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

Band: 24 (1917)

Heft: 1

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.08.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich ∴ Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nr. 1. XXIV. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern Zürich, 6. Januar 1917.

Wie steil der Weg und wie schwer deine Last,
Davon wird niemals die Rede sein.
Schicke dich drein,
Daß du gestiegen bist und getragen hast;
Ein Menschengeschick war ja dein.

Dora Stieler.

Ueber zeitgemäßes Kochen im einfachen Haushalt.

(Nachdruck verboten.)

Lebensmittelteuerung ist heute leider ein altbekanntes Wort. Sie wird gewöhnlich auf das Konto dieses schrecklichen, uns ringsumgebenden Krieges gesetzt. Dieser trägt die Hauptschuld daran, doch sind noch andere Faktoren mitbeteiligt. Durch die Einwirkung des Krieges haben die Preise vieler Lebensmittel eine solche Höhe erreicht, daß sie geradezu für viele Familien unerschwinglich sind. Der Beginn der Steigerung der Lebensmittelpreise hingegen liegt mehr als ein Jahrzehnt zurück.

Zu dieser Lebensmittelteuerung hat vielfach die einseitige Ernährung weitester Volksschichten vor dem Krieg hauptsächlich in den Städten und Industriezentren ein wesentliches beigetragen. Hätte man da früher die Speisezettel nachprüfen können, so hätte man dem Konsum nach zu schließen sicher als Hauptverbrauchsartikel fast ausschließlich Fleisch, Eier, Brot, Fett, Milch, Teigwaren, Obst und Gemüse und nicht zuletzt Alkohol gefunden, während andere äußerst wertvolle, gesunde, billige Nahrungsmittel und Speisen, wie Käse, Mais, Hafer, Reis, Kastanien, Milch-, Mehl- und Kartoffelspeisen weniger Beachtung fanden. So konnte es nicht ausbleiben, daß nach dem Gesetz der Nachfrage und des Angebotes die am meisten begehrten Nahrungsmittel im Preis zuerst und unverhältnismäßig zum Gehalt gestiegen sind, so daß manche davon inbezug auf Nährwert nur mehr Leckerbissen darstellen. Es ist allgemein bekannt, daß leider der Mensch beim Essen sich meistens nach dem Geschmack richtet und dem Gaumen fröhnt. Was gut schmeckt, das wird gerne gegessen, ohne zu fragen, ob es gesund, nahrhaft und preiswert sei. Diese Gewohnheit in der Beköstigung weiter Volksklassen hat eine Einseitigkeit in der Auswahl der Lebensmittel gezeitigt.

Wird zu dieser Gewohnheit nicht großenteils schon in der Kinderstube der Grund gelegt? Wem wäre es unbekannt, wieviele Süßigkeiten den Kleinen zugesteckt werden, wie oft daheim beim gemeinsamen Mahl ihnen Wurst, Fleisch, ja oft sogar Alkohol verabfolgt wird, wenn auch in nicht großen Quantitäten?! Da man gewöhnlich diejenigen Speisen, die man gewohnt war, in der Kindheit zu essen, das ganze Leben hindurch liebt, so erscheint es als ernste Pflicht der Eltern, die Kinder schon früh an eine einfache Lebensweise zu gewöhnen. Mögen diese Gaben blinder Liebe oder der Unwissenheit entspringen, sie stiften unabsehbaren Schaden. Ganz abgesehen von der Unzuträglichkeit

SCHWEIZ. LANDESBIBLIOTHEK 1917

dieser Luxusspeisen lehrt das Kind durch die Art, wie diese von den Erwachsenen genossen und ihm auch verabfolgt werden, diese ganz unrichtig werten und viel zu hoch einschätzen. Unversehens hat es sich daran gewöhnt und ist in deren Bann. Unzählige Fünfer und Zehner werden vom heranwachsenden Mädchen, von der nicht überlegenden Frau und Mutter später auf solche Weise ausgegeben, die für unentbehrliche Anschaffungen, wertvolle, gesunde Nahrungsmittel oder eine sonnige, helle Wohnung zum Wohle und Gedeihen der Familie oder zur Fürsorge für spätere Tage, die wegen Ausbildung der Kinder oder andern Anforderungen größere Ausgaben verlangen, zusammengehalten werden sollten! Dieselbe Gewohnheit müssen wir auch wieder verantwortlich machen für die Unsitte, Brot mit Wurst und Wein, Bier oder Most der Familie vorzusetzen an Stelle einer sorgfältig gekochten, nahrhaften, zuträglichen und dabei weit billigern Kost. Wieviel Unzufriedenheit, ungemütliches Familienleben, Krankheit und noch Schlimmeres ist auf das Konto der so unwissend übernommenen falschen Anschauungen bei der Wahl der Nahrungsmittel, beim Zusammenstellen der Speisezettel und bei der Zubereitung der Speisen zu setzen!

Je geringer die zur Verfügung stehenden Mittel sind, um so gründlicher soll das Wissen und Können der Hausfrau, der Verwalterin des Einkommens sein.

