

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

**Band:** 22 (1915)

**Heft:** 6

**Heft**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 25.05.2025

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



**Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kranken- und Kinder-  
pflege, Gartenbau und Blumentultur, Tierzucht.**

**Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich 4.**

**Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schönbühlstrasse 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 20 Cts. Bestellgebühr) entgegen.**

**No. 6. XXII. Jahrgang.**

**Erscheint jährlich in  
26 Nummern.**

**Zürich, 13. März 1915.**

Wie eher wirst du glücklich sein, o Mensch,  
Bis du dich nie mutwillig mehr zerstreust,  
Bis du die Kraft des Lebens und der Seele  
dir sammelst!

Bis du eins und einfach wirst  
Und einfach denkst und lebst und fühlst und  
liebst

Das Einfache mit ganzem einem Herzen!

L. Schefer.

### **Nährhafte Mittagessen ohne Fleisch und Alkohol.**

Von Ida Spühler.

(Schluß.)

(Nachdruck verboten.)

**13. Speisezettel: Gerstenschleim-  
suppe, Schwarzwurzeln, Kar-  
toffelpfluten, Gebratene Gerste,  
Dörräpfel (oder eingemachte Heidel-  
beeren).**

Um Gerstenschleimsuppe zu be-  
reiten, verwendet man für 4 Liter Suppe  
400 Gr. Gerste, welche Portion für 12  
Personen reicht, oder für 5—6 Personen  
2 mal, und für ein Mittagessen Bratgerste.

Die Gerste wird gewaschen, über Nacht  
mit 1 Liter Wasser eingeweicht und dann

am Morgen samt diesem in 3 Liter kochen-  
des Wasser eingerührt, gesalzen,  $\frac{1}{2}$  Stunde  
gekocht und 3—4 Stunden in die Kochkiste  
gesetzt. Dann wird der Schleim abgeseiht  
und die Gerste zu Brotspeisen, Puddings  
oder Rühlein verwendet. Als Einlage  
in die Schleimsuppe verwendet man 150  
Gramm Brot, welches in kleine Würfelchen  
geschnitten, in heißem Öl schwimmend gelb  
gebacken wird. Das Öl wird abgeseiht  
und die Würfel werden mit fein ge-  
schnittenen Zwiebeln noch fertig geröstet.  
Verbessern kann man die Suppe noch mit  
Schnittlauch, Ei oder saurem Rahm. Die  
Kartoffeln für die Pfluten werden in  
wenig Wasser (auf 2 Kilo Kartoffeln  
 $\frac{1}{2}$  Liter Wasser) in gut schließendem Topf  
rasch weich gekocht, wobei das Wasser fast  
gänzlich verdampft und dann durchge-  
trieben. 100 Gr. Mehl rührt man nun  
mit  $\frac{1}{2}$  Liter Milch gut an und wenn  
dies kocht, rührt man die durchgetriebenen  
Kartoffeln dazu und nimmt die Masse  
vom Feuer. Nachdem in heißem Fett  
Brosamen gebräunt worden sind, tunkt  
man einen eisernen Löffel darin, sticht von  
dem steifen Kartoffelbrei Pfluten ab und  
arrangiert sie auf einer Platte.

Die sauber gebürsteten **Schwarz-  
wurzeln** werden, damit sie weiß bleiben,  
beim Schaben sofort mit kaltem Wasser  
abgespült und kurz geschnitten in das mit  
Milch vermischte Kochwasser gelegt, das  
vollständig für die Sauce verwendet wird.  
Man kann auch Zitronensaft dazu geben,  
wodurch die Sauce einen angenehmen säuer-  
lichen Geschmack erhält. Das Kochwasser  
wird dann abgeseiht, zum Sieden gebracht,  
und die Schwarzwurzeln hineingegeben.  
Gewöhnlich sind sie in einer  $\frac{1}{2}$  Stunde  
weich. Das Siedwasser von Schwarz-  
wurzeln wegzugießen, wie es merkwürdiger-  
weise fast überall geschieht, ist Ver-  
schwendung. Das Gemüse wird viel aro-  
matischer und gehaltvoller, wenn gar kein  
Wasser abgegossen werden muß. Man  
rechnet auf 1 Kilo Schwarzwurzeln  $\frac{1}{2}$  Liter,  
Wasser,  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, 80 Gr. Butter,  
50 Gr. Mehl und Salz. Wenn das Ge-  
müse weich ist, so gibt man das in der  
Butter gedämpfte Mehl dazu und läßt  
noch einige Minuten kochen. Mit dem  
Mehl können auch feingehackte Zwie-  
beln gedünstet werden und beim Anrichten  
kann man einige Löffel sauren Rahm dazu  
rühren, falls kein Zitronensaft verwendet  
worden ist. Sehr kräftig und aromatisch  
sind die Schwarzwurzeln auch, wenn man  
keine Milch verwendet. Man braucht  
dann auf 1 Kilo Wurzeln  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser,  
um genügend Sauce zu bekommen. Die  
anderen Zutaten sind die gleichen; wenn  
auf diese Art das Gemüse nicht ganz weiß  
wird, so hat das nichts zu bedeuten:  
warum soll uns eine cremefarbige Sauce  
stören, wenn wir wissen, daß die Speise  
dafür würziger und nährsalzreicher ist?  
Will man aber durchaus weiße Schwarz-  
wurzeln, so verwende man das Siede-  
wasser wenigstens in die Suppe.

