzenprodukt und eignet sich speziell für Füllungen und Brätkügel.

Brät II ist preislich und in der Punktbewertung besonders vorteilhaft. Die niedrige Punktbewertung dieses Brätes von nur 50 Punkten pro 100 Gramm ist der Hausfrau sicherlich sehr willkommen. Fleischküchlein aus diesem kräftigen Brät hergestellt sind in Verbindung mit Kartoffeln, Gemüse oder Teigwaren immer ein beliebtes Gericht auf dem Familientisch.

Feigen

Der Ankauf einer günstigen Partie, gestattet uns den Preis der Paketware mit 65 Rp. anzusetzen. Dies ist sehr vorteilhaft und ermöglicht, durch reichliche Abgabe dieser schmackhaften und sättigenden Früchte an die Kinder, Brot einzusparen.

Steckzwiebeln

Aehnlich wie vergangenes Jahr liegen auch heute die Versorgungsverhältnisse für die kommende Anbauperiode. Es besteht ein Mangel an Steckzwiebeln in unserem Lande.

Leider waren die Bemühungen der eidg. Behörden um die Erhältlichmachung von ausländischen Setzzwiebeln nicht von grossem Erfolg begleitet. Somit verbleiben für die diesjährige Vermittlertätigkeit lediglich die inländischen Steckzwiebeln aus den Produktionsgebieten von Oensingen und Vully. Dass die gesamtschweizerische Nachfrage aus der inländischen Produktion bei weitem nicht gedeckt werden kann, ist offensichtlich. Obgleich uns ebenfalls ein gewisses Kontingent einheimischer Setzzwiebeln zur Verfügung gestellt wird, so reicht dieses Quantum niemals aus, um der vermehrten Nachfrage auch nur einigermaßen genügen zu können. Um eine gerechte Verteilung durchzuführen, werden wir gezwungen sein, die verfügbare Gesamtmenge ladenweise mit gewissen einschränkenden Verkaufsvorschriften zu kontingentieren. Mit der Verteilung werden wir Ende dieser Woche beginnen. Preis Fr. 5.— per Kilo mit Rückvergütung.

Schuh- und Schirmreparaturen

welche im Jahre 1941 in unsern Verkaufslökalen oder in der Reparaturwerkstätte abgegeben und bis heute nicht abgeholt sind, werden von den Ablagestellen zurückgezogen. Ab 15. März 1943 wird in unserer Reparaturwerkstätte Rümelinbachweg 45 darüber verfügt.

In der Schuhabteilung Falken, 1. Stock 1 Posten Damenschirme zu reduzierten Preisen;

16teilige Alltagsschirme 6.50, 7.80, 8.—
 Oelseidenschirme 8.—;
 Sportschirme 12.50, 13.50, 15.50, 16.50
 Taschenschirme 17.80, 19.50, 22.—.

Umsatzsteuer. Ab 1. März ist es dem Detailhandel gestattet, die doppelte

Umsatzsteuer zu erheben. Wir machen unsere Mitglieder darauf aufmerksam, dass die Umsatzsteuer in unsern Verkaufspreisen inbegriffen ist, also nicht extra erhoben wird.

Am 31. März

sind sämtliche Bezugsbewilligungen für die Heizperiode 1942/43 verfallen.

Nach diesem Zeitpunkt dürfen wir keine Lieferungen mehr für die alte Bezugsbewilligung ausführen. Bestellungen, die nicht rechtzeitig in unseren Besitz gelangen, können wir deshalb nicht mehr erledigen.

Brennmaterialgeschäft.



Sämereien
 Paket- und Offenverkauf
Gartengeräte
Dünger

beziehen Sie vorteilhaft in der eigenen Genossenschaft.
 Für Dünger Bezugskarten einsenden.
 Düngerkarten sind zu beziehen:
 Baselstadt: Ackerbaustelle, Blumenrain 2, III. Stock, Zimmer 21, 8 bis 11 und 14 bis 17 Uhr, je Dienstag und Donnerstag.
 In den übrigen Kantonen bei den Gemeindeackerbaustellen Ihres Wohnortes.
 Detaillierte Offerten über Sämereien, Gartengeräte und Dünger folgen in einer der nächsten Nummern des G. V.

Bitte ausschneiden und aufbewahren



Punktbewertung

für Fleisch- und Wurstwaren

Gültig ab 1. März 1943

Frischfleisch

	Punkte per 100 g
Fleisch ohne Knochen	125
Hackfleisch vom Stück, ohne Knochen	125
Zungen, frisch	125
Fleisch, mit Knochen	100
Speck, frisch	100
Hackfleisch, gewöhnlich, ohne Knochen	100
Brät I	100
Brät II	50
Gitzfleisch	50

Gesalzenes und Geräuchertes

Speck, gesalzen und geräuchert	150
Bauernspeck und Delikatesspeck	150
Zungen, gesalzen und geräuchert	125
Rippli, gesalzen und geräuchert	100

Geschmeiss

Kalbher und -Nieren	100
Kalbskopf, ohne Knochen	100
Kalbskopf, mit Knochen	50
Gnagl, Schwänzli, Schälrippli	50
Ochsenmaul, Knöchli, Haxen	50
Ochsen- und Schweinschwanz, Kutteln	50
Ochsen- und Schweinsleber	50
Herz, Milken	50
Ochsen- und Schweinsnieren	25
Ochsen-, Schweins- und Kalbshirn	25
Lunge, Milz, Gekröse, Euter	25
Fleischknochen	25
Kalbs- und Schweinsfüsse	10
Knochen	10

Aufschnitt

Rohschinken	150
Bündnerfleisch	150
Ochsenzunge, gekocht	125
Schinken im Aufschnitt	125
Lachsschinken	125
Plockwurst, Gothaer, Zervelatwurst	125
Salami, Salametti	125
Pökelfleisch, Pressohr	100
Schweinsbrust, Lyoner fein	100
Frankfurter fein und II	100
Presskopf II	100
Bierwurst, Kümmitwurst	100
Fleischkäse, Bauernfleischkäse	100
Leberkäse, Zniiniwurst	100
Leberwurst I, Landleberwurst	100
Sardellenleberwurst	100

Aufschnitt (Fortsetzung)

	Punkte per 100 g
Delikatess-Mettwurst	100
Neuenburger	100
Mortadella	100
Rauchlyoner und Vesperwurst	100
Zungenblutwurst	50
Presskopf extra	50
Blutwurst im Aufschnitt	50
Schwartenmaggen, weiss und rot	50
Fleischwurst	50
Leberwurst II	50
Hackbraten im Aufschnitt	50

Stückwurst

	Punkte per Stück
Lyoner, extra	Stück 200
Bauernschübli	Stück 150
Bauernwurst	Stück 125
Dresdner Mettwurst, 100 Gramm	Stück 75
Aussteller, Schübli	Stück 75
Rauchwurst, Schweinswurst	Stück 75
Kümmitwürstchen	Stück 75
Emmentalerli	Stück 75
Bratwurst, Schweinsbratwurst	Stück 75
Alpenklübler	Stück 75
Wienerli	Paar 75
Klöpfer, frisch und geräuchert	Stück 50
Frankfurterli	Stück 50
Landjäger	Stück 50
Mettwürstchen	Stück 50

Pasteten und Gallerten

	Fleischpunkte	Brot
Pasteten im Aufschnitt	Portion 75	100
Rippli in Gallerte	Stück 75	
Fleischkäse in Gallerte	Stück 75	
Kalb- und Schweinsfleischpastetchen	2 Stück 25	100
Gallertenpastetchen	Stück 25	100
Gallerten, gefüllt	Stück 25	
Schinkenrollen	Stück 25	
Delikatess-Asplik	Stück 12½	

Konserven

Fleischkonserven, per 100 Gramm brutto	100
Ochsenmaul- und Kutteln Salat, Kutteln in Tomaten	Dose 50

Punktfrei

Poulets - Suppenhühner - Kaninchen - Sommerblutwurst - Gallerten, ungefüllt - Hors-d'œuvre mit Fisch usw.

Unser Verkaufspersonal wird stets bestrebt sein, Sie fachmännisch zu beraten, damit Sie Ihre Rationierungsmarken im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften äusserst rationell und vorteilhaft auswerten können.

Genossenschaftliches Volksblatt

Verantwortlich für die Redaktion:
Hermann Schlatter, Tellstr. 62.
Rotationsdruck der Buchdruckerei
des B. S. R., Tellstr. 62/64, Basel.

Verantwortlich für die Herausgabe:
Verband Schweiz. Konsumvereine
(B. S. R.)
Tellstrasse Nr. 62/64, Basel.

Gratis für die Mitglieder des Allg. Konsumvereins (A. C. V.) beider Basel. Einzelabonnent: 6 Fr. per Jahr. Postfach V 31. Expedition: Birsigstrasse 14 (A. C. V.)

Ercheint wöchentlich

Einblendungen für den Textteil sind an die Redaktion, Tellstrasse 62, zu richten. Mitteilungen interner Natur an die Verwaltung, Birsigstrasse 14.

Neue Rationierungen

Die Aufklärungen über die Rationierungen erfolgen in der Regel in der Tagespresse so frühzeitig, daß das Gen. Volksblatt, das wegen seiner großen Auflage und seines komplizierten Druckes immer in der Woche vor dem Erscheinungsdatum fertig gestellt werden muß, nachhinken würde, wollte es die amtlichen Erlasse ebenfalls abdrucken. Aus diesem Grunde ist darin in der Regel wenig über Einzelheiten der Rationierung zu finden.

Andererseits haben wir grundsätzlich stets auf möglichst umfassende Rationierung des Bedarfs hingewirkt, wofür wir von Unverständigen sogar Tadel ertreten. Das war namentlich der Fall, als wir vor Jahresfrist schon die Rationierung der Schuh- und Textilwaren postulierten.

Seht ist man bei diesen beiden Warengruppen nach den ersten Versuchen zu einem ordentlich vollkommenen System gelangt und es darf sogar der ewig unzufriedene Schweizer bekennen, daß man auf den Amtsstellen mit Ueberlegung zu Werke geht und oft beinahe zum Verwundern rasch arbeitet. Begreiflicherweise gibt es viele Leute, die jede amtliche Verfügung nicht vom allgemeinen, sondern vom eigenen Gesichtspunkt aus prüfen und schon wegen Kleinigkeiten, einer verspäteten oder unterlassenen Antwort oder dergleichen, in die Wolle geraten. Dabei kann es vorkommen, daß man Beschwerde erhebt, weil man sich nicht der Mühe unterzogen hat, die Vorschriften, die ja allerdings Legion sind, zu lesen und daß man sich über den Wust dieser Vorschriften ereifert, vergessend, daß ohne diesen Wust unsere Wirtschaft außer Rand und Band wäre oder die Nation im Bürgerkrieg.

Soeben ist nun die Rationierung bei Kaffee, Tee und Kakao angelangt. Die Gründe des Zwartens in diesem Warensektor sind durchaus plausibel, aber vielleicht kommt allmählich der Moment, da man nicht in erster Linie nach dem Vorrat, sondern nach dem Körperbedarf der verschiedenen Konsumentenschichten und auf Grund der Kaufkraft zu rationieren hat.