Bei diesen aus frühern Zeiten in die gegenwärtige allgemein ernste Lage mit hinübergenommenen Gewohnheiten lastet der Druck der Lebensmittelteuerung doppelt schwer auf uns. Essen muß der Mensch trotz Teuerung. Es ist keine überflüssige Gewohnheit, sondern bitterste Notwendigkeit.

Ungenügende Ernährung hat Abnahme von Gesundheit, Körperkraft, Widerstandsfähigkeit und Arbeitsfreudigkeit unausbleiblich zur Folge.

Ungenügende und unrichtige Ernährung kann der Allgemeinheit Unheil bringen, weil sie den Menschen empfänglicher für Krankheiten aller Art und Seuchen machen.

Gute Ernährung gibt Kraftgefühl, schlechte Ernährung das Gefühl der Schwäche, der Ohnmacht, verdrießliche und unzufriedene Stimmung. Die öffentliche Magenfrage hat daher eine ungeheure Tragweite. Bloß das persönliche Wohlbefinden an sich hat noch keinen Wert, erst wenn recht viele gesund und leistungsfähig sind, so ists eine Freude zu leben.

In Anbetracht dieser Erkenntnis und der gegenwärtigen Teuerung sind wir vor die Frage gestellt: Wie können wir uns jetzt zweckmäßig und billig ernähren? Die Beantwortung dieser augenblicklich ungemein wichtigen Frage erfordert in erster Linie gewissenhafte Prüfung unserer Nahrungsmittel in Bezug auf Nährgehalt und Preiswürdigkeit und zweitens festen Willen zur Rückkehr zu einfachen Lebensgewohnheiten.

So kommen wir der seit Jahren mehr und mehr Platz greifenden Bewegung zur Einführung einer vernünftigen Ernährung nahe. Gegenwärtig wird dies nicht nur vom volksgesundheitlichen, sondern hauptsächlich vom nationalökonomischen und sozialpolitischen Standpunkt aus sehr gefördert.

Wenn man ausrechnet, daß eine Ersparnis von einem Rappen täglich auf den Kopf der Bevölkerung unserer kleinen Schweiz per Tag zirka 35,000 Franken oder jährlich nahezu dreizehn Millionen Franken ausmacht, so muß jede Hausfrau überzeugt sein, daß sie in hohem Maße durch wohlüberlegte, ausreichende und gesunde Ernährung der Anvertrauten am Wohlstande ihres Vaterlandes und ihrer Familie mitarbeiten kann und muß.

Unsere Nahrungsmittel zerfallen in zwei Hauptgruppen, in pflanzliche und tierische. Letztere sind hauptsächlich die Träger von Eiweiß und Fett. Erstere sind reich an Stärkemehl und Zucker, zum Teil auch an Eiweiß (Hülsenfrüchte), zum Teil an Fett (Nüsse, Samen). In den pflanzlichen erhalten wir die Nährwerte mit wenig Ausnahmen billiger als in den animalischen. Eine gemischte Kost bestehend aus pflanzlichen Nahrungsmitteln und Fleisch, letz-

teres in kleinerer Menge, hat sich bei uns stets als zweckmäßig erwiesen. Zu bestreiten ist nicht, daß eine Kost bei gänzlicher Ausschaltung des Fleisches ganz genügend sein kann. Wer aus irgendwelchen Gründen das Fleisch bei der Ernährung ausschalten muß, wird sehr gut bei fleischloser Kost bestehen können. Der Fleischkonsum richtet sich weniger nach dem Nährwert, als nach den für die Ernährung zur Verfügung stehenden Mitteln. Die Krafterzeugung des Fleisches wird allgemein überschätzt. Was wir beim Fleischgenuß vermeintlich als Kraftgefühl beobachten, ist nur die anregende Wirkung der Extraktivstoffe, die aber nur von kurzer Dauer ist. Für anstrengende, andauernde körperliche Arbeitsleistung ist die Fleischernährung keine ökonomische. Wer den ganzen Tag hindurch andauernd und gleichmäßig arbeiten muß, für den ist eine fast fleischlose Kost die zweckmäßigste.

Noch höher im Preis als Fleisch stehen im Verhältnis zum Nährwert die Eier. Acht Eier weisen nur den Nährwert von einem Liter Milch auf. Jetzt bezahlen wir die Nährwerte in den Eiern wenigstens sieben Mal so hoch als in der Milch. In dieser besitzen wir trotz dem etwas erhöhten Preis ein noch sehr preiswertes Nahrungsmittel. Milch allein genügt zwar nur in den ersten Lebensmonaten als einzige Nahrung. Hingegen Milch mit Brot und vielleicht mit Käse, oder Milch in Verbindung mit Reis, Gries, Mehl, Haferflocken oder Grütze ist eine vollständige Kost, bei der man ganz gut bestehen kann. Das beweisen uns auch die Sennen auf den Bergen. Milch mit Kaffee verdünnt, ohne eine recht nahrhafte Beigabe an Stelle der Hauptmahlzeiten ist verwerflich. Durch das Verdünnen mit Kaffee sinkt der Nährwert beträchtlich. Hebt eine nahrhafte, schmackhaft gekochte Platte diese Minderwertigkeit nicht auf, so hat diese nährstoffarme Kost Unterernährung und Blutarmut im Gefolge. Unterernährung heißt langsames Verhungern und ist viel häufiger als allgemein angenommen wird. Eine Art Unterernährung bedeuten auch die vielfach üblichen Abendessen aus Milchkaffee, Brot (besonders mit Weißbrot in gewöhnlichen Zeiten), Butter und Konfitüre. Weit zweckmäßiger ist zum Nachtessen ein Hafermus oder Maisbrei mit Milch, wenn möglich, oder eine nahrhafte Suppe mit Schwarzbrot, wenn unser Kriegsbrot einmal nicht mehr erhältlich wäre.