Gedörrte, saure Apfelschnitz-  
e werden mehrmals in warmem Wasser ge-  
waschen und abends schon mit kochendem  
Wasser übergossen. Auf 500 Gr. Apfel  
1 Liter Wasser oder noch mehr, wenn die  
Schnitz e sehr eingedörrt sind. Am Morgen  
gibt man sie dann mit 150 Gr. Zucker  
und ein wenig Zimt auf's Feuer, kocht sie

einige Minuten und setzt sie mit dem  
Suppentopf in die Kochkiste. — Kann man  
aber eine Flasche eingemachte Heidelbeeren  
im Keller holen, so ist dies billiger und  
besser als Dörrobst.

Die Gerstenkörner, die man von  
der Suppe abgeseiht hat, werden mit ein  
wenig Mehl vermischt und in 100 Gr.  
heißer Butter gut durchgebraten. Diesem  
Gericht kann man auch Eier beimischen  
und es mit Zucker und Zimt würzen, oder,  
wenn es nicht zu Obst gegeben wird, mit  
Tomatensauce servieren. In diesem Fall  
wird mit Zwiebeln oder Schnittlauch &c.  
gewürzt.

14. Speisezettel: Blumenkohl-  
suppe, Kartoffelküchlein, Rand-  
salat, Zwiebelkuchen (Wähe), Schlag-  
milch (auch Thee oder Kaffee).

Die Randen und die Suppe gibt man  
in die Kochkiste und zwar müssen die Ran-  
den mit Wasser bedeckt, wenigstens  $\frac{1}{2}$   
Stunde vorgekocht sein.

Für die Suppe richtet man (auf  $2\frac{1}{2}$   
Liter) 500 Gr. Blumenkohl, dämpft ihn  
klein geschnitten mit ein wenig Zwiebeln  
in 70 Gr. Fett und rührt dann noch 100 Gr.  
Mehl dazu, das auch noch einwenig mit-  
gebraten wird. Dann kommt das kochende  
Salzwasser dazu und nach wenigen Mi-  
nuten wird der Topf mit den vorgekochten  
Randen in die Kochkiste gesetzt. Dies kann  
schon am Morgen geschehen, jedenfalls  
nicht später als zehn Uhr. Nimmt man  
mittags die Gerichte heraus, so werden  
die Randen geschält und fein geschnitten,  
mit Öl, Essig oder Zitronensaft und wenig  
Salz vermischt, weil schon das Siedewasser  
gesalzen wurde. Die Suppe schmeckt kräftig,  
kann aber noch mit Käse, Ei oder saurem  
Rahm verbessert werden. Verwendet man  
Rahm, so kann man den Blumenkohl in  
weniger Fett dämpfen.

Für die Kartoffelküchlein kann  
man die Kartoffeln in die Blumenkohl-  
suppe einlegen und auch 5 Minuten vor-  
kochen lassen. Mittags fischt man sie sorg-  
fältig heraus, zerdrückt sie mit dem Stößel  
ganz fein und vermischt sie mit einigen  
Löffeln Mehl und Salz. Dann kann man

auch noch ein Ei mit wenig Milch zerquirlt und ein Löffelchen Rümmelsamen dazu mischen. Von diesem Teig gibt man löffelweise in recht heißes Badfett (Umbrosta mit Butter) und läßt die Rühlein auf beiden Seiten gelb backen.

Für einen Zwiebelkuchen von 30×40 Cm. Größe braucht es 1 Kilo Zwiebeln,  $\frac{1}{2}$  Liter Rahm (auch sauren), 50 Gr. Fett, 50 Gr. Mehl, 1 Ei, Salz. Die feingeschnittenen Zwiebeln werden mit Salz in Fett gedämpft, das Mehl dazu gemischt und vom Feuer genommen. Dann gibt man das mit dem Rahm zerquirlte Ei dazu, gießt diese Füllung auf den im Blech ausgelegten Teig und backt die Wähe ca. 1 Stunde. Einen einfachen Teig für solche Wähen bereitet man mit 400 Gr. Mehl,  $2\frac{1}{2}$  Deziliter Wasser oder Milch, 80 Gr. Fett, Salz und einem halben Theelöffelchen Natron. Etwa die Hälfte Mehl wird mit dem Wasser oder der Milch, dem Salz, Natron und Fett (Butter und Öl) glattgerührt. Das übrige Mehl arbeitet man noch in den Teig, bis er glatt ist. Man kann solchen sofort verwenden oder über Nacht liegen lassen. Will man für die Zwiebelwähe weniger Zwiebeln verwenden, so nimmt man mehr Rahm, und hat man wenig Rahm, so hilft man mit mehr Fett nach. Ein wenig Rümmel vor dem Backen auf die Wähe gestreut, erhöht den Wohlgeschmack. Zu Zwiebelwähe passen Milch oder Kaffee besser als Thee und will man dazu Schlagmilch zubereiten, muß dies einige Tage vorher geschehen. Man läßt die rohe Milch (es kann auch abgerahmte sein) ruhig in einer Wärme von wenigstens  $16^{\circ}$  R. stehen, bis sie dick ist, was in etwa 2–3 Tagen geschieht. Damit nichts Unreines dazu kommt, wird sie entweder mit einem Tuch oder mit Papier leicht bedeckt, jedoch soll sie luftig stehen. Soll die Milch dick gereicht werden, so läßt man sie in Gläsern, Schalen oder Töpfchen, in welchen man sie serviert, dick werden. Für Schlagmilch wird sie in einem großen Gefäß aufgestellt, wenn sie dick ist, zum Gebrauch mit dem Eierschläger schaumig geschlagen und in Gläser aus-