Am Radio wurde jüngst lebhaft für Waffersuppen plädiert. Das ist aber ein Kapitel, das in Verbindung mit der Kaffeerationierung sehr mit Bedacht zu behandeln ist. Auf Schwarztee und entfeitetes Kakaopulver kann wohl Verzicht geleistet werden, aber für einen großen Teil unseres Volkes kann doch gewiß die Parole nicht lauten: statt Milchtee Brombeerkaffee und Waffersuppe mit Gemüse einlagen. Für Tausende von Familien und Einzelpersonen ist Milchtee mit Röstli oder einem Stück Käse oder mit Resten vom Mittagessen die regelmäßige Abendmahlzeit. Diesen wird die in Aussicht genommene Kaffeeration spärlich erscheinen und zureichender Ersatz auf Grund ihres Einkommens nicht zur Verfügung stehen. Andere Schichten werden da sich eher zu helfen wissen und von der einen oder andern Sache mit kleineren Rationen vorlieb nehmen können. Also wird man sich vielleicht heutzutage eine Differenzierung in der Zuteilung zu überlegen haben, denn ohne jede heberische Absicht darf wohl dem Gedanken Ausdruck gegeben werden, daß entweder auf Grund der körperlichen Beanspruchung oder der Einkommensunterschiede, mit mehr oder weniger Wahrscheinlichkeit sollten auch die Rationen bemessen werden.

Ist unsere Ernährung genügend und gesund?

Die Leerung und die schwindenden Vorräte an gewohnten Nahrungsmitteln rücken das Ernährungsproblem für immer weitere Bevölkerungsschichten in den Vordergrund der persönlichen Sorgen. Wenn wir uns bezüglich der Versorgungslage unseres Landes im Vergleich zu manchen andern Ländern noch glücklich schätzen dürfen, so bedeutet der in den letzten Monaten doch sehr stark gestiegene Anstieg der Lebenshaltungskosten die ernste Mahnung zur

konsequenten Prüfung der ohne Schädigung unserer Gesundheit und körperlichen Leistungsfähigkeit möglichen Umstellungen in unseren Ernährungsgewohnheiten. Auch bei noch größeren Einschränkungen dürfen wir jedoch in der Schweiz die zuverlässige Gewissheit haben, daß wir keinen stark fühlbaren und vor allem keinen gesundheitlich schädlichen Mangel zu befürchten brauchen. Dies bestätigen auch die Antworten, die wir auf die folgenden an Herrn Dr. Präsi-

fer, Chef des Laboratoriums des BSR und Mitglied der eidgenössischen Kartoffelkommission, gerichteten Fragen erhalten haben.

Frage:

Der durchschnittliche Fleischverbrauch pro Jahr und Kopf der Schweizer Bevölkerung beträgt im Friedensjahre 40 bis 45 Kilo; glauben Sie, daß das Abstimmen des Fleischverbrauches auf etwa 30 bis 35 Kilo pro Kopf und Jahr, welchem Zwecke auch die Einführung der zwei fleischlosen Tage dient, einen schädlichen Einfluß auf die Ernährungsweise haben kann?

Antwort:

Viele Familien haben schon längst aus ökonomischen und hygienischen Gründen 1 bis 2 fleischlose Tage eingeführt. Am meisten wird Fleisch in den sog. Kollektivhaushaltungen, wie Pensionen, Hotels usw. konsumiert. Dies aus dem Grunde, weil Fleisch schnell zubereitet werden kann und außerdem viele Variationen ermöglicht. Zum Wohle der Gäste kann dort der Fleischkonsum noch weitere Einschränkungen erfahren. Tugend eine Gefahr, daß eine ungenügende Eiweißzufuhr wegen der zwei fleischlosen Tage stattfindet, besteht nicht. Man muß eben bedenken, daß der Konsum von Milch und Käse dem Organismus ziemlich Mengen von tierischem Eiweiß zuführt. Weniger Fleisch, dafür etwas mehr Milch und Milchprodukte, wie Käse, Joghurt, ferner Obst, Gemüse, Salate sollen die Grundlage für eine zweckmäßigere Ernährung sein.

Frage:

Sie weisen mit Recht auf die Möglichkeit des vermehrten Verbrauchs von vegetabilischen Nahrungsmitteln, d. h. Obst und Gemüse, hin; wie ist es jedoch möglich, den in den derzeitigen obst- und gemüsearmen Monaten vom März bis anfangs Juni besonders fühlbaren Mangel an Vitamin C, einem sehr wichtigen Aufbau- und Schutzstoff für den menschlichen Körper, zu überwinden? Vermag da eventuell die wissenschaftliche Forschung den Mangelzustand durch besondere Produkte zu beheben? Wenn ja, welches sind die bisherigen Erfahrungen?

Antwort:

Die Versorgung des Organismus mit Vitamin C geschieht am besten auf natürlichem Wege durch die Konsumation von genügend Obst, Gemüse und Kartoffeln.

Im Winter kann mitunter ein Mangel an Vitamin C eintreten. Durch wissenschaftliche Forschung ist es der Schweiz. chemischen Industrie gelungen, das Vitamin C synthetisch herzustellen und zu annehmbaren Preisen an das Publikum abzugeben. Großversuche mit Vitamin C sind in Amerika, England, Deutschland, Schweiz mit Erfolg durchgeführt worden. Wegen der Gefahr der Ueberdosierung, d. h. des Zwielfverbrauchs, sollen derartige Großversuche unter Kontrolle eines Arztes stehen.

Frage:

Sind Sie der Ansicht, daß in den gemüse- und obstarmen Monaten diese uns von der Wissenschaft empfohlenen, unserer Gesundheit zuträglichen Produkte in ausgedehntem Maße unter die Bevölkerung, vor allem die Schuljugend, verteilt werden sollten?

Antwort:

Es wäre sehr zu wünschen, wenn in den Wintermonaten noch weitere Versuche in Schulen — wie dies schon im Kanton Neuenburg geschah — und in Großbetrieben unter Kontrolle durchgeführt werden. Dies noch aus einem anderen Grunde: es wird nämlich behauptet, daß Vitamin C bei Erkältungskrankheiten vorbeugend wirkt, eine Ansicht, die vieles für sich hat. Beobachtungen und Erfahrungen an groß angelegten Versuchen wären im kommenden Winter, in dem die Brennmaterialien mangeln werden, sehr erwünscht.

Frage:

Glauben Sie, daß sich das Schweizer Volk, wenn es in einer außerordentlichen Willensanstrengung den Plan Wahlen zu verwirklichen sucht, ohne wesentliche Zufuhren vom Ausland gesund ernähren kann?

Antwort:

Der Plan Wahlen, an welchem im ganzen Lande mit Hingebung und Begeisterung geschaffelt wird, wird uns, bei gutem Stand der Kulturen, genügend Getreide, vor allem aber reichlich Kartoffeln bringen. Die Kartoffel wird unsere Rettung sein! Durch eine Beimischung von 30% Kartoffeln zum Brot werden wir, wie Versuche gezeigt haben, ein vorzügliches Brot bekommen. Der Plan Wahlen wird uns eventuell die Möglichkeit verschaffen, ohne Brotarte auszukommen, so daß wir nicht werden hungern müssen!

Battista Lombardi kämpft gegen Auto und Eisenbahn

Erzählung.

Von Emilio Cottardo.

An diesem Abend hatte die Frau des Rotomoführers Battistino Lombardi die beiden Kinder zu Bett gebracht. Battistino hingegen war eben aufgestanden. Er hatte heute Nachtdienst. Zusammen hatte die kleine Familie das beschriebene Nachtessen eingenommen. Der kleine Stammhalter, Battista, schlief schon ruhig in seinem Bettchen, als der Vater das Mädchen, die lebhaftes Giopanna, auf den Schultern in das Kinderzimmer trug. Lange standen dann noch Lombardi und seine Frau vor den Bettchen und betrachteten zufrieden ihre Kinder, ihr ganzes Glück und Stolz. Dann laßen Lombardi und seine Frau noch eine Zeitlang bestimmen, bis es Zeit für ihn war, aufzubrechen.

„Es ist nun schon einige Zeit, daß Deine Mutter nicht mehr geschrieben hat, Battistino“, sagte die Frau.

„Ja, es stimmt. Aber heute wird sie schreiben“, erwiderte der Mann. Aufmerksam blickte Frau Lombardi zu ihrem Manne hinüber. „Er hatte das so eigentümlich gesagt, und dabei blickte er wie verloren in weite Fernen. Und dann diese Falte, die man sonst nicht bemerkte. Was mochte ihr Battistino wohl haben?“

„Warum sagst Du das so eigentümlich, wie wenn Du wüßtest, daß Deine Mutter gerade heute schreiben wird?“

„Ja, ja, Anna. Diesen Tag läßt sie nicht vorbegehen, ohne zu schreiben und an uns zu denken — nein, diesen Tag nicht.“

„Was ist denn heute Besonderes?“

„Siehe Anna. Heute vor zehn Jahren hat mich der Vater von zu Hause fortgeschickt, und deshalb weiß ich es, daß die Mutter schreiben wird. Sie leidet darunter ebenso wie ich, und sicher ist es dem Vater auch nicht recht.“

„Aber er hat einen harten Kopf — und auch ich werde nicht zu Kreuze kriechen.“

„Eng schmiegte sich die junge Frau an ihren geliebten Battistino, und beruhigend fuhr ihre weiche Hand durch sein volles, braunes Haar. Lange Zeit schwiegen die beiden und hingen ihren Gedanken nach. Sie wußte es, daß ihr Mann schwer trug an der Trennung von zu Hause. Oft hatte sie versucht, die klaffende Wunde zu heilen. Warum sollte Battistino nicht zu seinem Vater gehen und den Frieden mit ihm suchen? Sie hatte ihm oft zugeredet, und auch seine Mutter hatte versucht, auf ihn einzuwirken.“

„Aber auch ihr Battistino war ein Lombardi — ein lieber, guter Kerl, ein großes Kind — aber dennoch hart wie Granit — er würde nie den ersten Schritt zur Aussöhnung mit seinem Vater tun.“

„Erzähle mir doch einmal, warum eigentlich die Kluft zwischen Deinem Vater und Dir entstanden ist. Deine liebe Mutter hat nur gemeint, als ich sie einmal darnach gefragt habe. Und auch Du bist mir bis jetzt immer ausgewichen.“

„Ja, meine liebe Anna. Das wäre eine lange Geschichte und ist eigentlich in der Familientradition begründet. Mein Vater wollte einfach, daß ich den ganzen Betrieb weiterführen sollte — aber nach seinem Sinn und wie es schon der Großvater getan hatte. Er ist ja ein guter Mann, aber er hat noch die guten alten Zeiten zu sehr im Kopf, und glaubte, mit Roß und Wagen der Bahn und den Autos trocken zu können.“