(Schluß folgt.)

Beschäftigung und Erheiterung kranker Kinder.

Von Dr. O. Gotthelf.

(Nachdruck verboten.)

Jedes kranken Kindes Hauptbedürfnis ist zunächst Ruhe und abermals Ruhe. Aber wenn dann in dem kleinen Geschöpfchen langsam wieder die Lebensgeister erwachen, wenn die matten Augen wieder den Glanz des Interesses zeigen, wenn wir mit inniger Freude den ersten rosigen Schimmer auf dem blassen Gesichtchen sehen, dann verlangt der kindliche Geist nach Beschäftigung, sein unermüdlicher Schaffensdrang ist erwacht. Wird er nicht befriedigt, so entsteht Langeweile, aus der die Ungezogenheit entspringt. Auch können die Kleinen nachts viel besser schlafen, wenn sie sich am Tage beschäftigt haben.

Was nun aber für das gesunde Kind nicht den geringsten Nachteil haben würde, kann dem kranken großen Schaden zufügen. Deshalb muß man unter den Beschäftigungen eine wohlüberlegte und sehr vorsichtige Auswahl treffen. Schon beim Erzählen oder Vorlesen wäre es falsch, z. B. Geschichten wie den „Blaubart“ zu wählen, auch wenn ihn die Kinder aus gesunden Tagen schon kennen, weil derartige Mordschilderungen das äußerst empfindsame Nervensystem des kranken Kindes zu sehr erregen. Daher gebe man auch zum Selbstlesen kein Buch, das man nicht vorher auf seinen Inhalt genau geprüft hat. Im Bett lasse man die Kranken möglichst gar nicht lesen, weil bei der unbequemen Lage der Körper und namentlich die Augen sehr angestrengt werden.

Unter den Spielen ist nicht zu erlauben das Ballspielen, denn es wirbelt in schädlicher Weise Staub auf. Die Hauptsache ist häufige Abwechslung in der Art von Tätigkeit, Spielen, Unterhaltung, weil selbst die angenehmste Beschäftigung auf die Dauer langweilig wird. Die Kinder aber sollen ermuntert, erheitert und erfreut werden, denn Lust und Freudigkeit lassen die kranken Lieblinge um so schneller genesen und erstarken. Auch keine Übermüdung! Immer wieder eine Ruhepause von einer ganzen Stunde, in welcher die Kleinen ruhig liegen und sich erholen müssen!

Zur angenehmen Selbstbeschäftigung gibt man Erbsen, Bohnen, allerlei Knöpfe, die sich vortrefflich zum Figurenlegen nach Vorlagen eignen. Ganz kleinen Kindern aber, die gern alles in den Mund stecken, darf man niemals kleine Gegenstände geben. Auch Perlen auf Faden ziehen und daraus Ringe, Kettchen und Armbänder fertigen, macht Spaß. Mädchen haben stets Freude an Ankleidepuppen, Knaben an Soldaten. Die freie Phantasie kann sich herrlich betätigen mit Buntstiften und weißem Papier. Zusammen mit den Kranken kann man das Fragespiel ausführen: „Ich sehe was, was du nicht siehst". Oder man gibt sich gegenseitig zu fragen auf, ob man von gewissen Gegenständen, z. B. Knöpfen, eine gerade oder ungerade Zahl in der Hand hat.

Nur immer Abwechslung in der Beschäftigung; auch nicht die größeren Ruhepausen vergessen, welche die Kinder streng innehalten müssen, wenn ihre Genesung nicht Schaden leiden soll. Man darf ihnen überhaupt nicht allen Willen lassen, weil sie krank sind. Oft wird dies leider getan; man verwöhnt und verzärtelt sie zur Plage der Umgebung und zu ihrem eigenen Nachteil. Schwer ist nachher für beide Teile die Entwöhnung von der Verwöhnung. Gerade in Krankheitszeiten bieten sich mannigfache Gelegenheiten, die der Charakterbildung dienstbar gemacht werden können, z. B. Übung der Geduld. Das zarte, empfängliche Gemüt bildet bei längerer Erkrankung und während der Genesung einen sehr fruchtbaren Boden für eine verständig und behutsam geleitete erziehliche Beeinflussung.

Haushalt.

Gefrorene Fensterscheiben taut man auf durch Abwaschen mit kaltem Salzwasser (eine Handvoll auf 1 Liter Wasser). Fenster tauen auch sofort auf, wenn man sie mit einem in Spiritus getauchten Lappen abreibt. Zum Fensterputzen gibt man etwas Spiritus ins Wasser, dies reinigt die Scheiben schnell und macht sie blank und hell. Man reibt mit Zeitungspapier nach.