geschenkt. Zu Zwiebelkuchen wird sie nicht gewürzt, dagegen kann man ihr z. B. zu Brötchen, Rahmkuchen, Grahambrot &c. Zucker und Zimt beirühren.

Mancher Frau mögen diese Speisezetteln als zu reichhaltig und zu wenig sparsam erscheinen, wer aber ausrechnet, was sie kosten im Vergleich zu einfachen Speisezetteln mit Fleischgerichten, wird finden, daß letztere immer noch teurer zu stehen kommen. Was den Nährwert betrifft, stellt man sich bei der fleischlosen Diät jedenfalls ebenso gut wie bei der Fleischkost. Man kann die vegetabilen Mittagessen noch viel reichhaltiger, die einzelnen Gerichte üppiger gestalten, aber es läßt sich auch sehr gut leben, wenn man aus den gegebenen Speisezetteln einzelne Gerichte ausschaltet, je nach Gewohnheit und den Sparsamkeitsrückichten, die man zu nehmen hat. Eine einfache, fleischlose und abstinente Lebensweise würde sich schon in normalen Zeiten empfehlen, erst recht aber bei der heutigen Kriegslage, wo es sich für tausende von Familien darum handelt, ihre Angehörigen billig und doch gut zu ernähren.



### Obst- und Gemüseverwertung.

(Nachdruck verboten.)

Noch nie war die Obst- und Gemüseverwertung so bedeutungsvoll, wie seit Beginn des Weltkrieges. Da fing man an zu überlegen, woher der tägliche Bedarf an Obst und Gemüse komme, gab sich Rechenschaft darüber, daß zu den Produkten Sorge getragen werden muß, da sie zur Erhaltung unserer Gesundheit notwendig, für die Ernährung wertvoll sind. Diese Einsicht führte zur Haltbarmachung all des Überflusses, sie mahnte aber auch zu weiser Sparsamkeit, denn weit in den Sommer hinein muß von dem reichen Sommer- und Herbstsegen gezehrt werden.

Sehr gute Aufnahme fanden all die Anweisungen und Vorkehrungen betreffend Obst- und Gemüseverwertung, die teilweise gemeinsam in Angriff genommen wurde, wie z. B. durch die Benutzung

der Dörröfen verschiedener Systeme, durch Abhaltung von Obst- und Gemüseverwertungskursen. Neben den früher üblichen Arten (Dörren, Trocknen, Einkochen, Einsalzen) fand das Einmachen in Gläsern weitaus am meisten Anklang. Alle Verfahren sind gut und wo mit großen Massen von Obst- und Gemüse gerechnet werden muß, werden auch sie Verwendung finden. Aber das Zweckmäßigste, wenn auch nicht das Billigste, bleibt das Sterilisieren in Gläsern, denn damit ist die Möglichkeit bester Verwertung, auf fast unbegrenzte Dauer, gegeben.

Gegen den Frühling und Sommer hin werden wir erst recht zur Einsicht kommen, daß die Frischhaltung von Obst- und Gemüse die Mühe und die Ausgaben lohnte. Die Preise für Frischgemüse, wenn solches überhaupt erhältlich ist, werden so hoch sein, daß nur sehr Wohlhabende sich den Luxus gönnen können. Die Vorräte an Wintergemüse, das in Mieten und Kühlräumen aufbewahrt und jetzt auf den Markt gebracht werden, sind nicht so groß, daß sie zu billigem Preise erhältlich wären. Da heißt es erst recht umsichtig vorgehen, um nicht darben zu müssen.

Wir möchten dringend raten, daß jedes leere Glas wieder gefüllt werde mit Rotkraut, Wirsing, Karotten, Rosenkohl, mit allem, was noch zu annehmbarem Preise erhältlich ist. Aber auch die Äpfel im Keller dürfen nicht schneller verbraucht werden, damit sie nicht verderben, sondern man fülle leere Gläser damit und sterilisiere, und esse die billigen Orangen, die gegenwärtig erhältlich sind. Später wird man sehen, wie gut man tat, jedes leere Glas zu füllen; gibt es wider Erwarten im Frühjahr billigeres Gemüse, was zu bezweifeln ist, so verdirbt der Inhalt in den Gläsern ja nicht, wir können ihn für den nächsten Winter aufbewahren.

