

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

Band: 24 (1917)

Heft: 9

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. 9. XXIV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Zürich, 28. April 1917.

Verzage nicht!

Verzage nicht, Kleinmütig Herz;
Ein bißchen Licht strahlt allerwärts;
Ein Blümchen schmückt den Felsengrat,
Den, weltentrückt, kein Fuß betrat;
Ein Sonnenblick trifft jedes Herz,
Und kein Geschick ist lauter Schmerz.

Eugenie Heiden.



Sanguinaspelsen als gesunde, billige und nahrhafte Volksgerichte.

(Nachdruck verboten.)

Durch den verschärften Unterseebootkrieg wird die wirtschaftliche Lage unseres Landes immer schwieriger. Der Rückgang der bedeutenden Einfuhr von Lebensmitteln aus den kriegsführenden Ländern fällt uns umso schwerer, als wir in der Schweiz Dank der Umsicht und der Fürsorge unserer Behörden bis vor kurzem stets noch reichlich mit Nahrungsmitteln aller Art versehen waren. Nun müssen wir lernen, ohne die bedeutende Zufuhr auszukommen; müssen unsere Eigenproduktion vermehren, aber auch alle vorhandenen, uns zur Verfügung stehenden Nährwerte auszunützen versuchen.

Wir leben in einer ernsten, schweren Zeit des Umsturzes und der Umwälzung auf allen Gebieten. Umlernen muß nun auch die Hausfrau in Küche und Haus — aber auch im Fühlen und Denken. Eingewurzelte Vorurteile, persönliche Liebhabereien müssen nach und nach bekämpft und beseitigt werden, nicht nur im eigenen

Interesse, sondern zum Wohle der Allgemeinheit. Auf manches Produkt wurde früher viel zu viel Wert gelegt, was eine übermäßige Preissteigerung herbeiführte, vieles blieb fast ganz unbeachtet, das für unsere Ernährung wertvoll und wichtig ist.

Eines dieser Nahrungsmittel, dem viel zu wenig Beachtung geschenkt wird, ist das Blut unserer Schlachttiere, das durch die Herstellung einfacher, nahrhafter und billiger Gerichte als Ersatz für das Fleisch einen wesentlichen Beitrag zu unserer Volksernährung leisten könnte.

In unsern Schlachthäusern ging bis vor kurzer Zeit fast alles Blut und damit bedeutende Nährwerte verloren. Auf verschiedene Bemühungen hin wurde es nach und nach zur Herstellung von Blutwürsten, zu Fütterungs- und technischen Zwecken verwendet, sowie für die bekannten Eisenpräparate: Hämatogen, Roborin, Fersan &c. Blutarme ließen sich diese teuren Präparate verschreiben, aber das Nabellegendste, die bessere Ausnützung des Blutes direkt durch Zubereitung entsprechender Speisen unterblieb.

Das Blut enthält folgende Nährstoffe: Eiweiß (18%), Fette, Zucker und viele Nährsalze, besonders reichlich Eisen und Kalk, die für unsern Körper sehr wertvoll sind. Wenn 1 Liter Blut ungefähr denselben Nährwert repräsentiert, wie 1 Kilo gutes Fleisch, so ist dies für uns von größter Wichtigkeit, weil der Verbrauch von Fleisch eingeschränkt werden muß aus ökonomischen Gründen, aber auch zum

Vorteil unserer Gesundheit. — Im Interesse der Volksernährung, die in dieser Zeit doppelt wichtig ist, muß jede Vergeudung von Blut sorgfältig vermieden und der größte Teil für die menschliche Ernährung erhalten werden — erst dann soll es für Präparate, Futter- und Düngmittel Berücksichtigung finden. Vorurteile und Widerwillen gegen Blutspeisen werden rasch beseitigt in dem Gedanken, daß wir auch die mit Blut zubereiteten Arzneimittel anstandslos genießen, vor allem auch, daß die Blutwürste in unserm Lande beliebt sind. Auch verlangt die feine Küche bei vielen Gerichten: wie Hasenpfeffer, Leber &c. eine Zugabe von Blut, um sie delikater zu machen.