„Stell' Dir einmal vor — mit Roß und Wagen — und dabei kamen schon damals Hunderte Autos im Tag bei uns vorbei. Und erst heute! Und jedes dieser Autos schlug mit seinen Motoren unsere Pferde und Maulesel um ein Vielfaches. Er wollte mit der neuen Zeit nicht Schritt halten. Wohl mußten wir uns auf dem Hofplatz etwas umstellen, die Autos aufnehmen, die auf der Durchsahrt waren, eine Tankstelle und Reparaturwerkstätte einrichten, aber nur weil der Vater von der Regierung dazu gezwungen werden konnte, und auch weil er ausrechnen konnte, daß dieser moderne Betrieb viel Geld einbrachte. Für sich aber und seine Familie lehnte er das Neue ab. Er glaubte, jene Zeit zurückhalten zu können, als wir Lombardi die Könige der Pässe genannt wurden und Tausende in unseren Dienen standen im ganzen Kanton.“

„Doch jene Zeit ist vorbei — unwiderrücklich. Das hatte ich erkannt und hatte auch Freude an den Autos. Welcher Junge hat das nicht! Etwas das läuft, mit eigener oder fremder Kraft, zieht uns unwillkürlich an. Sogar die Mädchen heute werden von den Autos angezogen und kennen die Konstruktion eines Motors besser als diejenige ihrer Kaffeemaschine.“

„Aber wie kam es denn zu dem jähen Bruch mit Deinem Vater? Das wird doch nicht so wie ein Hochgebrüggerwetter ausgebrochen sein?“

„Gerade so, meine Liebe — gerade so war es. Und das war heute vor zehn Jahren.“

„Ich wußte es immer, obwohl noch jung, was der Vater mit mir im Sinne hatte. Und an jenem Tag kam der Vater dazu, wie ich bei einer Chauffeure sah und mir vieles über Autos und Motoren erklären ließ. Die Chauffeure mochten mich immer gut leiden, und auch ich kam gut mit ihnen aus. Wenn sie sahen, daß sich der junge Bursche für ihren Wagen interessierte, so waren sie nur zu gerne bereit, ihm alles zu zeigen und zu erklären. Es ist doch klar, daß jeder Fahrer seinen Wagen kennt und liebt und dabei glaubt, er sei immer noch besser als die andern. Eben hatte ich den Chauffeuren erklärt, daß ich nicht immer hier oben auf den Bergen bleiben wollte, daß auch ich Chauffeur werden wollte, als der Vater in den Raum trat. Er mußte schon eine Zeitlang dem Gespräch angehört haben, ohne daß wir ihn bemerkt hätten. „Was hast Du gesagt“, rief er. „Ein Lombardi wird nicht Chauffeur.“

Die anwesenden Männer mußten dabei gelacht haben, denn der Vater wurde lurchbar wildend. Er war auch lurchbar anzuschauen in seiner Art, wie er so da stand unter der schweren, eigenen Türe, alt, groß und stolz. In mir regte sich der Trotz. Vielleicht wollte ich vor den Männern zeigen, daß auch ich einen eigenen Willen hatte. Deshalb sagte ich dem Vater:

„Vater. Mit Roß und Wagen die Zeit aufhalten zu wollen, geht nicht mehr. Ich werde Chauffeur.“



Amtlicher Ausweis

für den Bezug von Rationierungskarten

Kontroll-Nr.

421

Gemeinde:

Gysin-Tschudin Paul 1911

Haushaltungsvorstand:

Primarlehrer

Adresse:

im Obern Brühl 10

Muttenz

Gemeinde-Stempel

Bezugsbescheinigung					
Jahr	Monat	Ausgabedatum	Jahr	Monat	Ausgabedatum
1946	Dezember	26. Nov. 1946	1947	Oktober	24. Sep. 1947
1947	Januar	17. Dez. 1946		November	28. Okt. 1947
	Februar	29. Jan. 1947		Dezember	28. Nov. 1947
	März	26. Feb. 1947	1948	Januar	22. Dez. 1947
	April	25. MRZ 1947		Februar	27. JAN. 1948
	Mai	22. April 1947		März	24. Feb. 1948
	Juni	27. März 1947		April	30. --- 1948
	Juli	24. JUN. 1947		Mai	30. April 1948
	August	30. JUL. 1947		Juni	
	September	26. Aug 1947		Juli	

Dieser Ausweis ist zum Bezuge der Rationierungskarten jeweils mitzubringen.
Verlorene oder beschädigte Ausweise werden gegen eine Gebühr von Fr. 1.— ersetzt.

Rationierungskarten

MuttENZ-Freidorf

Kontr.-No.

Name:

W. LEU

Telephon 9 33 00

Sämtliche elektr. Anlagen

wie Licht, Kochherd, Boiler,
Motoren

Telephoninstallationen und
Rundspruchapparate
Beleuchtungskörper

J. RAHM

METZGEREI und WURSTEREI

Telephon 9 31 00

bürgt für prima Fleisch- und Wurstwaren

F. STÖCKLI-RAPP & SOHN

empfehlen sich

für sämtliche Gipserarbeiten, sowie Isolierungen

Milchgenossenschaft MuttENZ

empfeht sich bestens für

stets frische Milch und Milchprodukte

Lebensmittel

Prima Fleisch- und Wurstwaren



aus der

METZGEREI DREYER

Telephon 9 35 15

► Prompte Hauslieferung ◄

W. VOGEL

Installationen
und
Spenglerei

Baselgasse 7 · Telephon 9 34 33

HUH-
PUNKTE 5 SCHUH-
PUNKTE

F F

HUH-
PUNKTE 5 SCHUH-
PUNKTE HUH-
PUNKTE

F F

HUH-
PUNKTE 5 SCHUH-
PUNKTE HUH-
PUNKTE

F F

HUH-
PUNKTE 5 SCHUH-
PUNKTE HUH-
PUNKTE

F F

HUH-
PUNKTE 5 SCHUH-
PUNKTE

F F

HUH-
PUNKTE 5 SCHUH-
PUNKTE

F F

Franz Maier-Rymann

GÄRTNEREI · ST. JAKOBSTRASSE 9



Gartenunterhalt, Blumen, Gemüse

WULLENHUS

St. Jakobstraße 51

SPEZIALGESCHÄFT FÜR WOLLE UND GARNE

(Strickarbeiten werden stets angenommen)

Mercerie, Strümpfe Frau M. Aenishänslin

Möbel · Polstermöbel · Inlaid
Kinderwagen · Vorhänge · Teppiche

E. Hersberger-Grieder · Muttenz

Telephon 9 34 19

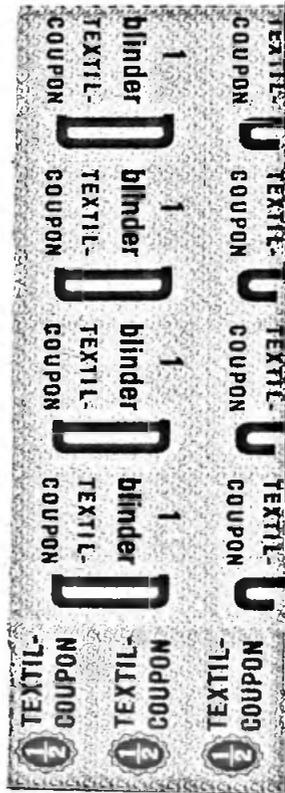
Velos und Nähmaschinen **F. REINER**



Sämtl. Reparaturen, Emaillieren, Revisionen, Vulkanisieren

Schuh- und
Seifenkarte

Textilkarte



Rationierungskarten Muttentz-Freidorf

Diese Taschen sind der lit. Einwohnerschaft von den Inserenten gewidmet
Berücksichtigen Sie daher bei Ihren Einkäufen dieselben

BAUSPENGLEREI • SANITÄRE INSTALLATIONEN

HANS JAUSLIN

Schulstraße 25

Telephon 9 35 80

Reparaturen prompt und billig

Alfred Häring G.m.b.H.

Telephon 9 30 62

**BAUGESCHAFT
ZIMMEREI
SCHREINEREI**

METZGEREI und WURSTEREI

E. Räber-Ryf Tel. 9 31 03



empfehl't sich der werten Kundschaft höflich

Gartenarbeiten - Baumpflege - Blumen - Kränze

empfehl't höflich

P. Zehntner

Gartenbau
Tel. 9 31 28

Birsfelderstraße 34
Fleurop - Mitglied



An die
 E i n w o h n e r s c h a f t v o n
M u t t e n z

Betrifft Ausgabe der Lebensmittelkarten im Jahre 1947.

Die Ausgabetermine für die Lebensmittelkarten sind wie nachstehend aufgeführt festgesetzt worden. Die Karten sind abzuholen von Personen, deren Familienname beginnt mit:

<u>A bis G</u>		<u>H bis R</u>		<u>S bis Z</u>	
Dienstag, den	28. 1.47	Mittwoch,	29. 1.47	Donnerstag,	30. 1.47
"	25. 2.47	"	26. 2.47	"	27. 2.47
"	25. 3.47	"	26. 3.47	"	27. 3.47
"	22. 4.47	"	23. 4.47	"	24. 4.47
"	27. 5.47	"	28. 5.47	"	29. 5.47
"	24. 6.47	"	25. 6.47	"	26. 6.47
"	29. 7.47	"	30. 7.47	"	31. 7.47
"	26. 8.47	"	27. 8.47	"	28. 8.47
"	23. 9.47	"	24. 9.47	"	25. 9.47
"	28.10.47	"	29.10.47	"	30.10.47
"	25.11.47	"	26.11.47	"	27.11.47
"	16.12.47	"	17.12.47	"	18.12.47

Sämtliche Einwohner des F r e i d o r f e s haben ihre Karten jeweils am ersten Ausgabetermin (also Dienstag) zu beziehen. Die Ausgabe erfolgt wie bis anhin in der Vorhalle zum Vereinssaal, jeweils in der Zeit von 8 bis 12 und 14 bis 17^{1/2} Uhr.

Inhaber von kollektiven Haushaltungen (Wirte etc.) haben ihre Gutschriften jeweils am Montag vor der eigentlichen Kartenausgabe auf unserer Verwaltung abzuholen.

Werden Lebensmittelkarten nicht an den festgesetzten Ausgabeterminen bezogen, so ist eine Gebühr von 50 Cts. zu entrichten.

Die Lebensmittelkarten können auf Wunsch per Post zugestellt werden gegen eine jährliche Gebühr von Fr. 3.--. Einwohner, die von dieser Möglichkeit Gebrauch machen wollen, werden ersucht, den Betrag von Fr. 3.-- bis spätestens 10. Dez. 46 auf unser Postcheck-Konto V 683 einzuzahlen und auf dem Zahlungsschein anzugeben "Postzustellung der Lebensmittelkarten pro 1947". Spätere Einzahlungen können für die erstmalige Zustellung pro Monat Januar 1947 nicht mehr berücksichtigt werden. Diese Familien haben in Zukunft Änderungen im Familienbestand jeweils bis spätestens am 20. des Monats der Gemeindeverwaltung zu melden.

Wenn im Jahre 1947 die Lebensmittelrationierung aufgehoben werden sollte, so wird die im voraus bezahlte Gebühr für die Postzustellung pro rata zurück vergütet.

Gemeindeverwaltung Muttenez.

An die
E i n w o h n e r s c h a f t v o n
M u t t e n z

Betrifft Ausgabe der Lebensmittelkarten im Jahre 1945.