Es dürfte auch von großem Interesse sein, zu vernehmen, wie in Deutschland der Obst- und Gemüseverwertung von den Frauen und Töchtern geradezu vorbildlich volle Aufmerksamkeit geschenkt wurde.

An eigens bestimmten, durch die Tagespresse bekannt gemachten Stellen wurde Fallobst, Obst und Gemüse in Empfang genommen und daraus Gelees, Pasten, Mousse, Säfte und Konserven bereitet. Die Zubereitung geschah entweder gemeinsam in großen Schulküchen oder Restaurationsküchen, die für den Zweck bereitgestellt wurden, oder in der Weise, daß Frauen und Töchter das Obst und Gemüse im eigenen Haushalt haltbar machten und dann der Sammelstelle ablieferten. So wurde z. B. vom Stadtbund für Frauenbestrebungen in Wiesbaden in 56 Arbeitstagen fertig gestellt: 16,957 Kilo Konserven, 3732 Flaschen Apfelsaft, 326 Liter Fruchtsaft, 9537 Portionen getrocknetes Obst und Gemüse, 250 Kilo Bohnen in Gläsern. An bedürftige Kriegerfamilien verabsolgte der gleiche Frauenverband 6000 Portionen Obst, Gemüse, Kartoffeln. An den heißen Tagen wurden 4656 Flaschen Frucht- und Apfelsaft in die Wiesbadener Lazarette gesandt. Was in Töpfen &c. eingemacht ist, kommt nach und nach in die in und um Wiesbaden befindlichen Lazarette; was in Gläsern haltbar gemacht wurde, wird den Etappenlazaretten bei Anlaß von Liebesgaben sendungen zugesandt. Auch für Dörrobst wurde reichlich gesorgt, so daß die Obst- und Gemüseverwertung vorzüglich, ja muster-gültig ist.

Von der Ansicht ausgehend, daß die Geldmittel wohl für wichtigere Anschaffungen von den gemeinnützigen Vereinen verwendet werden müssen, daß aber ein möglichst großer Vorrat an sterilisiertem Obst und Gemüse eine Wohltat, ja eine Notwendigkeit sei, stellte die Firma Wed in Oßlingen dem „Roten Kreuz“ in Deutschland viele Tausende von Gläsern zur Verfügung. Wenn z. B. in Karlsruhe bekannt wurde, daß wieder einige Hundert leere Gläser von Wed gekommen seien, so nahmen Frauen und Töchter solche in Empfang und lieferten sie in den nächsten Tagen gefüllt bei der Vorratsstelle für Lazarette ab. Was jetzt an leeren Gläsern vorhanden ist, wird wieder gefüllt, und

zwar mit Fleisch und Gallerten, die den Kranken zugute kommen sollen.

Aus diesen Angaben ist ersichtlich, welche wertvolle Errungenschaft die Zubereitung von Konserven im Haushalt geworden ist und wie sie mit ein Mittel bildet, gute Vorräte anzulegen und zur Erhaltung der Gesundheit, also zur Hebung der Widerstandskraft dient. Auch unsere schweizerischen Konservenfabriken werden guten Absatz für ihre Produkte finden, denn der Genuß von Obst und Gemüse hat stark zugenommen und aus diesem Grunde werden auch dort solche Vorräte angelegt, wo nicht selbst sterilisiert wird. Wir werden noch genügend erfahren, daß sich die Vorsorge und Mühe lohnt, die mit der Gemüse- und Obstverwertung verbunden ist.

R. Gutersohn.

## Haushalt.

Warum „singt“ das Wasser kurz vor dem Sieden? Weil dann die ersten Dampfblasen entstehen und wieder vergehen. Wenn man den Topf mit Wasser auf das Feuer setzt, so entweicht nach kurzer Zeit die Luft, die dem Wasser beigemengt ist. Bald darauf beginnt das Wasser auf dem Boden des Topfes sich in Dampf zu verwandeln. Es geschieht dies dann, wenn die Temperatur von 100° C. erreicht ist. Natürlich wird das Wasser am Grunde des Topfes am ehesten so weit erhitzt, und hier beginnt daher die Dampfbildung schon, wenn die höher liegenden Wasserschichten noch nicht so heiß sind. Die Dampfblasen steigen nun vom Boden des Topfes auf, aber sie erreichen die Oberfläche des Wassers nicht. Ehe sie ganz in die Höhe kommen, müssen sie ja durch Wassermassen hindurch, die noch nicht den Siedegrad des Dampfes haben. Dadurch werden sie so weit abgekühlt, daß sie wieder zu Wasser werden. Durch dieses „Zergehen“ der Dampfblasen entsteht jenes summende Geräusch, das man als das „Singen“ des Wassers bezeichnet.

Haase, „Allerlei Küchenweisheit“.