Es wird jeder Hausfrau möglich sein, diese Gerichte ohne viel Mühe selbst herzustellen. Sie sind nahrhaft, gesund und billig und eignen sich ganz speziell auch für Massenbetriebe, Anstalten &c. In Schweden ist das Paltbrod eine Lieblingspeise des Volkes, die Blutklöße sind als Paltan in der Ostseeprovinz bekannt, in Westfalen wird das sogenannte Wöppchenbrot bereitet und in Dresden ist ein Blutbrot unter dem Namen: Spartanerbrot sehr beliebt.

Für die Zubereitung der Gerichte kann gemischtes Blut verwendet werden. Kalbsblut ist das feinste, Schweine- und Geflügelblut ist fettreicher als Rinderblut. Um das Hartwerden des letztern zu vermeiden, mische man $\frac{1}{4}$ Liter Milch darunter. Hauptsache ist, daß das Blut in frischem Zustande verarbeitet wird. Unsere Schlachthäuser in den Städten mit ihren guten Einrichtungen bieten Gewähr für eine möglichst frische Verarbeitung des Blutes und auf dem Lande können dieselben Maßnahmen getroffen werden. Das Blut wird direkt nach dem Schlachten geschlagen, damit sich das Fibrin nicht in Klumpen, sondern in Fasern ausscheidet, und dann filtriert, — was ebenfalls in den Schlachthäusern geschieht. Auch bei der Zugabe zu den Gerichten soll es gut gerührt werden. Eine besondere Art von Klößen läßt sich nach dem Trocknen

sehr lange aufbewahren, so daß ein Vorrat davon gemacht werden kann. Die Aufbewahrung geschieht an luftigem Ort zwischen Stroh. Sie bilden sehr nahrhafte, ergiebige Gerichte und werden wie Blutwürste zu Kartoffeln oder Fruchtmus gegessen, entweder in Salzwasser nochmals aufgekocht, nach Belieben mit weißer Sauce serviert oder in Fett gebacken, wozu die Klöße in dünne Scheiben geschnitten werden. Eine Hülsenfrucht- oder Kartoffelsuppe mit Beigabe von Blut bildet eine vollständige Mahlzeit, während bei den Gemüsen der Nährwert durch die Zugabe bedeutend erhöht wird. Auch dem feinem Geschmack dürfte ein gut zubereitetes Püree oder ein Pudding zu Kartoffeln, Reis, Teigwaren oder Obst serviert, zusagen. Der Preis eines Gerichtes von Sanginaklößen (Blutklößen) beläuft sich mit den angegebenen Quantitäten, für 6—10 Personen reichend, auf zirka Fr. 2. 30.

So wird es der für das Wohl und Gedeihen ihrer Familie besorgten Hausfrau möglich sein, durch die Zubereitung dieser nahrhaften, gesunden und billigen Gerichte Abwechslung in den Speisezetteln zu bringen. Möchten sich die Speisen bald beliebt machen in unserm Volke und damit eine vorhandene Nährwertquelle ausgenützt werden!

Anmerkung der Redaktion. Für den Detailverkauf des Blutes an die Bevölkerung wird gesorgt. Der Preis pro Liter beträgt 30 Rp.

Eine Broschüre in der der Gegenstand ausführlich behandelt wird, erscheint nächstens im Druck.

Rezepte zu Sanginaspeisen.

Bemerkung. Zu allen nachstehenden Speisen kann gemischtes Blut verwendet werden. Am feinsten ist Schweine- und Kalbsblut, doch läßt sich auch Rinderblut gut darunter mischen.