Die Ausgabetermine für die Lebensmittelkarten sind wie nachstehend aufgeführt festgesetzt worden. Die Karten sind abzuholen von Personen, deren Familienname beginnt mit:

<u>A bis G</u>		<u>H bis R</u>		<u>S bis Z</u>	
Dienstag,	23.1.45	Mittwoch,	24.1.45	Donnerstag,	25.1.45
"	20.2.45	"	21.2.45	"	22.2.45
"	27.3.45	"	28.3.45	"	29.3.45
"	24.4.45	"	25.4.45	"	26.4.45
"	29.5.45	"	30.5.45	"	31.5.45
"	26.6.45	"	27.6.45	"	28.6.45
"	24.7.45	"	25.7.45	"	26.7.45
"	28.8.45	"	29.8.45	"	30.8.45
"	25.9.45	"	26.9.45	"	27.9.45
"	23.10.45	"	24.10.45	"	25.10.45
"	27.11.45	"	28.11.45	"	29.11.45
"	18.12.45	"	19.12.45	"	20.12.45

Sämtliche Einwohner des F r e i d o r f e s haben ihre Karten jeweils am ersten Ausgabetermin (also Dienstag) zu beziehen. Die Ausgabe erfolgt wie bis anhin in der Vorhalle zum Vereinssaal, jeweils in der Zeit von 8 bis 12 und 14 bis 17½ Uhr.

Inhaber von kollektiven Haushaltungen (Wirte etc.) haben ihre diesbezüglichen Gutschriften jeweils am Montag vor der eigentlichen Kartenausgabe auf unserer Verwaltung abzuholen. Bei verspätetem Bezug ist eine Gebühr von 50 Cts. zu entrichten.

Die Lebensmittelkarten können auf Wunsch per Post zugestellt werden gegen eine jährliche Gebühr von Fr. 3.--. Einwohner, die von dieser Möglichkeit Gebrauch machen wollen, werden ersucht, den Betrag von Fr. 3.-- bis spätestens 10. Dez. 1944 auf unser Postcheck-Konto V 683 einzuzahlen und auf dem Einzahlungsschein anzugeben "Postzustellung der Lebensmittelkarten pro 1945". Spätere Einzahlungen können für die erstmalige Zustellung pro Monat Januar 1945 nicht mehr berücksichtigt werden. Diese Familien haben in Zukunft Änderungen im Familienbestand jeweils bis spätestens am 20. des Monats der Gemeindeverwaltung zu melden.

Schutz der Wasserleitungen und -Uhren vor Frostscha-

Die Wasserabonnenten werden darauf aufmerksam gemacht, dass bei Frostwetter oder mehrtägiger Abwesenheit, sowie in unbewohnten Häusern die Wasserleitungen zu entleeren sind, was durch das Schliessen des Abstellhahns, Öffnen des Entleerungshahns und des höchsten Hahns der Hausleitungen zu geschehen hat. Wasseruhren sind durch Abdecken mit Säcken vor Kälte zu schützen. Durch Frost beschädigte Wasseruhren müssen auf Kosten des betreffenden Liegenschaftsbesitzers repariert werden.

Gemeindeverwaltung MuttENZ.

Armée suisse - Schweizerische Armee - Esercito svizzero

Etat-major ou unité: - Stab oder Einheit: - Stato maggiore o unità:

Lieu et date: Ort und Datum: - Luogo e data:

Zentralstelle für Soldatenfürsorge
Abtlg. Fürsorgerinnen-Züge

Bern, den 30. Nov. 1942
Monbijou 21

No. 426000

Armee und Schweizerfrau

DIE 5 LEITSÄTZE DER SCHWEIZERIN

1. Ich liebe mein Land und seine schutzbietende Armee.
.....
2. Ich erkläre den mir als Schweizerfrau zufallenden Pflichtteil für mein Land und seine Armee erfüllen zu wollen.
.....
3. Ich verpflichte mich deshalb, für die Wäscheversorgung der Armee meinen
„Soldaten-Wochen-Zehner“ (10 Rappen pro Woche)
regelmässig an die Soldatenfürsorge abgeben zu wollen.
.....
4. Ich erkläre dem Heer der 250,000 Schweizerfrauen angehören zu wollen, welche es sich durch ihren wöchentlichen 10 Rappen-Beitrag zur Ehre machen wollen, die Wäsche-Versorgung der Armee während der Dauer der Mobilmachung zu finanzieren.
.....
5. Ich ermächtige die Fürsorgerin Frl. Martha Gysin
Kantonek Rebgasse 17
den Soldaten-Wochen-Zehner gegen Aufkleben einer Fürsorge-Markel regelmässig bei mir zu erheben.
Stuttg. den 9. Nov. 42

Unterschrift:

Strasse:

Die Armee dankt!

Die Armee wacht!

Die Armee ist zum höchsten Opfer bereit!

In der Kontrolle eingetragen:

Zentralstelle für Soldatenfürsorge
Abteilung Fürsorgerinnen-Züge, Bern

Ober Primant

Im Doppel angefertigt:

1 Exemplar für Sie

1 Exemplar für uns.



Armée suisse - Schweizerische Armee - Esercito svizzero

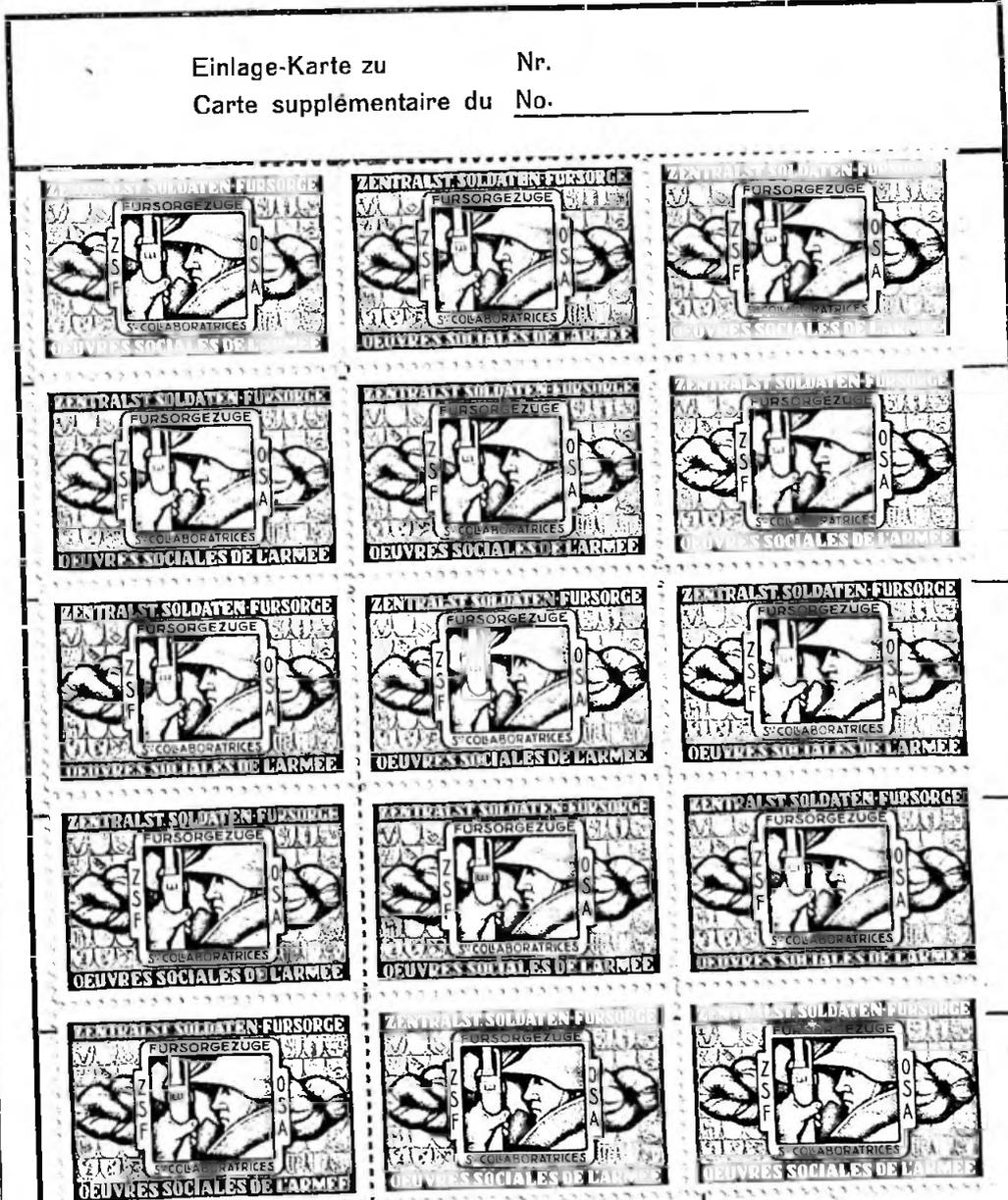
Etat-major ou unité: - Stab od. Einheit: - Stato maggiore o unità: Lieu et date: Ort u. Datum: - Luogo et data:

Zentralstelle für Soldatenfürsorge
Abtlg. Fürsorgerinnen-Züge

Bern, den
Berne, le
Monbijou 21

Bureau central des Oeuvres sociales de l'Armée
Centre des Sections de Collaboratrices

Einlage-Karte zu Nr.
Carte supplémentaire du No. _____





SCHWEIZ. ROTES KREUZ | KINDERHILFE

(SCHWEIZ. ARBEITSGEMEINSCHAFT FÜR KRIEGSGESCHÄDIGTE KINDER)

SEKTION BASELSTADT

Wochenbatzen 1942/43

Beginn Monat:

Name des Inhabers:





SCHWEIZERISCHE EIDGENOSSENSCHAFT
EIDG. KRIEGS-ERNÄHRUNGS-AMT

Milch-Kontrollheft

für

.....

.....

**Das Milch-Kontrollheft ist mit sämtlichen Milch-Kontroll-
blättern vom Inhaber während zwei Jahren aufzubewahren.**

Abgabe und Bezug von Milch dürfen grundsätzlich nur gegen die vom Eidg. Kriegs-Ernährungs-Amt gültig erklärten Rationierungsausweise gemäß nachstehender

Bewertungsliste

erfolgen.

Es berechnen:

Milchcoupons für 1 lt zum Bezug von	1 lt Frischmilch (roh, pasteurisiert, sterilisiert)
» » 1 lt » » »	2 lt Magermilch (roh, pasteurisiert, sterilisiert)
» » 1 lt » » »	2 lt Buttermilch (roh, pasteurisiert, sterilisiert)
» » 2 dl » » »	2 dl Vollmilchjoghurt
» » 1 dl » » »	2 dl Magermilchjoghurt
» » 1 dl » » »	1 dl Kefir
» » 1 lt » » »	200 gr gezuckerter Kondensmilch (Vollmilch) = 1 Büchse 200 gr Netto-Inhalt
» » 2 lt » » »	400 gr gezuckerter Kondensmilch (Vollmilch) = 1 Büchse 400 gr Netto-Inhalt
» » 1 lt » » »	340 gr ungezuckerter Kondensmilch (Vollmilch) = 1 Büchse von 340 gr oder 2 Büchsen von 170 gr Netto-Inhalt
» » 1 lt » » »	125 gr Vollmilchpulver
» » 1 lt » » »	250 gr Magermilchpulver

Die Bewertung der Milchpräparate erfolgt gemäß besonderer Bewertungsliste.