Frische Eier haben ein spezifisches Gewicht von 1,08, sinken daher im Wasser, in dem man auf 1 Liter 100 Gr. Kochsalz gelöst hat, da das spezifische Gewicht einer 10prozentigen Salzsole 1,073 ist. Eier, die ein spezifisches Gewicht von nur 1,05 haben, sind mindestens schon drei Wochen alt; Eier, die in reinem Wasser schwimmen, sind verdorben. Beim aufschlagen eines Eies sollen sich Dotter und

Eigelb voneinander trennen lassen; laufen sie ineinander, so ist das Ei alt und in Zersetzung begriffen. Beim Durchsehen im Dunkeln nach dem Licht einer dahintergehaltenen Kerze sind gute Eier hell und klar, schlechte wolkig, trüb oder fleckig.

Eier soll man bis zu ihrer Verwendung an einem kühlen, luftigen Orte möglichst freistehend aufbewahren. Sollen sie für längere Zeit konserviert werden, so muß die durchlässige Eierschale vor dem Eindringen von Luft und Pilzkeimen geschützt werden. Es gibt dafür eine Reihe von Verfahren.

Seidene Kleider. Sehr staubige Stellen werden zuerst behandelt und zwar mit feiner, weicher Bürste; genügt dies nicht, so schlägt man einen seidenen, im Notfall einen wollenen Lappen um die Bürste und reibt die unsaubere Stelle tüchtig, doch sorgsam aus. Im übrigen bürstet man die seidenen Kleider nicht, sondern streift sie in Längsrichtung mit reinem, möglichst gleichfarbigem Lappen (Seide oder Wolle) ab. — Seidene dunkle Stoffe wäscht man in Theewasser, in dem etwas Zucker aufgelöst ist. Geglättet werden sie, so lange sie noch feucht sind, und zwar mit nur halb erwärmtem Eisen. Eine Stofflage aus leichtem Material in gleicher Farbe wird dabei über die Seide gelegt.

-T.

## Küche.

### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

**Sonntag:** Gerstensuppe, †Fricandeau, \*Gebackene Schwarzwurzeln, †Fischgallerte, †Apfelfuchen mit Orangen.

**Montag:** Minestra, Schüblinge, Obstauflauf.

**Dienstag:** †Ruttelsuppe, \*Schwäbische Rölche, Dürre Zwetschgen.

**Mittwoch:** Weiße Mehlsuppe, Geräucherter Speck, †Schnitz und Kartoffeln.

**Donnerstag:** †Gemüsesuppe, †Maccaroni caponi, Sellerie Salat.

**Freitag:** Brotsuppe, \*Stodfisch, †Sauerkrautauflauf, †Schenkeli.

**Samstag:** Maggissuppe, \*Lammkoteletten, Blumenkohl, \*Räsesoufflé, \*Tirolertore.

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

### Kochrezepte.

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

**Minestra.** 1½ Liter Wasser, 1½ Eßlöffel Fett, ein kleines Stück Magerespeck, 5 Eßlöffel Reis, 1 Zwiebel, Lauch, Sellerie, Rüben, Wirsing, Kartoffeln, event. Tomaten und eingeweichte weiße Bohnen. Der Fettspeck wird in Würfel geschnitten und geschmolzen, darin

eine feingehackte Zwiebel gedämpft, der in Streifen geschnittene MagerSpeck und das in Stücke geschnittene Gemüse dazu gegeben und mit Wasser abgelöscht. Die Suppe wird gewürzt und  $1\frac{1}{2}$  Stunden gekocht.  $\frac{1}{2}$  Stunde vor der Essenszeit geben wir den Reis und die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln dazu. (20 Minuten Vorkochzeit und 3 Stunden in der Kochkiste. Bei Benützung der Kochkiste sind immer alle Zutaten gleichzeitig aufzusetzen).

Aus „Zeitgemäße Rezepte  
herausg. v. d. Sekt. Zürich des Schweiz.  
Gemeinn. Frauenvereins  
und der Zentralstelle „Frauenhilfe“.

**Stockfisch.** Zeit  $\frac{1}{2}$  Stunde. 1 Kilo gewässerter Stockfisch, 50 Gr. Butter, 1 Zitrone, 1 Zwiebel oder Petersilie, Salz, 1 Liter Wasser. Der gewässerte Fisch wird mit kaltem Wasser zugelegt und auf starkes Feuer gebracht. Sobald er zu kochen beginnt, zurückgezogen und auf ganz kleinem Feuer 15–20 Minuten ziehen lassen. Die Fleischstücke abtropfen lassen oder auf ein Tuch anrichten und entgräten. Dann werden entweder die Zwiebeln in der Butter gebräunt und darüber geschüttet und man bestreut den Fisch mit feingehackter Petersilie, tropft Zitronensaft darauf und begießt mit klarer Butter. Sehr heiß servieren. Salzkartoffeln entweder ringsum legen oder extra servieren. Man kann zu dem gesottenen Stockfisch auch eine Fischsauce servieren.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Lammkoteletten auf italienische Art.** Man taucht die zugerichteten Koteletten in lauwarme, zerlassene Butter und überstreut sie dicht mit Stößbrot und Parmesankäse, wendet sie dann in geschlagenem Ei und nochmals in Stößbrot und Käse, worauf man sie in siedendem Schmalz bakt und mit Tomatensauce zu Tisch gibt.