1. Sanginaklöße. 250 Gr. Gerste, 1 Liter Blut, 125 Gr. Schweinefett, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Majoran, Nelkenpulver, Mehl nach Bedürfnis. Die Gerste wird eingeweicht, nachher in wenig Wasser mit Salz halbweltig gekocht, am besten in der Kochkiste. Sie soll nicht breiig sein, sondern möglichst ganz und körnig bleiben. Man läßt sie erkalten, mischt

das feingeschnittene Schweinefett darunter, die gehackte Zwiebel, das durchgeseihtte Blut und verbindet alle Zutaten gut miteinander. Gewürze und Mehl werden nach und nach beigegeben und ein fester Teig geformt. Daraus werden mit mehligten Händen Klöße geformt, die man im siedenden Salzwasser langsam gar kocht (7—10 Min.); oder nach dem Aufkochen 20 Minuten in den Selbstkocher stellt. Es darf kein Blut mehr herausquellen, wenn man mit einer Nadel hineinsticht. Die Klöße werden mit einem Schaumlöffel herausgezogen und mit einer weißen Sauce serviert. — **Beigabe:** Kartoffeln, Apfelmus oder Schnitze, Reis¹ Teigwaren. Obige Masse ergibt ein Quantum für 8—10 Personen und kostet Fr. 2.30.

2. **Beefsteaks aus Sangina.** 200 Gr. Gerste, 1 Liter Blut, 100 Gr. Schweinefett, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie, Melkenpulver, Mehl. Die Gerste wird eingeweicht, in wenig Wasser halbweich gekocht und erkalten gelassen, das Schweinefett wird in Würfel geschnitten, die Zwiebel fein gehackt, das Blut durchgeseiht und alle Zutaten gut miteinander verbunden. Gewürze und Mehl werden nach und nach beigegeben und Klöße geformt, die in Salzwasser weich gekocht werden wie oben. Sind sie gar, werden sie mit einem Schaumlöffel herausgezogen, erkalten gelassen und dann in dünne Scheiben geschnitten wie Beefsteaks, die in ganz wenig Fett auf beiden Seiten gebacken werden. Sehr schmackhaft zu Obst. — Die Brühe von den Klößchen verwendet man zu Suppen. Die Klöße lassen sich nach dem Trocknen lange an luftigem Ort aufbewahren, so daß ein Vorrat gemacht werden kann davon.

3. **Sanginamus.** $\frac{1}{2}$ Liter Blut, $\frac{1}{2}$ Liter Milch, feingehackte Zwiebel, Salz, Pfeffer, Majoran und etwas Fett. Die Zutaten werden gut zusammen vermischt, in einer Schüssel ins Wasserbad oder auch in die Ofenröhre gestellt. Man läßt die Masse ganz langsam unter Rühren, so daß sich keine Klümpchen bilden, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Stunde kochen. Dieses Mus ist ausgezeichnet zu Kartoffeln, Reis, Makkaroni oder kann auch zu Fülle in Pasteten &c. verwendet werden. Preis für 4—5 Personen 60 Rp.

4. **Pudding.** $\frac{1}{2}$ Liter Blut, $\frac{1}{4}$ Liter Wasser oder Milch, 175 Gr. Mehl, Pfeffer, Salz, feingehackte Zwiebel, Majoran, nach Belieben Zucker. Blut und Milch werden gemischt, das Mehl und die Gewürze eingerührt. Die Zwiebel wird im Fett gedämpft und darunter gemengt. Die Masse in eine mit Mehl gut ausgestäubte Form gefüllt und im Wasserbad ca. 2 Stunden (in der Kochkiste 3—4 Stunden) gebacken. Der Deckel der Form soll gut schließen.

5. **Omeletten mit Sangina.** Dieselbe Masse wird auch zu Omeletten verwendet, die man auf gewohnte Art im Fett bäckt.

6. **Kartoffeln mit Sangina.** Das Blut wird mit etwas Salz im Wasserbad dick gekocht unter öfterem Rühren. Die gesottenen, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln werden angebraten, das Blutmus darunter gemischt und beidseitig schön gebacken.