Die Milchcoupons können nach Wahl zum Bezug von Frischmilch, von Milchnebenprodukten (wie Magermilch, Buttermilch), Milchumwandlungsprodukten (wie Joghurt, Kefir) und Dauermilchwaren (wie Kondensmilch, Milchpulver) verwendet werden, geben jedoch keinen Anspruch auf eine bestimmte Warengattung.

Vorschriften über den Milchbezug siehe 3. Umschlagseite.



Milch-Kontrollblatt für Monat 194.....

Verbraucher:

Lieferant:

Wenn der Milchbezug nicht gegen die gleichzeitige Abgabe von Milchcoupons erfolgt, ist die Führung des Milch-Kontrollheftes obligatorisch. Der Lieferant hat die erhaltenen Milchcoupons und die gelieferte Milch auf dem monatlichen Milch-Kontrollblatt einzutragen. Dieses ist auf den Letzten des Monats abzuschließen. Der Verbraucher darf im Total nicht mehr Milch beziehen, als er auf Grund der abgegebenen Milchcoupons zu beziehen berechtigt ist.
Die Milchcoupons der Lebensmittelkarte und die Milch-Großbezüglercoupons sind nur vom 1. bis zum Letzten des jeweiligen Monats gültig.

Tag	Bezüge				Abrechnung in Milchcoupons						Bestätigung des Lieferanten
	Frischmilch		Andere Milchwaren		Abgegebene Milchcoupons für		Bezogene Milchwaren, umgerechnet laut Bewertungsliste		Verbleibendes Guthaben in Milchcoupons für		
	Liter	dl	Art	Menge	Liter	dl	Liter	dl	Liter	dl	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
					← Übertrag →						

VII., VIII. & IX. 1947

SCHWEIZERISCHE EIDGENOSSENSCHAFT

VII., VIII. & IX. 1947

SEIFENKARTE

gültig vom 1. Juli 1947 bis 6. Oktober 1947

B

VII., VIII. & IX. 1947

3. Q. 10 3. Q.					
Einheiten	Einheiten	Einheiten	Einheiten	Einheiten	Einheiten

VII., VIII. & IX. 1947 VII., VIII. & IX. 1947

3. Q. 10 3. Q.					
Einheiten	Einheiten	Einheiten	Einheiten	5 Einh.	5 Einh.

VII., VIII. & IX. 1947 VII., VIII. & IX. 47 VII., VIII. & IX. 47

3. Q. 10 3. Q.					
Einheiten	Einheiten	Einheiten	Einheiten	5 Einh.	5 Einh.

VII., VIII. & IX. 1947 VII., VIII. & IX. 47 VII., VIII. & IX. 47

3. Q. 10 3. Q.					
Einheiten	Einheiten	Einheiten	Einheiten	5 Einh.	5 Einh.

VII., VIII. & IX. 1947 VII., VIII. & IX. 47 VII., VIII. & IX. 47

Seifen und Waschmittel

Seifen und Waschmittel

5 Einh. VII., VIII. & IX. 47

5 Einh. VII., VIII. & IX. 47

3. Quartal	40	3. Quartal
	Einheiten	

3. Quartal	40	3. Quartal
	Einheiten	

5 Einh. VII., VIII. & IX. 47

5 Einh. VII., VIII. & IX. 47

Seifen und Waschmittel

Seifen und Waschmittel

3. Q. 10 3. Q. Einheiten VII., VIII. & IX. 1947

3. Quartal	40	3. Quartal
	Einheiten	

3. Quartal	40	3. Quartal
	Einheiten	

3. Q. 10 3. Q. Einheiten VII., VIII. & IX. 1947

Seifen und Waschmittel

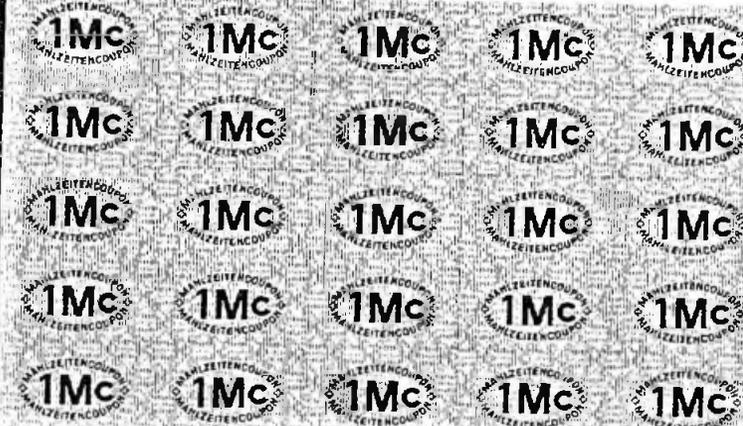
Seifen und Waschmittel

3. Q. 10 3. Q. Einheiten VII., VIII. & IX. 1947

3. Quartal	40	3. Quartal
	Einheiten	

3. Quartal	40	3. Quartal
	Einheiten	

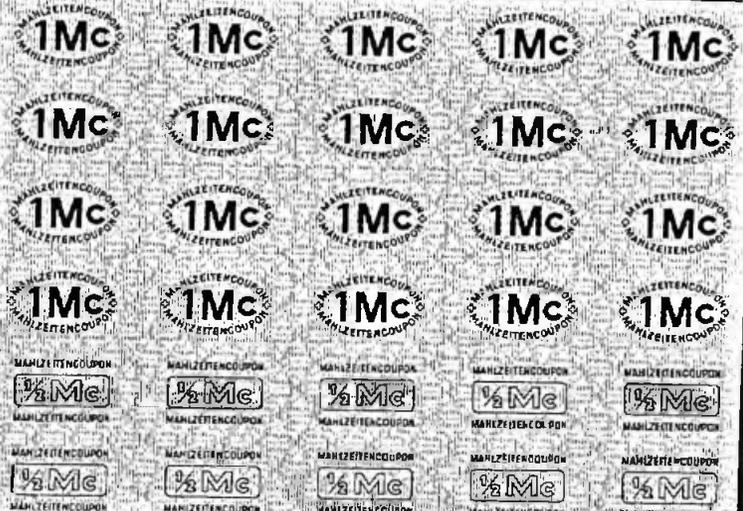
3. Q. 10 3. Q. Einheiten VII., VIII. & IX. 1947



SCHWEIZERISCHE EIDGENOSSENSCHAFT

Mahlzeitenkarte

gültig ab 1. Dezember 1947 bis auf weiteres



A
Karte aufbewahren bis zum Ende
VII., VIII. & IX. 1947

B
gültig vom 1. Juli 1947 bis 6.

SCHWEIZERISCHE EIDGENOSSENSCHAFT

SEIFENKARTE

3. Q. 10 Einheiten			
VII., VIII. & IX. 1947			

Seifen und Waschmittel

3. Quartal 40 Einheiten 3. Quartal

VII., VIII. & IX. 1947

Seifen und Waschmittel

3. Quartal 40 Einheiten 3. Quartal

VII., VIII. & IX. 1947

Seifen und Waschmittel

3. Quartal 40 Einheiten 3. Quartal

VII., VIII. & IX. 1947

609 April 1948 Brot 25 P

609 April 1948 Brot 25

609 April 1948 Brot 25

607 April 1948 Brot 25

607 April 1948 Brot 25

607 April 1948 Brot 25

1. Rate von 1,5 kg
Für Zucker oder eingemachte
Früchte gültig vom
1. Mai bis 6. November 1945.

1. Rate von 3 kg
Für Zucker oder Konfitüre
oder Sirup gültig vom
1. Mai bis 6. Nov. 1947.

1 dl Milch 100 Y. Käse



SCHWEIZERISCHE EIDGENOSSENSCHAFT

TEXTIL-KARTE

GÜLTIG BIS 31. DEZEMBER 1945

Name und Adresse des Inhabers: _____

Die Coupons dieser Karte berechtigen zum Bezuge von rationierten Textilien gemäss der festgesetzten Bewertungsliste.

Rationierte Textilien dürfen nur gegen gleichzeitige Übergabe von Textildcoupons abgegeben und bezogen werden.

Jeder Missbrauch der Coupons und die Abgabe an Handelsbetriebe, ohne gleichzeitigen Bezug der entsprechenden Waren, sowie der Handel mit Coupons sind strafbar.

TEXTIL-COUPON	TEXTIL-COUPON	TEXTIL-COUPON	TEXTIL-COUPON	TEXTIL-COUPON
TEXTIL-COUPON	TEXTIL-COUPON	TEXTIL-COUPON	TEXTIL-COUPON	TEXTIL-COUPON
TEXTIL-COUPON	TEXTIL-COUPON	TEXTIL-COUPON	TEXTIL-COUPON	TEXTIL-COUPON
TEXTIL-COUPON	TEXTIL-COUPON	TEXTIL-COUPON	TEXTIL-COUPON	TEXTIL-COUPON

6 Punkte April 1948

500 Punkte April 1948

COUPON

COUPON

COUPON

SCHUH-PUNKTE

F

10957

AKTION ZWEITER WELTKRIEG: LESERINNEN UND LESER ERINNERN SICH

«Suchscheinwerfer waren unheimlich»

Max Basler (76), Liestal, sass oft in der Fabrik seines Vaters im Luftschutzraum



«In Liestal aufgewachsen, erlebte ich den 2. Weltkrieg auf manigfaltige Weise. Angefangen hat's Ende August 1939, als ich als 6-jähriger Knabe mit meinen Eltern auf dem Gitterli anlässlich der Mobilmachung die Veredlung der Baselbieter Truppen miterlebte. Meine Eltern wollten dabei sein, weil

Brüder meiner Mutter auch einrücken mussten. Es blieb mir in Erinnerung, dass beim Abmarsch der Soldaten die Nastücher meiner Tanten nicht nur zum Adieuwinken benötigt wurden.

DIE PRIMARSCHULJAHRE 1940 bis 1946 waren für uns in Liestal sehr wechselhaft. Da die Schulhäuser dauernd vom Militär belegt waren, hatten wir Unterricht in allen möglichen Lokalitäten, die sich irgendwie eigneten. Angefangen in den Kirchengemeindehäusern und Räumen der Freikirchen bis hin zum Kommissionszimmer im Rathaus.

Unsere eigentlichen Klassenlehrer, Jakob Walter und Ernst Probst, waren als Offiziere sehr oft im Militärdienst. Damit die Schule nicht ganz ausfiel, wurden junge, noch in Ausbildung stehende Lehrer vom Seminar in Schiers zum Unterrichten nach Liestal abkommandiert. Dass wir Knaben dabei die Autorität dieser Vikare untergraben haben, mag man zwischen den Zeilen herauslesen. Mein Vater war Textilarbeiter

in der Tuchfabrik Schild und musste oft Schicht arbeiten (Herstellung von Wolldecken und feldgrauem Tuch). Zur Nachtschicht musste ich ihm jeweils das Essen in die Fabrik bringen. Das war nachts wegen der fast täglichen Fliegeralarme nicht so einfach.