**Gebackene Schwarzwurzeln.** Ein Keller voll Schwarzwurzeln wird gereinigt, nicht zu weich gekocht, in fingergroße Stückli geschnitten, in Backteig getaucht und in heißer schwimmender Butter gebacken. Sie werden aufgehäuft und mit Petersilie garniert zu Tisch gebracht.

**Saure Kartoffeln.** Ein Löffel Butter wird in der Pfanne heiß gemacht, 1 Löffel Mehl darin braun geröstet, 1 Löffel voll gehackte Zwiebeln dazu gegeben; dann werden ein paar Löffel Essig, eine halbe Tasse Fleischbrühe, das nötige Salz, ein wenig Pfeffer, 1 Lorbeerblatt und Zitronensaft zugefügt, die Sauce gut durchgekocht und durch ein Sieb in eine andere Pfanne gegossen. Dann wird ein Keller voll gesottene, in nicht zu dünne Scheiben oder Würfel geschnittene Kartoffeln in der Sauce heiß gemacht.

Aus „Bürgerliche Küche“  
von Frau Wyder-Jneichen.

**Schwäbische Klöße.** Drei bis vier altbackene Semmeln werden in Würfel ge-

schnitten und nebst 90 Gr. würfligem Speck, einer gehackten Zwiebel, etwas Petersilie und Schnittlauch in Butter geröstet. Man fügt vier Eier, etwas Milch, Salz und so viel Mehl hinzu, daß man einen festen Klostteig erhält, formt runde oder längliche Klöße daraus und kocht sie in siedendem Salzwasser gar. Sie werden zu gekochtem Dörrobst oder geräuchertem Fleisch gereicht. Oft übergießt man sie beim Anrichten mit hellbraun gemachter Butter und streut Stößbrot darüber.

**Käsesoufflé.** 150 Gr. Fettkäse, 2 Dezil. kalte Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, 4 Eier. Der geriebene Käse wird mit der kalten Milch, den Eigelb und dem Gewürz glatt verrührt. Dann mischt man den steifen Schnee der Eiweiß darunter, füllt die Masse in eine gut mit Butter bestrichene Ofenplatte und bakt das Soufflé während 30 Minuten in mittelheißem Ofen und serviert es sofort.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“, von M. u. L. Barth.

**Tiroler Sorte.** 375 Gr. schaumig gerührte Butter vermischt man mit 375 Gr. gestoßenem Zucker, der abgeriebenen Schale von einer Zitrone und 375 Gr. feinem Mehl. Dann rollt man aus dem Teig zwei runde Sortenplatten aus, bestreicht den einen mit Obst-Marmelade, legt den anderen darüber, schneidet mit einem spitzigen Messer allerhand Verzierungen in Form von Blumen, Blättern oder Sternen hinein. Man überstreicht dann die Oberfläche mit Ei, bakt die Sorte gar und überzieht sie mit einer Wasser-Glasur.

## Gesundheitspflege.

Dr. G. Schneider gibt in seiner Gesundheitslehre und Haushaltungskunde folgende Ratschläge für die richtige Pflege und Ernährung des Nervensystems:

1. Man ist davon abgekommen, übermäßig eiweißreiche Nahrung in Form von Fleischspeisen zu empfehlen; am zweckmäßigsten erweist sich gemischte Kost, und als Getränk bewährt sich am besten die Milch.

2. Schlafe viel! Die Hast und Unruhe des modernen Lebens, die erhöhten Anforderungen, die die meisten Berufsarten gegenwärtig an die Leistungsfähigkeit der einzelnen stellen, verlangen für das Nervensystem nach den Anstrengungen des Tages Entspannung, die durch ruhigen Schlaf am besten gewährleistet wird.

3. Bemühe dich, deine Gemütsbewegungen zu zügeln und sie in der Nähe der Gleichgewichtslage zu erhalten! Leidenschaftliches Aufbrausen wie melancholisches Hindämmern sind ebensowohl Ursache als Folge von Nervosität.

4. Gewöhne dich an Mäßigkeit in den Genüssen! Vor allem sei vor Unmäßigkeit beim Genuß geistiger Getränke gewarnt. Unter den Erregern nervöser Leiden ist nicht zuletzt die allmähliche Alkoholvergiftung zu nennen. Mit Recht wird gesagt, daß der Weg ins Kranken- und Irrenhaus häufig durch das Wirtshaus führe.

5. Suche durch Kräftigung des Körpers auch das Nervensystem zu stählen!

### Krankenpflege.

Dr. Bachmann schreibt in seinem Buche „Die Gesundheitspflege“:

Die Ohnmacht ist die Folge von Blutleere des Gehirns und äußert sich durch Schwarzwerden vor den Augen, Schwindel, Bewußtseinsverlust, blaßes Aussehen und Zusammenfallen. Der Puls wird klein, die Atmung oberflächlich. Bei Herzschwäche ist die Ohnmacht häufig eine Teilerscheinung einer schweren Erkrankung und dementsprechend von viel ernsterer Bedeutung.