7. **Bodenkohlraben mit Kartoffeln und Sangina.** Die Bodenkohlraben werden gewaschen, in dünne Scheiben geschnitten und wenn noch zart, in etwas Fett mit fein gehackter Zwiebel gedämpft. (Sind sie nicht mehr jung, in ganz wenig Salzwasser weichgekocht.) Dann fügt man gewürfelte Kartoffeln und nach und nach $\frac{1}{2}$ Liter Blut bei, salzt und rührt gut durcheinander, läßt gut durchkochen und stellt das Gericht zum Garwerden in die Kochkiste.

8. **Weißer Sauce:** Etwas Butter oder Fett wird zerlassen, 1 Löffel Mehl damit verbunden, mit der Klößchenbrühe oder nach Belieben auch mit Milch abgelöscht unter tüchtigem Schwingen, mit Salz, Muskatnuß und gehacktem Grünem gewürzt und wenn die Sauce aufgeköcht ist, angerichtet.

9. **Wasserbad oder bain-marie.** Zu diesem Zwecke wird ein passendes Geschirr oder eine Puddingform mit Inhalt in ein größeres Gefäß mit kochendem Wasser gestellt. Das Wasser soll ungefähr bis zu $\frac{2}{3}$ der Höhe des eingesetzten Geschirres reichen und beim Einsetzen kochend sein. Für Puddings im Dampf muß die Form einen gut verschließbaren Deckel haben und auch der Kochtopf soll zugedeckt werden. Die Puddings werden sehr gut im Wasserbad im Selbstkocher, Vorzeit 15—20 Minuten. Zeitdauer in der Kochkiste 2—4 Stunden, je nach Quantum.

Fr. Kaufmann.



Verwendung der Holzäsche bei der Wäsche.

(Nachdruck verboten.)

„Ja, das möcht ich bim hadermentlige scho glaube!“ sagte entrüstet die alte Babette, als sie im letzten „Ratgeber“ die Frage gelesen, ob die Verwendung von Holzäsche bei der Wäsche zu empfehlen sei. „Wohlwohl, wenn ich daran denke, wie manche Nacht wir im Waschhause mit Holzäsche gesehtet und wie manche Wäsche ich dort mitgemacht habe, darf man mir wohl glauben, daß diese Äsche bei richtiger Behandlung ein sehr gutes und dabei absolut unschädliches Waschmittel ist. Doch was versteht die junge Welt noch vom „Sehten“! Da wird ihr eine ganze Reihe von Waschpulvern und Waschmitteln

zur Verfügung gestellt — eines soll besser sein als das andere — und mit der Wäsche geht's heute im Galopp. Am Morgen wird angefeuert und am gleichen Vormittag hängt die Wäsche schon am Seil! O, diese neue Zeit!

„Bei uns daheim“ — Babette war eine urchige Tochter aus dem zürcherischen Bauernlande — „wurde den ganzen Winter über nur mit Bündel und Stöckli gefeuert und die sich dabei ergebende Asche sorgfältig in einem „Salzröhrl“, das hinten im Garten stand, aufbewahrt. Große Wäsche hielt man gewöhnlich nur zwei Mal im Jahr, im Frühling und im Herbst, es gab dann natürlich ein gehöriges Bündel zusammen. War nun der Wäschetag im Anzug, dann wurde die Asche sorgfältig gesiebt, in ein sauberes Säcklein gefüllt und verbunden. Der Jokeb holte den Sechstock aus dem Untergaden und rüstete die Ständen und das nötige Brennmaterial. Dieser Sechstock bestand aus zwei festen, übers Kreuz gefügten Balken mit je einem kurzen Fußstück an jedem der vier Enden, und auf diesen wurde die große, runde Waschstande mitten im Waschhaus so aufgestellt, daß sie von allen Seiten ungehindert zugänglich war. Von Waschmaschinen und andern dergleichen Apparaten hatte man damals noch keine Ahnung, alles mußte von Hand gemacht werden.