Gefrorenes Obst, Kartoffeln und Gemüse werden wieder eßbar, wenn man sie in Schnee oder in kaltes Wasser legt, dem man etwas Eis und Kochsalz zugesetzt hat; man stelle dies an einen kühlen Ort, ja nicht an die Wärme. Nach 4–5 Stunden nehme man Obst oder Gemüse aus dem Wasser, trockne es ab und hänge das Gemüse auf zum Abtropfen. Danach bringe man beides an einen luftigen, vor Kälte geschützten Ort. — In Papier gewickeltes Obst gefriert nicht.

Das Gefrieren der Wäsche verhindert man, wenn man dem letzten Spülwasser einige Eßlöffel voll Kochsalz hinzufügt, welches man gut auflösen und gleichmäßig dem Wasser beimengen muß. Man kann dann unbesorgt das feinste Wäschestück zum Trocknen aufhängen, ohne befürchten zu müssen, daß es beim Abnehmen beschädigt werden könnte.

Wie man Butter gewinnt. Man richte die zum Kaffee bestimmte Milch in zwei Töpfe aus, dann kann man ohne Schaden den Rahm des einen Topfes abheben und aufbewahren. Hat man etwas Rahm beisammen, so siedet man ihn unter beständigem Rühren, bis sich die Butter ausscheidet und der Satz hellbraun ist. Dann gießt man die Butter sorgfältig ab. Der Bodensatz eignet sich gut zum Schmälzen von Makkaroni, Maisbrei &c. L.

Mittel gegen Schimmel. Es kommt häufig vor, daß in Räumen mit feuchten Mauern, in Schränken und andern Behältnissen, auch an Kleidern und sonstigen Gegenständen sich Schimmel ansetzt. Wo Schriftstücke und wichtige Dokumente aufbewahrt werden, ist dies von unabsehbarer Tragweite, weil die Schrift sehr darunter leidet und oft ganz unleserlich werden kann. Das beste Mittel dagegen ist, außer fleißigem Lüften, die Aufstellung eines Gefäßes mit ungelöschtem Kalk, der — durch Absorbierung der Feuchtigkeit — die Luft trocken und rein erhält. Der Kalk muß aber häufig erneuert werden.

Schuhwerk, welches naß wurde, stopft man so fest als möglich mit weichem Zeitungspapier aus. Es erhält dann seine vorherige gute Form wieder.

Schwarze, verstaubte Samthüte werden wieder tiefschwarz, wenn man sie nach dem Abbürsten strichweise mit Benzinoform abreibt, das man mit schwarzem Wollläppchen gegen den Strich nicht zu feucht aufträgt. Auch Spiritus, auf gleiche Weise angewandt, frischt vorzüglich auf. B.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Sago-Suppe, Schweinsrippli, Sauerkraut, Salzkartoffeln, †Apfelcreme.
Montag: *Rüblisuppe, †Makkaroni mit Restenfleisch, Endiviensalat.
Dienstag: Dünklisuppe, *Rindsbraten aus halbweichgekochtem Rindfleisch, *Grünkohlklöße.
Mittwoch †Geriebene Kartoffelsuppe, Rosenkohl mit Kastanien, *Apfelstrudel.
Donnerstag: Haferflocken-Suppe, †Fleischkrapfen, †Bodenkohlraben in der Form gebacken, mit Petersiliensauce.
Freitag: Gemüserestensuppe, *Mayonnaise in Muscheln, *Kirschenauflauf.
Samstag: Mehlsuppe, Bratwürste, *Mais mit Zwiebeln, Orangen.

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.

Rüblisuppe. Etwas ganz feingeschnittener Speck wird mit einer Zwiebel und etwas Sellerie hellgelb geröstet, hernach 2 Eßlöffel voll Mehl zugefügt und ebenfalls ein wenig mitgeröstet. Dann fügt man 1/2 Kilo gereinigte, in dicke Scheiben geschnittene gelbe Rüben, ungefähr 3 Liter Wasser, einige Suppenknochen und das nötige Salz bei, und läßt alles 2—3 Stunden auf mäßigem Feuer weichkochen. Man streicht es hierauf durch ein Sieb, gibt die Suppe dann nochmals aufs Feuer, fügt eine halbe Tasse Reis bei, läßt noch ungefähr 20 Minuten kochen und richtet an. Den Karotten können nach Belieben 1 oder 2 in Würfel geschnittene Kartoffeln beigegeben werden.

Aus „100 Suppen-Rezepte" von S. Senn.