WENN DER ALARM WÄHREND meines Aufenthaltes in der Fabrik ausgelöst wurde, durfte ich den Rückweg nicht antreten und musste mit den Arbeitern in einen Luftschutzraum. Mein Vater hat dann jeweils eine Uniform angezogen und einen Wachtposten im Betrieb eingenommen. Hat es all zu lange gedauert, bis der Endalarm kam, habe ich mich hin und wieder heimlich auf den kurzen Heimweg gemacht. Die Suchscheinwerfer waren dann schon etwas unheimlich. Ich habe auch erlebt, wie die Silberfolienstreifen vom Himmel fielen, die von den amerikanischen Bombern zwecks Störung der Suchscheinwerfer und des deutschen Radars abgeworfen wurden.

IN UNMITTLBARER NÄHE von zu Hause war in der Fraumatt beim «Chessel» eine Kompanie Soldaten als Bauleute untergebracht, die zu der Zeit alle die Bunker und Panzersperren gebaut haben. Dass wir uns täglich bei den Soldaten herumgetrieben haben, liegt auf der Hand. Unsere Botengänge wurden meistens mit gutem Essen belohnt, das bei dieser Truppe reichlich vorhanden war.

Später konnten wir dann zuschauen, wie in den gebauten Bunkern längs der Strasse zwischen Niederschönthal und Liestal tagelang Stellungen bezüge mit den so genannten Tankbüchsen und Infanterie-Kanonen geübt wurden, angehängt an requirierte Privatfahrzeuge. Und weil es den Offizieren zu langsam ging, wurde nochmals geübt; und nochmals, und nochmals. Da haben wir als Zuschauer so eine Ahnung bekommen, was militärischer Drill ist.

GEGEN ENDE DES KRIEGES, als französische Truppen gegen den Rhein vorrückten, konnten wir vom «Hümpeli» (Berg-

höhe oberhalb Füllinsdorf) aus mit Feldstechern beobachten, wie Panzer die Dörfer auf der deutschen Seite des Rheins eingenommen haben. Schüsse waren kaum hörbar, weil, wie man später vernehmen konnte, die deutschen Truppen nur noch aus alten Ortswehrsoldaten und Knaben der Hitlerjugend bestanden.

Den Waffenstillstand habe ich speziell erlebt. Am 8. Mai 1945 weilten wir als Buben wie alle Jahre am Liestaler Banntag. Die 4. Rote war im Schauenburg und machte sich bereit für den Rückmarsch nach Liestal. Da kam aus dem Radio die Kunde des Kriegsendes. Die Banntäglar sind wieder ins Restaurant zurück und haben gefeiert, und wir Buben erhielten nochmals ein Zvierli. Binige Mannen haben das alte Schauenburgerglöggli geläutet. Wir sind dann recht spät ins Städtli zurückgekehrt. Abschliessend darf man feststellen, dass für uns noch im Bubenalter steckend doch viele Erinnerungen dauerhaft zurückgeblieben sind.»

«Mussten Platz für Ackerfläche schaffen»

Hedy Bader (94), Einigen BE, lebte während des Zweiten Weltkrieges als Bäuerin im Baselbiet

«Während des Zweiten Weltkriegs, vor und auch nachher, lebte ich als Bäuerin im Baselbiet. Deshalb habe ich mich sehr über die Reduktion des Schweizer Fernsehens geärgert. Aus meiner Sicht hat sich das Fernsehen keine grosse Mühe gegeben genau zu recherchieren. Wo waren die Getreidefelder, die wir damals auf Geheiss der Regierung jucharten, ja hektarenweise anpflanzen mussten? Wo die Rapsfelder, die zur Ölgewinnung vorgeschrieben waren, wo die Kühe, die Pferde, die Hühner etc.? Über die zu produzierende Menge, die ebenfalls für jeden Hof von der Regierung festgesetzt wurde, entschied nicht nur die Grösse des Betriebs, sondern auch Höhenlage oder Flachland, oder ob man am Hang Sonnen- oder Schattenseite hatte.

Noch vor der Mobilmachung erging die Weisung sich für zwei Monate mit Lebensmitteln einzudecken, damit man die Zeit überbrücken könne, bis die Rationierung angelaufen war. Ich erinnere mich noch genau daran, dass wir mindestens zwei Liter Öl pro Person sowie Mehl, Reis, Teigwaren als Notvorrat anlegten. Wem es finanziell nicht möglich sei, sich so lange im Voraus mit so vielen Waren einzudecken, solle sich an die Gemeinde wenden, dort würde es besondere Gutscheine für Bedürftige geben.

IM SEPTEMBER BRACH dann der Krieg aus. Abgesandte der Gemeinde legten die Mengen an Getreide fest, die jeder Bauernhof abzuliefern hatte. Das hierfür notwendige Saatgut wurde natürlich nur gegen Bezahlung geliefert. Da die meisten Männer eingerückt waren, blieben in den Dörfern nur jene zurück, die ihren Militärdienst bereits absolviert hatten. Diese halfen überall dort aus, wo Not am Manne war. Sogar eine Heimwehr, die beinahe in

jedem Dorf gegründet wurde, bestand vorwiegend aus diesen Männern.

DIE RATIONIERUNG führte dazu, dass viele Sachen nur noch gegen Punkte erhältlich waren wie Wolle, Schuhe oder Kleider. Die Nahrungsmittel waren knapp bemessen: 200 Gramm Butter oder Fett, 100 Gramm Zucker, 200 Gramm Mehl und ein oder zwei Eier gab es pro Person und Woche; im Dezember, falls es die Vorräte erlaubten, vielleicht noch 100 Gramm Zucker und ein Ei zusätzlich. Der geerntete Weizen wurde 100-kiloweise von der Regierung mit Wagen und Pferden abgeholt.

«Historiker wie Bergier oder Kreis wissen gar nicht, wie es damals war.»

Weizen war auch für die Bauern rationiert, jeder Müller musste über jeden Bauernbetrieb genau Buch führen, damit niemand betrügen konnte. Ich mag mich gut daran erinnern, dass ich oftmals Kartoffelmehl ins Brot backen musste.

Ich erinnere mich auch an folgende Episode. Um bei Vollmond im August vier Jucharten Weizen zu schneiden, hatte mein Mann extra drei Tage Urlaub im Militärdienst eingegeben. Doch alleine konnten mein Mann, mein Götti und ich diese Arbeit nicht bewältigen. Also half uns ein Fabrikant aus dem Dorf mit einigen seiner Arbeiter. Zusammen schafften wir bis Mitternacht alle vier Jucharten. Anschliessend gab es ein «Mitternacht mit Bauernbrot, Speck und Moscht, für alle so viel sie wollten. Übrigens benötigte es für jedes Schwein, das man schlachten wollte, eine Bewilligung. Uns wurden dann jeweils alle Fleischmar-

ken von den Lebensmittelkarten abgerissen. Unser Metzger war übrigens der Grossvater des jetzigen Baselbieter Nationalrats Christian Miesch.

DER WELTKRIEG brachte viele Härten mit sich. Oft gab es kein Benzin, und die Pferde musste man dem Militär zur Verfügung stellen. Wir mussten auch Kirsch- und Apfelbäume fällen, um Platz für die für uns berechnete Ackerfläche zu schaffen. Ausserdem musste man ständig Angst haben, dass die Deutschen kommen. Mein Mann, der nahe Säkingen stationiert war, erzählte, wie die Deutschen mit Megaphonen über den Rhein riefen: «Schweizer haltet Acht, wir kommen über Nacht!»

1941 ODER 1942 hatten wir für zwei Monate einen Zug mit 20 Soldaten samt Gulaschkanone auf unserem Hof einquartiert. Abends sasssen wir oft in unserer Stube zusammen, hörten Radio oder jassten. Einige dieser Soldaten sind dann lebenslang Freunde geblieben. Wir nahmen auch immer wieder Kinder aus ganz Europa bei uns auf, die viel Leid, Not und Hunger erlebt hatten und bei uns während dreier Monate «aufgepäpelt» wurden. Die brachten zwar manchmal Flöhe und Läuse mit, doch damit konnte man fertig werden. Beim Abschied gab es auf beiden Seiten dicke Tränen. Historiker wie Bergier oder Kreis wissen gar nicht, wie es damals war.»

LESERAKTION

Thema bewegt

Vor über einem Monat forderte «Sonntag bz» Zeitzeugen des Zweiten Weltkriegs auf, Erinnerungen an die Tage vor und nach dem Kriegsausbruch am 1. September 1939 niederzuschreiben und zur Veröffentlichung einzusenden. Die Erlebnisberichte auf dieser Seite sind eine weitere Auswahl aus der Menge an Zuschriften, die die Redaktion erhalten hat (siehe auch «Sonntag bz» vom 6., 13. und 27. September). (BZ)

Märkli machten viel Arbeit

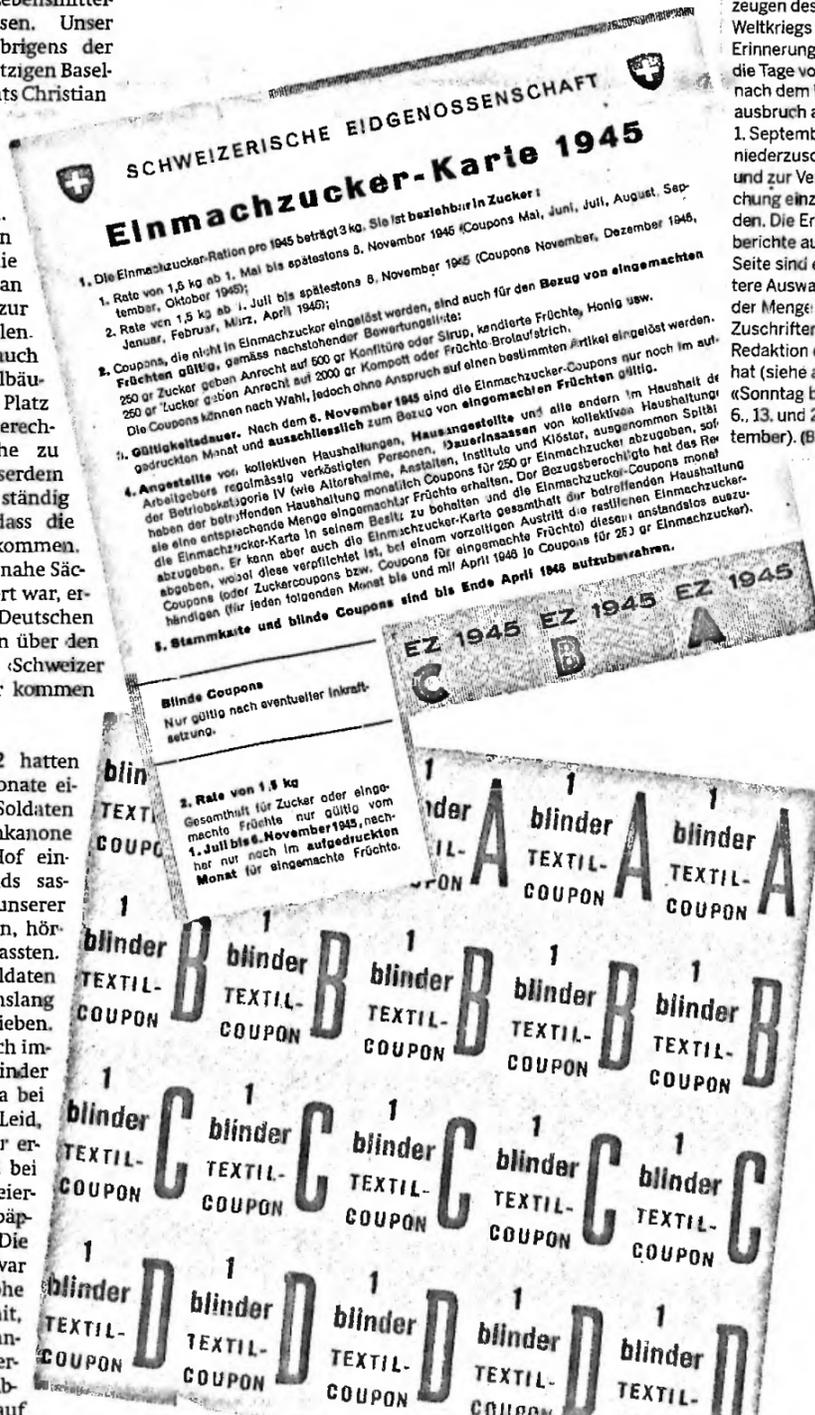
Hedi Schweizer-Kestenholz (88), Frenkendorf, erinnert sich