„Babette“, sagte die Mutter, „morgen, so um die zweie herum heißt's aufgestanden zum „Sechten“! Das Stümpfli Asche war schon am Abend vorher ins Waschkessi gelegt worden und der Jokeb hatte auch bereits einen gehörigen Wasservorrat herbeigeschleppt. So ring wie heute hatte man es dazumal noch nicht, daß man nur den Hahnen aufdrehen und das Wasser ins Kessi strözen lassen konnte, bewahre — daselbe mußte tansenweise am Brunnen geholt und ins Waschhaus getragen werden. Da hieß es also bei Zeiten aus den Federn, Feuer anmachen und das Wasser derart zum Kochen bringen, daß die Asche tüchtig ausgelaugt und deren reinigende Bestandteile ins Wasser übergehen konnten. Dieses wurde dann strodlig mit dem Schüefli

an die Wäsche gegossen und diese damit gehörig durchweicht. Diesen Vorgang nannte man das „Sechten“. Zu diesem Zwecke habe ich manche frühe Morgenstunde im Waschhaus zugebracht; der Jokeb, der sehr anhehrig und recht gefällig war, hat mir aus freien Stücken manchmal dabei geholfen und mir manchen Rehr abgenommen, bis am Morgen die bestellten Waschfrauen — ihrer drei oder vier — anrückten, deren ein gewaltiges Stück Arbeit und ein vollgerütteltes Tagespensum harnte. Es wurde lediglich mit Seife gewaschen und wacker gerieben; die Seife hatte unsere Mutter wohl schon ein Jahr vorher gekauft und zum Austrocknen kunstgerecht unterm Kammerfenster aufgeschichtet, denn ein gehöriger Seifenvorrat bildete der Stolz einer richtigen Bauersfrau.“

Die gute Babette war ganz aufgelebt bei dieser Erzählung, sie befand sich in Gedanken wohl wieder unter den munter plaudernden rührigen Wäscherinnen um die Waschstande. „Und dann, Hedv“, fuhr sie fort, „wenns ins „Kalte“ ging, dann füllte man die Wäsche in Bandzeinen und trug sie an den breiten Bach, der das Dorf von der Mühle bis zur Gerbe hinab in verschiedenen Windungen durchströmt. An diesem Bach waren zum „Ausflotschen“ etwa drei Meter lange Stege angebracht, die auf der einen Seite am flachen Bachbord fest auflagen, auf der andern aber mit zwei gespreizten Beinen, wie eine alte Sidele, mitten im Wasser standen. Auf diesen Steg stellten sich nun die Wäscherinnen, drei, vier nebeneinander, und schwaberten das Zeug recht tüchtig in dem rasch vorbeifließenden klaren Wasser. Daß es bei dieser nicht gerade bequemen Stellung hie und da etwas Rückenweh gegeben, ist ganz gut begreiflich. Wenn aber einmal so ein Steg den Übermut der darauf arbeitenden Leute in der Weise rächte, daß er umkippte und deswegen alle miteinander einen unfreiwilligen Gump in das zwar nicht tiefe Wasser machen mußten, dann war es der gute Jokeb, der die größte Freude an dem Mißgeschick hatte, dafür aber auch bereitwillig den sapper-

lots Steg wieder in Ordnung brachte und nur um so vergnügter im Bungert von einem Baum zum andern das lange Waschseil spannte und die zweizingigen Stützen aus dem Holzschopf herbeiholte.

Also früher hatte man stets mit Holz- asche gesehtet und gewaschen und wenn es damals gut war, wird es auch heute noch der Fall sein“, schloß Babette. Aber rein muß die Holz- asche sein, sorgfältig ge- siebt und dann nach allen Regeln der Kunst und mit großer Geduld gehörig ausgelaugt oder ausge- sehtet werden.