Rindsbraten aus halbweich gekochtem Rindfleisch. Zeit 2 1/2 Stunden. 1 Kilo Riemen, Huftfleisch oder Hohrücken, 30 Gr. Fett, 2 Eßlöffel geriebenes Brot, 1 Kochlöffel Mehl, 1 Ei, 3—4 Deziliter Fleischbrühe, Petersilie, Zwiebel und nach Belieben 2 Löffel geriebenen Käse. Wo man eine kräftigere Suppe haben will, als sie aus Knochenbrühe herzustellen ist, wird das Fleisch oft halbweich darin gekocht und nachher auf folgende Weise zu einem schmackhaften Braten zubereitet: Man bestreicht das abgetropfte, dem Suppentopf entnommene Fleisch mit folgender Farce: Feingewiegte Zwiebeln, Petersilie, frisch geriebene Brotkrume und eventuell geriebener Käse werden mit einem Ei zu einem Teiglein verrührt, das Fleisch darin gewendet und in die Bratpfanne gelegt. Dann wird es mit dem rauchheiß gemachten Fett begossen und in einer halben Stunde im Bratofen gar gebraten unter Hinzufügen von etwas Fleischbrühe. Man serviert dazu eine Tomaten- oder Madeirasauce.

Aus „Gritli in der Küche".

Mayonnaise in Muscheln. Dazu lassen sich Resten von feinem Kalbsbraten, Geflügel oder Fisch verwenden. Man schneidet das Fleisch in kleine Würfel oder Streifchen, gibt Kapern und kleingeschnittene Essiggurken dazu, salzt ein wenig und hüllt das Ganze in eine dicke Mayonnaise und füllt diese in kleine Muscheln. Man verziert sie mit roten Rüben, hartem Eigelb, gerollten Sardellen. Feiner wird das Gericht mit Hummer. Man serviert es vor der Suppe oder zum Thee.

Fleischkrapfen werden gut auf folgende Art: Einige gekochte Kartoffeln werden durch ein Sieb gedrückt, mit 1—2 Eiern, etwas gedämpfter Petersilie und einem Löffel süßen Rahm und Mehl zu einem Teig verarbeitet. Dieser wird nicht sehr dünn ausgewellt, mit einem Glase ausgestochen, mit einer beliebigen Fleischfarce gefüllt, zu Krapfen gedrückt und in heißem Fett ausgebacken.

Aus „Bruschga" von Frau Wiget-Thoma.

Grünkohlklöße. Vorbereiteter, gewaschener Grünkohl (Feder- oder Winterkohl) wird in Salzwasser weichgekocht, durch die Fleischhackmaschine getrieben oder feingewiegt und mit geriebenen, gekochten Kartoffeln gemischt. Mit Salz, Pfeffer und aufgelöstem Pflanzen- oder Fleischextrakt gut abgeschmeckt, formt man von der nicht zu weichen Masse runde Klöße, die man in kochendem Salzwasser 10—15 Minuten kocht. Mit Schweinefleisch, gekocht oder gebraten, oder auch nur mit gerösteten Kartoffeln gereicht, schmecken sie vorzüglich.

E. L.

Kartoffeln mit Käse. 1 Kilo Kartoffeln, 1 Theelöffel Salz, 2 Eßlöffel Fett, oder ein kleines Stück Speck, 1 kleine Zwiebel, 5—6 Eßlöffel geriebener Käse, 1 1/2—2 Tassen Milch, 1/3 Tasse Wasser. Die rohen Kartoffeln werden geschält, in Scheiben geschnitten und ins heiße Fett oder den glasig gebratenen Speck gegeben, die Zwiebel, das Salz und das Wasser zugegeben und alles zugedeckt eine halbe Stunde weichgedämpft. Der geriebene

Käse wird mit der Milch angerührt, über die Kartoffeln gegeben und unter kräftigem Wenden gebraten, bis sich am Boden eine schöne Kruste bildet. — Finden kalte Schalenkartoffeln Verwendung, fällt die halbstündige Dämpfzeit weg. Nach leichtem Anbraten kann man gleich Milch und Käse darüber gießen und fertig kochen, wie oben.

Aus „Rezepte für einfache Gerichte" herausgegeben v. d. Zürcher Frauenzentrale.

Kirschenauflauf. Übriggebliebenen oder dazu extra vorgekochten erkalteten Milchreis lockert man mit einem Ei, etwas Rahm oder Milch, einigen Löffeln geriebenen Haselnüssen oder Mandeln, gibt ein Literglas sterilisierte schwarze Kirschen und nach Geschmack Zucker dazu. Den Saft der Kirschen behält man zum größten Teil zurück. Die Masse gibt man in eine ausgestrichene Porzellanform und bäckt den Auflauf 20—30 Minuten. Er wird in der Form, die man auf eine Platte stellt, serviert. Den Saft der Kirschen gibt man dazu.

Aus „Was koche ich morgen?"

Apfelstrudel. Man macht einen Teig von 6 Eßlöffeln Mehl, 1 Eigelb, 1 Prise Salz und etwas Zucker, einem nußgroßen Stück Butter und 3—4 Eßlöffeln lauwarmer Milch. Der Teig muß solange auf dem Brett gewirkt und geschlagen werden, bis er Blasen wirft, worauf er mit einer gewärmten Schüssel zugedeckt und für 1—2 Stunden weggestellt wird. Dann wird er stückweise auf dem mit Mehl bestreuten Brett dünn ausgewallt, mit zerlassener Butter bestrichen und mit den Händen auf einem weißen Tuch ausgezogen, bis die Fladen fast durchsichtig geworden sind. Nun streut man 1 Kilo saure, in dünne Scheibchen geschnittene Äpfel, 100 Gr. geriebene Mandeln, 150 Gr. Rosinen oder Sultaninen, 100 Gramm Zucker, etwas Zimtpulver und Brosamen darüber, zuletzt tröpfelt man mit einem Pinsel zerlassene Butter über die Fülle. Man rollt den Strudel nun sorgfältig zusammen, indem man das Tuch auf der einen Seite hochhebt und den Teig so über sich fallen läßt, die Enden drückt man dann zusammen. Mit Butter bestrichen gibt man ihn auf einem Blech in den Ofen und läßt bei mäßiger Hitze 40—60 Minuten backen.