«Im Frühling 1939 trat ich meine Lehre als Lebensmittelverkäuferin an: im Laden des Allgemeinen Konsumvereins beider Basel an der Heumattstrasse in der Nähe des Bahnhofplatzes in Basel.

Es kamen viele Engländer, die bei uns ihren Proviant einkauften für die Weiterreise in der Schweiz. Sie waren beliebte Hotelgäste in den diversen Hotels wie Euler, Schweizerhof, Victoria. Die Ausgänge fürs Hotelpersonal mündeten gerade in die Heumattstrasse. Das Personal durfte nur diese hinteren Eingänge benutzen!

Bei der Mobilmachung 1939 marschierten unzählige Soldaten hochbepackt zum Bahnhof, um an ihren Einrückungsort zu kommen. Teilweise begleitet von Frau und Kindern. Man hörte immer wieder: «In ein paar Tagen kommen wir wieder nach Hause.» Dann ging es fast sechs Jahre. Von da an kamen keine Engländer mehr. Die Rationierung der Lebensmittel begann und bescherte uns eine Menge Arbeit. Märkli kleben, die Bögen alle an das Kriegsernährungsamt schicken und immer wieder Bestandesaufnahmen der Waren. Auf unserem Pflanzplatz in Binningen, wo wir wohnten, wurde Mais gepflanzt und zum Mahlen in eine Mühle gebracht.»



Nur dem Besitz der 94-jährigen Bäuerin Hedy Bader: Eidgenössische Rationierungsmarken aus dem letzten Kriegsjahr 1945. Nur gegen Abgabe solcher Coupons konnten damals rationierte Waren gekauft werden.



Aus dem unmittelbaren Erlebnis des Aktiv-Dienstes ist dies alles entstanden. «So war es» sagen wir uns beim Betrachten, und von neuem erleben wir wieder all das, was der Dienst für unsere schöne Heimat uns brachte an Leiden und Freuden, inneren Spannungen, an Arbeit, Schweiß und Mühen und schönen Stunden echter Kameradschaft.

So war es dort an der Grenze, so war es beim Bau, so beim Alarm, wo wir uns alle, ein jeder für sich, die bange Frage stellten, was wird der Morgen uns bringen ... Krieg? ... oder?

WEIHNACHTEN 1940

bei einer Grenzschutz-Kompagnie



LIED DER GRENZSCHÜTZEN

Im Grauholz wohl auf der Höb
da ging nach heisser Schlacht
in so später Abendstunde
ein Berner auf die Wacht.

Der Berner schritt wohl auf und ab
er sah die Totenschar
die noch gestern zu dieser Stunde
gesund und munter war.

Was regt sich dort wohl im Gebüsch
es ist ein Kamerad
der mit tiefgeschossener Wunde
in seinem Blute lag.

Bring Wasser her mein Kamerad
die Kugel traf mich gut.
Hier in diesem Wiesengrunde
da fliesst mein letztes Blut.

Noch eine Bitte gewähre mir
Grüss mir mein Weib und Kind
Sie erwarten ihren Vater
der niemals wiederkehrt.

Des Morgens dann wohl in der Früh
gebt mir ein Schweizergrab
macht ein Kreuzlein aus zwei Zweiglein
Streut Blumen auf mein Grab.



Abmarsch zur Arbeit



Nachtschicht



Beim Bau



Alarm



Vorposten



Unser Heim

Rückblick

Schon ist Frühling geworden, die Tage ernster. 6. März, zweite Mobilmachung.

«Grüßgott, ihr Alten, schmeckt das Pfeifchen?» Mehr oder weniger. Das Kdo.

wechselt. Abschied des Hauptmanns. Ergreifende Szene. Der Knirps bringt

ihm Blumen, schöne, rote. Der Hauptmann schluckt und macht ein ernstes

Gesicht. Wir singen: Eine Kompagnie Soldaten...

Wer wird kommen? Schon kommt ein Gerücht aus dem Gebiet der Bunker.

Roos soll er heißen. Groß, jeh! Schlauch, jeh! Exerzierfanatiker, jeh! Frei-

williger Grenzschutz, jeh! — Sumatra, 17 Jahre. Kulis, jeh! Haben wir so

etwas verdient? Weh, das nimmt ein schlimmes Ende! — Ich seh es kommen.

Man stöhnt und flucht. Dann kam es. Man sammelte erste Eindrücke, dann

zweite, dritte. Es ging. Man erzählte, und beim Eid, man wußte viel zu er-

zählen. — Du, der meint, wir seien Kulis. 1,50 Quadratfuß im Tag. 0,75 Qua-

dratfuß sollten wir mögen, also $\frac{1}{2}$ Kuli. — Reis?! Kulimaß — beide Daumen

und Hände, Knochen: Sanitäts-Stabs- und H.-D.-Knochen. 10 Schritt vüre-

chaibe, 5 Schritt zruggsieche. Gwehr ablege, Gwehr ufneh, Gwehr schultere,

Gwehr abe, — rascher, rascher! Lueget, so wie ich. Und wirklich, er konnte

es, aber es sah lustig aus.

Und nun werden die Alten gegangen.

Die Jungen bleiben wieder hangen!

Aus dem Leben unserer Kompagnie



Quarantaine!

April 1940

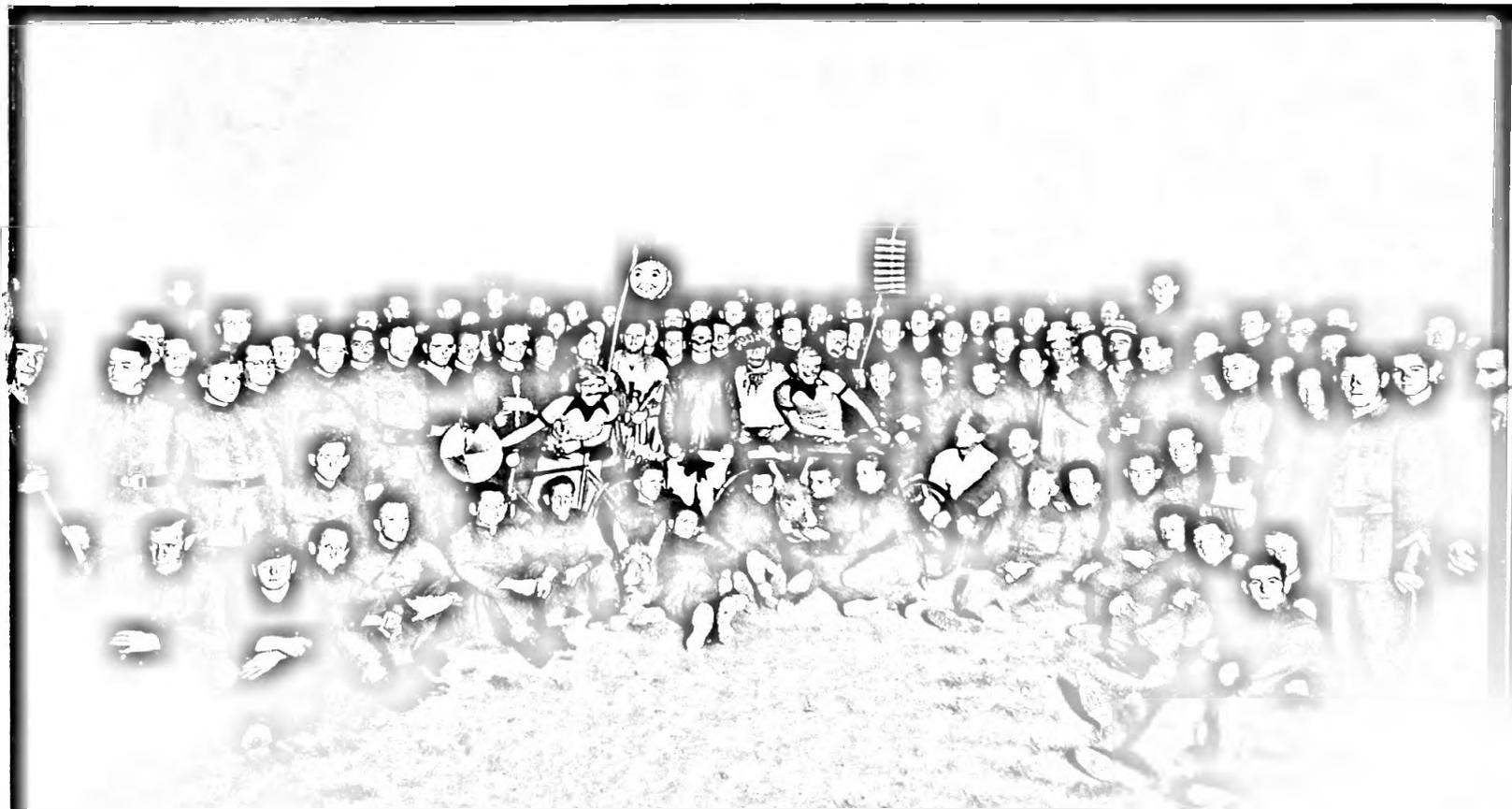
Was isch denn z' Prattele passiert?
D' Turnhalle isch versperrt.
S'zweu zweusächsevierzig isch doch iquartiert,
S'het ringsum Stacheldröht.
Sit scho zäh Tage konsigniert
Isch d' Gränzschutzkompagnie
Es mahnt eim wie ne Fühlhag
S'chönnt au e Schofweid.
Was hei die Lüt denn uf em Herz?
Dass alli gsperrt si i,
Bei öppe alli Wäntele?
Sis Filzer oder Flöh?
Bei s' Rüeteli öppe all verbrennt?
Das chönntis nämlig geh.
Wär das e Sach, wenna einisch hieß:
Parade wird jetzt gmacht.