H. L.



An unsere Leserinnen!

Die Verproviantierung unseres Landes gestaltet sich leider immer ungünstiger, sie erschwert auch der Hausfrau die Aufgabe: trotz knappem Zumaß einzelner Nahrungsmittel und gänzlichem Mangel solcher (wie z. B. der Kartoffel) ihre Familie ausreichend zu ernähren.

Um ihr diese Aufgabe einigermaßen zu erleichtern, ersuchen wir alle Leserinnen unseres Blattes, die sich den Anforderungen der Zeit in dieser Hinsicht gut anzupassen verstehen, neue, selbsterprobte, noch in keinem Kochbuch erschienene Kochrezepte mitzuteilen. Die Rezepte werden sukzessive im „Hauswirtschaftlichen Ratgeber“ veröffentlicht.

Wir entschädigen jede Einsendung von 3—5 wirklich zeitgemäßen Rezepten, die nach hier erfolgter Prüfung schmackhafte, nahrhafte und relativ billige Gerichte ergeben, durch Abgabe eines Exemplars des Kochbuches: *Gritli in der Küche von Emma Coradi-Stahl*.

Die Auswahl der Rezepte (Suppen, Fleischgerichte, Gemüse [Mischgerichte], Obst, Backwerk &c. &c.) überlassen wir den Einsenderinnen, legen aber besondern Wert auf solche, die als ganze Mahlzeit für fleischlose Tage dienen können.

Gute Berücksichtigung der uns noch zugänglichen Nahrungsmittel ist erste Bedingung.

Erforderlich sind auch genaue Angaben des Gewichts der Zutaten, der Zeitdauer der Zubereitung und des Preises.

Endtermin der Einsendung:
1. Juni 1917.

Wir ersuchen alle Leserinnen, die Beiträge leisten können, solche im allgemeinen Interesse hier niederzulegen.

Redaktion und Verlag.

Gesundheit.

Unser Brotbehälter. Vor einigen Jahren kauften wir den größten und besten Steinguttopf zum Einkalken unserer Eier. Unglücklicherweise wurde er dann etwas unsanft auf den Kellerboden gestellt und bekam dadurch einen ins Dreieck laufenden Sprung. Für unsere Eier, sowie für Butter war der Topf nun unbrauchbar; ich fragte mich, ob er nicht noch einen Zweck erfüllen könnte. Und wirklich: Das herausgefallene Dreieck wurde mittelst Schiffskit ganz kunstgerecht eingesetzt und darauf der Topf 8—10 Tage zum Trocknen und Verlusten des Rutes hingestellt. Nun schnitten wir von buntem Rattun ein der Höhe und dem Umfang des Topfes entsprechendes Stück zurecht, für die Henkel wurden vier Einschnitte gemacht, diese mit Knopflochstich umschlungen, unten und oben gesäumt, ein Band durch den oberen Saum gezogen und, mit Berücksichtigung der Henkel, am Halse des Topfes fest angezogen und gebunden. Vom gleichen Stoffe wurde noch ein Deckchen genäht und dieses mit einer leicht angezogenen Rüsche umgeben. Der so geschmückte Steinguttopf wurde unser Brotbehälter. Seit sieben Jahren beherbergte er manchen Laib Brot frischgebackenes durfte bei uns nie auf den Tisch kommen, somit waren stets mehrere Brote beisammen und damit man das gestrige gleich erkannte, schnitt ich diesem jeweils eine Spitze ab. Dieser Brotbehälter ist uns ein unentbehrlicher Hausgenosse geworden und dafür hat er auch sein Ehrenplätzchen in einer Ecke unseres Eßzimmers erhalten. Frau S.