Aus „Diät. Speisezettel" v. A. Bircher.

Gesundheitspflege.

Über Zimmerhygiene im Winter ist in folgenden Leitsätzen alles gesagt:

1. Sorge möglichst für tägliche Staubentfernung von den Zimmeröfen und aus den Ofenröhren, damit nicht durch die Hitze sich infolge des Staubes schädliche Verbrennungsgase aus diesem entwickeln.

2. Entferne gründlicher als im Sommer den Staub aus den Teppichen, Winkeln und Ecken, da beim Gehen der Staub aufwirbelt und die Nasenschleimhäute reizt.

3. Öffne mehrmals am Tage Fenster und Türen wenige Minuten, damit durch Gegenzug die verbrauchte Luft verdrängt wird, wonach das Zimmer um so rascher wieder warm wird.

4. Schließe die Ofentüren sofort nach dem Durchglühen der Heizstoffe, jedoch niemals vorher, da sonst schädliche Gase entströmen, die zwar nicht bemerkbar, dem Körper aber um so schädlicher sind.

5. Laß, wenn möglich, die Möbel mit angefeuchtetem Fensterleder vom Staub reinigen und verbanne den Staubwedel oder -Pinsel im Winter völlig, da beide unnütz Staub aufwirbeln.

6. Stelle ständig einen Topf Wasser in die Ofenröhre zum Verdunsten desselben, damit die nötige Luftfeuchtigkeit vorhanden ist. Namentlich dort sehr wichtig, wo Blumen gepflegt werden!

7. Sorge für möglichste Reinhaltung und Trockenhaltung der Blumenuntersätze und stelle die Blumentöpfe auf Korke oder Holzklötzchen hohl auf diese, damit die Erde nicht säuert und schlechte Gerüche entwickelt.

8. Sei im Winter besonders sorgsam mit der Reinigung der Blumenvasen und täglichen Erneuerung des Wassers darin, damit nicht faulende Pflanzenreste die Luft verpesten. Dr. Sartorius.

Krankenpflege.

Gegen Frostbeulen an Händen und Füßen ist das Baden in Heublumen-Absud sehr wirksam. Das Bad darf ziemlich warm sein. Nachher reibe man sorgfältig trocken. L.

Vergiftungen. Vergiftungen entstehen auf zweierlei Weise: entweder durch scharfe oder ätzende Gifte, wie z. B. Säuren, Laugen, Arsenik, Sublimat und dergleichen, oder durch betäubende Gifte, wie Opium, Tollkirsche, Alkohol, Blausäure.

Hat man es mit ätzenden Giften zu tun, so sind die wichtigsten Erscheinungen lebhafte Schmerzen im Schlund und im Leibe, womit häufig Erbrechen verbunden sein kann. Bei den betäubenden Giften dagegen sehen wir, daß der Kranke bewußtlos wird, schlafsüchtig oder derart benommen, daß es schwer ist, ihn wieder zu erwecken.

Insbesondere kommen in Betracht von den häufigeren Vergiftungen:

a) Das Sublimat, gegen welches man Eiweiß, schwaches Seifenwasser, Zuckerwasser oder Milch einflößt;

b) die Karbolsäure, bei welcher schwache Glaubersalzlösungen anzuwenden sind;

c) der Phosphor, gegen den schleimige Getränke und 20 bis 30 Tropfen Terpentinöl eingegeben werden, wogegen man sich hüten muß, bei Phosphorvergiftungen Fette oder Öle einzugeben, da diese geeignet sind, die Phosphorvergiftung zu verschlimmern;

d) Arsenik. Bei Arsenikvergiftungen gebe man gebrannte Magnesia oder das in der Apotheke vorrätige Gegenmittel gegen Arsenik.

Im allgemeinen muß man sich merken, daß man bei Vergiftungen durch Säuren alkalische Mittel gibt, wie Soda, Pottasche, Magnesia, Kalk, bei Vergiftungen durch Laugen dagegen Säuren anwendet in der Form von Essig, Zitronensäure u. dergl.

Sind Ätzungen vorhanden, so gibt man, mit Ausnahme von der Phosphorvergiftung, Öl, Eiweiß oder Milch. Dr. E. E.

Kinderpflege und -Erziehung.