Meist kehrt bei richtiger Lagerung nach wenigen Sekunden oder Minuten das Bewußtsein wieder zurück und das Gesicht bekommt seine normale Farbe wieder. Man sorge bei einem Ohnmächtigen für frische Luft, öffne alle beengenden Kleidungsstücke und lege ihn flach hin, damit die Blutzirkulation erleichtert werde, vergesse aber nicht, der eventuellen Ursache abzuweichen (Blutstillung bei starkem Blutverlust). Verschiedene Essenzen, wie kölnisch Wasser, das Vorhalten von Riechstoffen, wie Salmiakgeist und Essig, beschleunigen die Wiederbelebung. Dauert die Ohnmacht länger, so sind stärkere Reize anzuwenden zur Anregung der Zirkulation, wie reiben und Bürsten der Haut, Schlagen der Brust mit nassen Tüchern.

Stellt sich, was nicht selten vorkommt, Erbrechen ein, so drehe man den Ohnmächtigen zur Seite, damit kein Mageninhalt in die Lunge fließen kann.

Aus demselben Grunde hüte man sich ja, einem Bewußtlosen nur die kleinste Menge Flüssigkeit einzufüllen, denn das Verschlucken könnte den Erstickungstod zur Folge haben.

Ist das Bewußtsein zurückgekehrt, so verfolge man erregende Getränke, wie Thee oder Kaffee. Auch die bekannten Hoffmannstropfen, eine Mischung von Ather und Weingeist, werden in solchen Fällen in der Menge von 10 bis 20 Tropfen auf einem Stück Zucker mit Erfolg gegeben.

Zeigt sich bei Bewußtseinsverlust das Gesicht blaurot verfärbt als Zeichen der Blutstauung im Kopfe, so ist der Oberkörper erhöht zu lagern und werden kalte Kompressen auf den Kopf gelegt. Es handelt sich in diesen Fällen häufig um Blutungen ins Gehirn.

### Kinderpflege und -Erziehung.

Tritt früh dem Eigensinn deines Kindes entgegen, wie er sich schon im ersten Halbjahr durch heftiges, anhaltendes Geschrei äußern kann, wenn sein Begehren nicht erfüllt wird. Entferne möglichst von ihm die unpassenden Gegenstände seines Verlangens, um es nicht zu reizen, aber sei auch fest im Verweigern, wo es sein muß. Es wird deine ruhig ermahnenden Worte an deren Ton verstehen, bevor noch ihr Sinn ihm verständlich ist. Verlange nicht unnötig von ihm, was es ungern leistet, z. B. Küsse oder Händchen geben oder kleine Rünste machen, wenn Fremde zugegen sind. Um so fester beharre auf dem Gehorsam, wo er zu seinem Nutzen dient. Verbiete ihm nur das, womit es Schaden stiften kann, und laß ihm möglichst viel Freiheit.

Aus „Die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr“

von Dr. Marie Heim-Vögtlin.

### Gartenbau- und Blumenzucht.

Die Pfirsichspaliere werden gegen Mitte März beschnitten. Hierbei werden alle Zweige durchschnittlich auf die Hälfte ihrer Länge gestutzt. Man erkennt in dieser Zeit schon deutlich die mehr runden Knospen, welche Blüten bringen werden. Am meisten sitzen drei zusammen; die mittlere der Drillingknospen ist eine spitze Triebknospe, die beiden äußeren sind runde Blütenknospen. — Zuweilen sitzen auch nur eine Blütenknospe und eine Blattknospe beisammen, die andere Blütenknospe ist verkümmert. Beim Schneiden wird Rücksicht genommen auf die Blütenknospen. Sechs Blütenknospen an einem Zweig sind genug. Es muß aber neben oder über den Blütenknospen noch eine spitze Triebknospe stehen. Der junge Trieb an der Spitze soll später für die Früchtchen die Nahrung ziehen. Es ist ein Vorzug aller Spalierfrüchte, daß sie groß und vollkommen sind. An die Pfirsichfrucht vom Spalier wird doppelt diese Anforderung gestellt; deshalb ist es eine wichtige Arbeit für den Pfirsichzüchter, einen Teil der Früchtchen auszubrechen. Es kommt vor, daß Pfirsichbäumchen schon im dritten oder vierten Jahre gewaltig voll von Früchten sitzen. Die Steinbildung, eine Zeit, in welcher die Entwicklung der walnußgroßen Früchte regelmäßig stockt, muß vorüber sein, wenn man die überzähligen Früchte beseitigen will; denn während dieser Steinbildung fallen immer noch viele Früchte ab. Man besorgt das ausspülen nach und nach, damit der Baum in keiner Weise gestört wird.

Aus „Gartenbuch für Anfänger“.

## Tierzucht.

Die Krankheiten der Tauben gleichen vielfach denen des übrigen Geflügels. Sie sind durch sorgsame Pflege, größte Reinlichkeit und gutes Futter leichter zu vermeiden als, wenn eingetreten, zu heilen. Die meisten der den Tauben eigenen Krankheiten, wie Kropfkrankheit, Schwermut, Krätze, Pocken &c. sind schwer und nur von sehr erfahrenen Taubenpflegern zu heilen. Auch bei den leichteren Erkrankungen kommt oft tödlicher Ausgang vor, wenn man nicht gleich anfangs Hilfe bringt. Deshalb gab auch ein bekannter Taubenfreund seinen Tauben, sobald sie traurig saßen und die Federn sträubten, allemal Glaubersalz ein (einen Kaffeelöffel voll ins Trinkwasser) und fuhr gut dabei.