Salatöl-Ersatz. Salate lassen sich auch ohne Öl schmackhaft zubereiten; so kann man z. B. zum Kartoffelsalat heiße, fette Fleischbrühe verwenden, natürlich muß er dann warm serviert werden. Bei Verwendung einer Essigbrühe, die auf folgende Art zubereitet wird, kann man das Öl ganz oder teilweise weglassen: Man legt in einen Steintopf, der 5 Liter hält, für 30—40 Rappen frische Estragonblätter, die man vorher 5—6 Stunden an der Luft getrocknet hat, sowie 30 Pfefferkörner 20 frische, geschälte Schalotten (kl. Zwiebeln

und eine Handvoll Meerfenchel. Darüber gießt man 5 Liter kochenden Essig, deckt einen Deckel darauf und läßt es an einem kühlen Ort acht Tage lang stehen. Dann siebt man die Flüssigkeit klar durch, füllt sie in Flaschen und verkorkt sie gut.

Rübe.

Speisezettel für die bürgerliche Rübe.

Sonntag: †Frühlingskräutersuppe, †Schafskoteletten mit Reis, Tomatensauce, *Kriegskuchen.

Montag: Käsesuppe, *Gebäckene Rutteln, Gedämpfte Rüben.

Dienstag: Haferuppe, *Bohnenwürstchen, †Gedünsteter Spinat.

Mittwoch: Maisuppe mit Petersilie, Gehackte Beefsteak, *Hörnli in Sauce.

Donnerstag: Fideli-Suppe, *Sanguinamus, Kartoffelsalat mit *Falscher Mayonnaise.

Freitag: *Kostsuppe, Apfelschu.

Samstag: Korbelsuppe, †Gefochtes Ruheuter, †Gemischte Klöße.

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

Kochrezepte.

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

Kostsuppe. 1/2 Tasse weiße Bohnli, 2—3 Kartoffeln, 1/2 Tasse Perlgerste, 1/4 Zwiebel, Lauch und Sellerie. Die gewaschenen Bohnen werden am Abend vor Gebrauch eingeweicht, mit der Gerste, der gehackten Zwiebel, Grünzeug, 1 1/2 Liter Wasser und Salz 1 1/2 Stunden gekocht. Etwa 1/2 Stunde vor dem Anrichten gibt man die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln dazu und würzt nach Belieben. Wird die Suppe in der Kochkiste gemacht, gibt man die Kartoffeln 10 Minuten vor dem Einsetzen hinzu, im Ganzen rechnet man 20 Minuten Vorkochzeit und 4 Stunden in der Kiste. — Es kann auch geräucherter Speck oder eine Speckchwarte mitgekocht werden.

Gebäckene Rutteln. Halb Rutteln, halb Kranz werden, nachdem sie weich gesotten wurden, mit dem Wiegemeßer fein gehackt; mit ganz wenig Fett in die Bratpfanne gelegt und 1—2 Stunden lang weiter geschmort, bis alles Fett vom Kranz sich ausgeschieden hat, das man abschöpft, wenn es zu viel sein sollte. Dann wird eine Zwiebel in diesem Fett mit etwas Mehl geschmort und zu den Rutteln getan. Nach Belieben gibt man

Rümmel und etwas Fleischbrühe dazu, so daß es eine kurzeingekochte Sauce gibt.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen“

Falsche Mayonnaise. 1 Tasse Milch verquirlt man mit 1 Theelöffel Salz, 1 Messerspitze Pfeffer oder Paprika, 1 Ei oder 1 Theelöffel Ei-Ersatz und 2 Theelöffel Mehl, kocht es unter fortwährendem Rühren 10—15 Minuten im Wasserbad und rührt bis zum Erkalten, damit sich keine Haut darauf bildet. Zuletzt schmeckt man sie mit Essig und Zitronensaft und aufgelöstem Pflanzen- oder Fleischextrakt würzig ab. Sie schmeckt zu Fisch- wie auch Gemüsefüllen pikant, und Kartoffelsalat damit angerichtet, ist sehr wohl-schmeckend. A.