Eine zierliche Blumenampel, die den Kindern viel Freude bereitet, ist aus einer mittelgroßen roten Rübe auf recht einfache Weise bald herzustellen. Nachdem man sie zur Hälfte abgeschnitten hat, höhlt man das Fleisch bis auf eine dicke Schalenwand mit dem Löffel aus, um es zu irgend einem Gericht mit zu verwenden, und zieht durch den oberen Rand durch eingebohrte Löcher passende Schnürchen, an denen man die kleine, eigenartige Ampel am Fenster aufhängt. In die hohle Mitte füllt man dann entweder die Erde direkt, um ein hellgrünes Pflänzchen hineinzupflanzen oder man stellt ein niedliches Töpfchen mit hellgrünem Rankengewächs hinein, das man ständig feucht hält. Durch die ständige Feuchtigkeit durch regelmäßiges Gießen beginnt aber auch diese rote Rübenampel bald zu treiben und ihre tiefroten Blätter, die wie lackiert glänzen, treiben bald von allen Seiten kräftig nach oben und umhüllen die kleine Ampelform vollständig. Von Verschwendung der eßbaren Rübe kann keine Rede sein, da ja ihr Fleisch zur Nahrung Verwendung findet. L. N.

Gartenbau und Blumenkultur.

Blühende Winterpflanzen als Zimmerschmuck. Nachdem man die Zimmergewächse, die uns den ganzen Sommer hindurch mit ihrem Blühen und Gedeihen erfreut haben, in die Winterquartiere gebracht hat, sind die Zimmer gleichsam kahl geworden. Um nun aber auch während der rauhen Monate den Blumenschmuck nicht entbehren zu müssen, lasse man Winterblüher an ihre Stelle treten, und zwar gibt es namentlich unter den Kakteen prächtige, unverwüstliche Exemplare. So zum Beispiel bildet der gestutzte Blattkaktus (Epiphyllum truncatum) als Bäumchen gezogen eine dekorative Zimmerpflanze; er gereicht besonders dann zur Zierde, wenn seine Blütezeit beginnt, die gewöhnlich Ende Dezember eintritt und mehrere Wochen dauert. Die Kakteen blühen in den verschiedensten Farben und zwar vom reinsten Weiß bis zum feurigen Rot. Zu der Gattung der Kakteen gehört der Phyllokaktus, welcher ebenfalls in den ververschiedensten Farbenabstufungen gezüchtet wird. Und zwar bringt er weiße, gelbe, rosen-, sowie tiefrote Blüten hervor. Diese fleischigen Fettpflanzen sind in ihrer Weise anspruchslos; sie gedeihen in warmen Räumen bei regelmäßigem Gießen ausgezeichnet. Ferner sind die Orchideen als Winterpflanze sehr geeignet, von denen die Venusschuh-Orchidee die bekannteste ist und wegen ihren wundervollen Blüten sehr gern gezüchtet wird. T.

Tierzucht.

Ohne geeignete Pflege ist gutes Geflügel nicht groß zu ziehen. Eine sehr große Rolle spielen dabei zweckmäßige Stallungen, in denen es nicht an Luft, Licht und Reinlichkeit fehlen darf. Wird das Geflügel nicht peinlich sauber gehalten, so vermehrt sich das Ungeziefer, es kommt hier besonders die Hühnermilbe in Betracht, in ganz erschreckender Weise. Diese winzig kleinen Plagegeister verkriechen sich am Tage im Stall, um nachts die Hühner zu überfallen. Durch mehrmaliges Kalken der Ställe im Sommer beugt man dem Überhandnehmen der Milben vor. Auch die in gleicher Höhe angebrachten Sitzstangen werden öfter mit Petroleum, Lysol, Carbolineum oder in der Wirkung ähnlichen Mitteln abgerieben. Dieser stete Kampf gegen das kaum sichtbare Ungeziefer ist durchaus nötig, da Milben ganze Bestände, besonders jüngerer Hühner zugrunde richten können. Stehen den Hühnern keine großen Ausläufe zur Verfügung, so muß der von den Ausscheidungen der Hühner durchseuchte Boden öfter umgegraben werden. Bei ungünstiger Witterung steht den Hühnern ein überdachter Raum, ein sog. Scharraum, zur Verfügung. Dieser ist mit Stroh, Laub, Fichtennadeln oder dgl. dick belegt. Dort hinein wirft man das Kornfutter, damit sich die Hühner durch Scharren möglichst viel Bewegung machen, so bleiben die Tiere gesund und leistungsfähig. Von nicht zu unterschätzender Bedeutung ist aber die Fütterung. Größere Betriebe können nicht ohne gute künstliche Futtermittel auskommen. Daneben wird gutes Körnerfutter und reichlich Grünzeug gegeben. Bei rationell gefütterten Hühnern beachtet man ein Nährstoffverhältnis von 1:4, d. h. man

verfüttert ungefähr einen Teil stickstoffhaltige (tierische) und vier Teile stickstoffreie (pflanzliche) Futtermittel.

Frage-Ecke.

Antworten.