U. v. N.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

13. Bedeutende Gasersparnisse erzielen Sie bei Benützung eines sog. Sparringes, der sich für verschiedene Pfannengrößen regulieren läßt. Der Ring umschließt die Pfanne und hält so die Hitze zusammen, die dadurch gut ausgenützt wird. Er ist in vier Größen erhältlich bei F. Heuser, Installationsgeschäft und Röhengeräte, Höttingerstr. 33, Zürich 7, zum Preise von Fr. 2.—, 2.10, 2.30 und 2.60.

Grete.

15. Die Junkt-Tablette (Lab) enthält das Ferment, das die Milch gerinnen (stocken) läßt. Die für fragliche Junktgerichte zu benutzenden Tabletten erhalten Sie bei Frä. M. Barth, Kursleiterin für Milchwirtschaft in Schleithelm, deren treffliches Büchlein „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“ u. a. diese Gerichte enthält und das à 50 Cts. bei ihr zu beziehen ist.

-n.

16. In der Nummer 37/38 des „Frauenheim“, Jahrgang 1914, wurden auf Seite 559 in einer Reihe von Rezepten von Frau Ida Spühler ganz ausführlich die sogenannten Flaschenkonserven beschrieben. Man füllt das kochende Fruchtmus in die bereitgehaltene Flasche und verkorkt schnell. Bei dieser Art Konservierung braucht man keinen Zucker, der später beim Gebrauch zugefügt werden kann, auch spart man an Feuerung; es dürfte wohl eine der billigsten Einmacharten sein. Verlangen Sie fragliche Nummer durch die Expedition, wenn Sie solche nicht mehr besitzen.

-n.

17. Fragen Sie bei der Firma Landolt, Samenhandlung in Wallisellen an, was für Gemüse- und Kartoffelsorten Ihrem Boden entsprechen. Herr Landolt hat als Gartenbau-

lehrer in allen Gegenden der Schweiz reiche Erfahrungen gesammelt.

Rn.

18. Beherzigen Sie folgende Ratschläge aus dem „Grilli“. Sie sehen daraus wohl rasch, was für Fehler Sie machen. Will man in Fett backen (Rüchlein, Fische, Kartoffeln, Kroketten &c.), so hat man vor allem keine allzuweite, dagegen eine etwas tiefe Eisenpfanne dazu zu verwenden und sie  $\frac{2}{3}$  Höhe mit Fett zu füllen. Zu weite Pfannen sind zu vermeiden, weil man versucht ist, eine große Menge Backwerk auf einmal einzulegen, wodurch das Fett zu stark erkältet wird und dasselbe zu langsam bädert. Das Fett muß in der Regel rauchheiß werden, bevor man den Teig hineinbringt, doch ist auch hier Vorsicht geboten. Einlagen, die längere Zeit zum Garwerden gebrauchen, wie Berliner Pfannkuchen, Apfelsrüchlein, gebrühte Rugeln usw., dürfen weder in allzuheißes Fett gebracht, noch auf allzustarkem Feuer gebacken werden. Ein leichtes Schütteln der Pfanne während des Backens befördert das „Aufgehen“ des Gebäcks und verhindert das rasche „Müdewerden“ des Fettes. Man spare bei allem Fettbackwerk die Eier nicht, sonst wird das Gebäck leicht fett und nicht nur teurer, sondern auch weniger schmackhaft und dabei schwer verdaulich.

B.

### Fragen.

19. Weiß mir vielleicht eine w. Mitabonnentin zu sagen, wie man Eiweiß trocknet?

U. B. in G.

20. Es gelingt mir nie, Herrentragen und Manschetten glänzend zu bügeln. Woran liegt das wohl? Ich bitte eine erfahrene Leserin, mir deren Behandlung genau anzugeben und danke im voraus herzlich dafür.

Abonnentin in Florenz.

21. Wo liegt der Fehler, daß meine Blitzkuchen, Gleichschwer usw. immer, wenn sie aus dem Ofen kommen, zusammenfallen? Ich habe schon probiert, diese einige Minuten in der Form zu lassen, aber es nützt nichts, sie fallen zusammen, wenn sie auch im Ofen schön aufgegangen und gut gebacken sind. Um gefl. Auskunft bittet

Abonnentin am Rheinfall.

22. Ich habe einen kleineren Vorrat von Erbsen (halbe), die trotz Einweichens am vorherigen Tage nicht weich zu kochen sind. Weiß mir jemand einen Rat?

Haustochter.

23. Wo sind die viel angepriesenen Matzena-Rezepte erhältlich? Könnte mir vielleicht auch eine Abonnentin solche zukommen lassen?

Abonnentin in Italien.

24. Wo bezieht man gutes Dörrobst?

Leserin in Z.

25. Warum werden Hülsenfrüchte nicht weich ohne Natron? Für Auskunft dankt

W. R.