Mir si versücht all mitenand, — Suscht het die Sach kei Fade.

Gar mänge wär scho gottfroh,
Wenn das passiert z' Nacht,
Nur eis cha ich nit recht verstoh,
Der Hauptma schloft privat,
Der Feldsiech und au der Fourrier
Si all beid separat. Iuf die Such
Nimmt denn nur d' Mannschaft,
Macht das denn dene nüt,
Bei die denn öppe ander Bluet,
Si das denn ander Lüt?
Die Sach isch überhaupt echli
Zue wenig konsequent.
Es g'hört die ganzi Kompagnie
All Obe ins Kantonement.
Dom G'freite bis zum Rummidant
S'ghört alles uf e Lade,

SCHÜTZ JUNG. HANS

Kompagnie-Abend



Schnitzelbank-Verse

Da der heutige Abend unter dem Motto «Kuli» sich abwickeln soll, so sehet hier gleich ein Rechenexempel:

1 Kuli wirft im Tag 150 Quadratfuß Erde locker heraus.

Wenn 75 Quadratfuß Erde lose herausgeworfen werden, so ist das = x.

Dreisatz: $x = \frac{1 \cdot 150}{75} = \frac{1}{2}$ Kuli oder 1 Schweizersoldat.

Die Hosen lampen über's Knie, daß er Schulmeister ist, vergißt er nie
Er glaubt, wir seien seine Buben! Doch dem ist nicht so, steht im Duden.
Stolz und Ehrgeiz ohne Maß machen manchem Bürger Spaß.
Wen anders man nicht fassen kann, nimmt man auf diese Art nun dran.

Entschuldigung!

Ihr seht hier einen Erzdemokraten. Wer ist's? Ihr habt es schon erraten.
Doch halt nach Paragraph und überhaupt ist Erzdemokratie nicht erlaubt!
Im Militär auf keinen Fall und sonst auch gar nicht überall.
Das Volk soll herrschen, das ist recht, doch bloß durch eine Führerschicht.
Wie kann man nur von Volksherrschaft brichten,
Man müßte ja auf die Kulis verzichten! — Nach Paragraph so und so.

Wer wohl Rappen spalten muß? Nach diesem Bild ist's Fourier Buß.
Rappen spalten ist nicht schlecht, doch die Kp. glaubt's nicht recht.
Die Gesichter werden mager und bleich
Gar mancher sagt: Isch das en Seich!
Drum höre, Ernst, jetzt diese Kund: Rappen lasse lieber rund.

Herr Hauptmann, ich melde die Kompagnie. Zwei Mann sind abwesend, die
sieht man nie.
Der Hauptmann hört's, doch gar nicht recht, er stürzt sich auf Willi, dem
wird ganz schlecht.
Doch der Ansturm geht an ihm vorbei.
Willi meldet ins Leere, s'ist ja einerlei.

Über Wellensittiche sagt der Lexikon, es sei ein Vogel im Gefieder ganz schön.
Mit kurzem Schnabel und langem Schwanz. Stimmt das ächt ganz?

Wer nichts wird, wird Wirt.
Und ist ihm dies dann nicht gelungen, macht er in Versicherungen!
Nächste Woche wieder singt er schöne Ferienlieder.

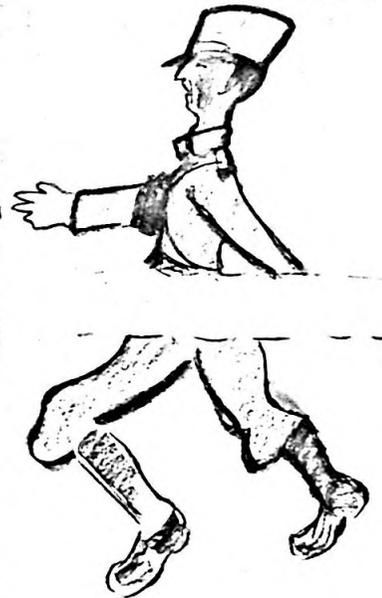
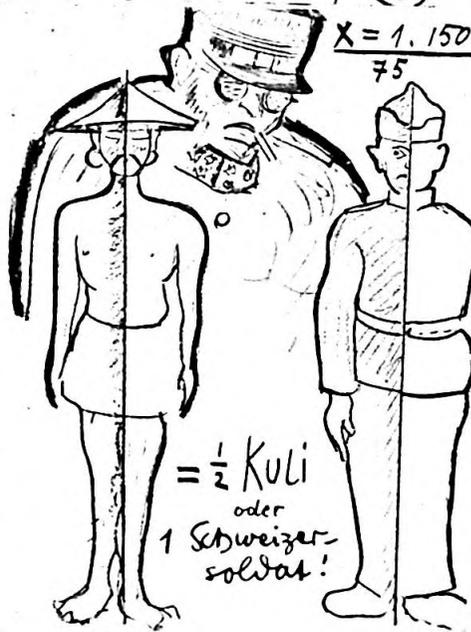
Was macht denn unser Toni nur? Er legt sich auf die weite Flur.
Genehmigt sich ein Zweierlein, gar manchmal auch zwei Dreierlein.
Heut hat er Arbeit, kann nicht mehr sitzen.
Ich glaub, ich sah ihn Bleistift spitzen.

Was hat denn Schorsch nur angestellt, daß man ihn so zum Senkel bellt.
Nehmt Stellung an, Sie frecher Wicht! Daß er der Hauptmann ist, vergiß
es nicht.

Schütz Erler hatt' einen Überfall. Er fiel vornüber in ein Tal.
Pumms — tätsch — so schön war es noch nie.
Nun weiß es die ganze Kompagnie.

Entsetzlich!!!

Schnitzelbank-Bilder vom Kompagnie-Abend



Gesang der Kulis

Melodie: Kpl. O. Schaublin

1. Wir sind Ku-lis, oh-ne Mus-se, oh-ne Na-men, oh-ne Ziel!
 2. " " " " schlep-pen Las-ten, müs-sen has-ten, und pa-riern,
 3. " " " " stehn in Adft-ung, in Ber-adt-ung, un-ter-drückt.
 4. " " " " al-les Num-mer, oh-ne jam-men, stets ge-bückt.
 5. " " " " gra-ben Lö-cher, es-sen Reis und sonst fast nichts.
 6. Ku-li, Ku-li, was willst jam-men, was wil-ist schrein, er-hebe dich!
 7. ku-li, sag, du seist Sol-dat, frei sein wil-ist nach Schweiz-er-art!

Ku-li u-fi u-fi u-fi u-fi u-fi u-fi u-fi u-fi u-fi u-fi

oh-ne Ziel!
 und pa-riern,
 un-ter-drückt.
 stets ge-bückt.
 sonst fast nichts.
 er-hebe dich!
 Schweiz-er-art!

Text: Kpl. W. Kaiser



Kdt. ad. interim

Gedanken einer Schildwache. von Schütz Jung

Cliches Schwitter AC.

Sämtliche in diesem Heft reproduzierten photographischen Aufnahmen und Zeichnungen unterlagen der vorgeschriebenen Bilderkontrolle des Pressediebs des Ter. Kreises 4 und tragen gesamthalt die Zensur-No. B/H 584. 2. I. 41.

Gedanken einer Schildwache.

Nun ist es wieder Lenz geworden,
Es keimt und sproßt mit wilder Macht.
Wie freut es mich, wenn jeden Morgen
Natur und Vogelsang erwacht.

Getrübt wird jedoch bald die frohe Stunde,
Weil Donnerrollen dröhnet an mein Ohr.
Von Westen her erfolgt die trübe Kunde,
Es fiel ein Schuß aus dem Kanonenrohr.
Und noch ein Schuß, und noch ein Schuß,

gar viele Schüsse tönen.

Die Furie ist entbrannt, der Teufel führt sein Schwert,
Soldaten morden sich, das Blut ergiesst in Strömen,
Als wär das Leben eines Menschen nichts mehr wert.

Muss das so sein?

Die Völker ringen sich ergrimmt in Waffen
Des Meeres Schiffe werden all versenkt.
Wieviele Städt' und Dörfer wird das Feuer raffen,
Wie manche Mutter wird vom Kind gedrängt?
Und was dem Geist entspringt, das wird geächtet,
Kultur und Kunst wird keineswegs verschont.
Um Sein und Nichtsein wird nicht mehr gerechtet,
Und niemand weiß mehr, wo er morgen wohnt.
Es füllen ihre Säckel große Geldmagnaten,
Das Kriegsgeschrei und Elend stört sie nicht.
Bereichern sich an Bomben und Granaten,
Derweil dem armen Volk das Herz zerbricht.

Muss das so sein?

1. Baselbieterlied.

1. Vo Schönebuech bis Ammel, vom Bölche bis zum Rhy
lit frei und schön das Ländli, wo mir deheime sy;
das Ländli isch so fründli, wenn alles grüent und blüent,
(:drum hei mer au kei Land so lieb, wie euser Baselbiet.:)
2. Es wechsle Berg und Täli so liebli mitenand,
und über alles use luegt mängi Felsewand;
da obe weide d'Herde, dort unde wachst der Wy;
(:nei, schöner als im Baselbiet chas währli niene sy.:)
3. Die Baselbieterlütli sind gar e fliss'ge Schlag,
si schaffe und si werche, so vill e jede mag:
Die einte mache Bündel, die andre schaffe s'Feld.
(:Doch alli sy, wenn's immer goht, gern lustig uf der Welt.:)
4. Me seit vom Baselbieter und redt ihm öppe no,
er säg nur: "Mir wei luege", er chönn nit säge, jo;
doch tuesch ihn öppe froge: "Witt du für's Recht isto?"
(:Do heisst's nit, dass me luege well, do säge alli: "Jo!":)

2. Eine Kompanie Soldaten.

1. Eine Kompanie Soldaten, wieviel Leid und Freud' ist das.
Und es fallen die Granaten in die Kompanie Soldaten
und gar mancher beisst in's Gras.
2. Eine Kompanie Soldaten, ei wie singen die so hell.
Wie die Lerche über Saaten singt die Kompanie Soldaten
Landsturmmann und Junggesell.
3. Eine Kompanie Soldaten, o das ist viel Blut und rot.
Denn die Feinde sind geraten in die Kompanie Soldaten
und ach Hauptmann, du bist tot. Eine Kompanie Soldaten ...

3. Beresinalied.

1. Unser Leben gleicht der Reise eines Wandrers in der Nacht
Jeder hat in seinem Gleise etwas, das ihm Kummer macht.
2. Aber unerwartet schwindet vor uns Nacht und Dunkelheit,
und der Schwergeprüfte findet Linderung in seinem Leid.
3. Darum lasst uns weitergehen, weicht nicht verzagt zurück!
Dort in jenen fernen Höhen wartet unser noch ein Glück.
4. Mutig, mutig, liebe Brüder, gebt die bangen Sorgen auf!
Morgen geht die Sonne wieder freundlich an dem Himmel auf.

4. Grauholzlied.

Text siehe Erinnerungs-Schrift.