109. Zufällig las ich die Antwort auf Ihre Frage in der Gartenlaube Nr. 45 des Jahrgangs 1916; ich führe den wichtigsten Teil derselben hier an. „Vor allem muß **Maisgrieß** vor der Zubereitung sehr gut gewässert, in Österreich sagt man: abgeschwemmt werden, damit die winzigen, kleinen, schwarzen Punkte darin, die die Bitterstoffe enthalten, entfernt werden. Man übergießt den Maisgrieß mit reichlich kaltem Wasser, quirlt ihn tüchtig durch, läßt ihn sich zu Boden setzen und gießt das Wasser ab. Das wiederholt man so lange, bis das Wasser klar bleibt und keine schwarzen Pünktchen mehr aufweist. Nun kocht man ihn in Salzwasser an und stellt ihn am besten in die Kochkiste, worin er am schönsten wird. Hat man keine Kochkiste, so stelle man ihn auf einen Asbestteller und lasse ihn unter fleißigem Umrühren mindestens $^5/_4$—$1^1/_2$ Stunden kochen, sonst schmeckt er leicht roh und knirscht dann allerdings unangenehm zwischen den Zähnen. Völlig weich ausgequollener Maisgrieß mundet hingegen sehr gut und er ist billig, sehr ergiebig, nahrhaft und die damit bereiteten Mehl- und Milchspeisen wirken durch ihre hübsche, gelbe Farbe, welche Eierzusatz vortäuscht, sehr ansehnlich. Maismehl behandelt man in ähnlicher Weise, nur braucht es nicht abgeschwemmt und nicht so lange gekocht zu werden.“ Liesel.

112. Man mischt dem **Gebäck** Rum, Arrak, Kirschwasser bei, weil durch die Alkoholdämpfe, die sich beim Backen bilden, der Teig genau so aufgelockert wird, wie bei der Gärung.

Haase schreibt in „Allerlei Küchenweisheit: Die Gärung des Teiges, die man durch Hefe u. s. w. anregt, hat ja lediglich den Zweck, den Teig aufzulockern. Bei gewissen Kuchenarten, die man schnell bereiten will (Rührkuchen, Sandtorte u. s. w.) läßt sie sich aber nicht anwenden, weil sie zu zeitraubend ist. Man verwendet in diesem Falle Backpulver, Hirschhornsalz oder aber eine alkoholische Flüssigkeit (wie z. B. Rum oder Arrak). Diese letztere wird durch das Einkneten im Teige gleichmäßig verteilt. Kommt nun der Teig in den Ofen, so verdampft der Alkohol und die Dämpfe bilden kleine Bläschen im Teige und lockern ihn dadurch auf, genau wie es bei andern Backwaren die Gärungsgase tun. d.

113. **Dörrfrüchte** werden mit heißem Wasser übergossen und rasch darin gewaschen; dann gießt man es ab und gibt anderes warmes Wasser daran, in welchem die Früchte am Vorabend eingeweicht und am nächsten Tag gekocht werden. Mit Dörrgemüse verfährt man gleich. Man rechnet ca. 40 Gr. Dörrfrüchte, 25—30 Gr. Dörrgemüse pro Person. R. G.

113. **Dörrobst** wasche man sauber in warmem Wasser, nachher gießt man kochendes Wasser daran, läßt über Nacht stehen und siedet das Dörrobst am folgenden Tage mit dem gleichen Wasser weich. Frau L.

114. **Straußfedern** läßt man am besten von sachkundiger Hand auffrischen, statt es selbst zu besorgen. Man könnte mehr damit schaden, als der Betrag für das Auffrischenlassen ausmachen würde. Hausfrau.

115. Den **Selbstkocher** „Sana“ kenne ich nicht aus Erfahrung. Die verschiedenen Systeme beruhen auf dem gleichen Prinzip. Sehr zu empfehlen ist der Susanna Müllersche Selbstkocher (Bezugsquelle: Firma Hartwig, 21 Zweierstraße, Zürich 4). Sie können aber sehr gut auch selbst an die Fabrikation gehen; im „Ratgeber“ ist wiederholt dazu Anleitung gegeben worden. E.

116. **Nickel** ist ein sehr dauerhaftes Metall, das seines namentlich gegenwärtig hohen Preises wegen nur in der Küche der Begüterten zu finden ist. Für die elektrische Küche kommt Nickelgeschirr zur Verwendung. Eine wohl ausgestattete Nickelküche ist ein Bijou! Alice.

117. Zupfen Sie die **Seide** aus oder zerschneiden Sie sie fein und verwenden Sie die Fasern als Füllsel für Sofakissen etc. Eine bessere Verwertung kenne ich nicht. A.

Fragen.

1. Hat der **Kristallzucker** Eigenschaften, die der Staubzucker, der früher zur Verfügung stand, nicht hatte? Mir ist eine Torte, die genau nach Vorschrift gemacht worden ist, käsig geworden. Was könnte sonst schuld an diesem Mißerfolg sein? Lena.

2. Kann man die **Gemüse**: Randen, Bodenkohlraben etc. nicht auf verschiedene Art zubereiten? In den Kochbüchern werden gerade diese Gemüse etwas stiefmütterlich behandelt. Anna.

3. Ist die **Etagenheizung** der Zentralheizung vorzuziehen? Wer spricht aus Erfahrung? Emmy.

Schweizerfrauen!

Kauft von den **Wohlfahrtsmarken** des Schweiz. Gemeinnützig. Frauenvereins.
Der Ertrag ist für die Bekämpfung der Tuberkulose und für die Schweiz. Pflegerinnenschule bestimmt.
Generalversandstelle: Frau Artweger Asylstrasse 92, Zürich 7.