Bohnenwürstchen. 500 Gr. weiße Bohnli werden verlesen, gewaschen und über Nacht eingeweicht. Am folgenden Tage werden sie weichgekocht (in der Kochkiste) und durch die Hackmaschine getrieben oder sonst gut zerstampft. Nun gibt man zwei mittlere, gekochte, geriebene Kartoffeln, feingewiegte gedünstete Zwiebel, Petersilie sowie Salz und Muskat dazu und mischt alles tüchtig untereinander. Von dieser Masse formt man Würstchen und bäckt sie in Fett schön gelb.

Obstbrot von Äpfeln, Heidelbeeren, Hoslunderbeeren etc. Vorteilhafte Verwendung von eingemachtem Obst. 500—750 Gr. Obst, ca. 6 Eßlöffel Zucker, 3 Eßlöffel Fett, 200 Gr. Brotwürfel, 2 Eßlöffel Mehl, 1/2 Liter Milch oder Wasser. Nimmt man rohe Früchte, so werden sie gewaschen, nötigenfalls in Stücke geschnitten, mit wenig Wasser und dem Zucker weichgekocht. Das Mehl wird mit Milch oder Wasser angerührt, dem Brot gegeben und noch 5—10 Minuten unter Rühren mitgekocht. Die Brotwürfel oder Brösmeln werden im heißen Fett gelb gebacken und der Obstbrot darüber angerichtet. (Vorzügliche Abendsspeise).

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

Hörnli in Sauce. 250 Gr. Hörnli werden in Salzwasser weichgekocht und auf ein Sieb gegossen. Dann bereitet man folgende Sauce: Eine kleingeschnittene Zwiebel dünstet man in wenig Fett, stäubt 30 Gr. Mehl darüber und löst dann unter beständigem Rühren mit 1/2 Liter Milch ab (oder halb Milch, halb Wasser), fügt das nötige Salz bei und kocht die Sauce, bis die Zwiebeln weich sind. Die abgetropften Hörnli läßt man nun in dieser Sauce recht heiß werden. Man kann zu diesem Gericht auch feingehackte Fleischresten verwerten, die man in die Sauce gibt, bevor die Hörnli hineinkommen.

Kriegskuchen. 250 Gr. Mehl, 200 Gr. Zucker, 1/2 Kaffeelöffel Zimt, 2 Eßlöffel Schokolade oder Kakaoapulver, 1/2 Messerspitze Nelkenpulver werden mit ca. 1/2 Tasse Milch

und $\frac{1}{2}$ Tasse Rahm, oder 1— $1\frac{1}{2}$ Tassen Milch angerührt und geklopft, zuletzt $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver zugegeben und in ausgestrichener Form gebacken. Der Kuchen schmeckt besser am zweiten Tag. J.

Krankenpflege.

Erkältungen, hervorgerufen durch den scharfen Witterungswechsel im Frühjahr, äußern sich nicht selten in Halsentzündungen. Schluckbeschwerden gehen mit entzündeten Mandeln Hand in Hand, neben allgemeinem Schwächegefühl und Unwohlsein zeigt sich Kopfschmerz und der Appetit ist meist völlig geschwunden. Zunächst sind sofort kühle Umschläge anzulegen, die beim Heißwerden, spätestens aber in einer Stunde zu wechseln sind. Ist die Verdauung unregelmäßig, dann verabreicht man ein Rlistier von 36° C., oder lege zu gleichem Zwecke einen recht wasserhaltigen, lauen Leibumschlag an. Nachts erhält der Kranke kalte Wadenpackungen, damit das Blut vom Kopfe abgelenkt wird. Man gebe nur laue, milde Suppen, am besten Schleimsuppen, schaumig gerührtes Apfelmus und Himbeer- oder gefügte Zitronenlimonade zu trinken. Zeigt sich bei dieser Behandlung am nächsten Tage keine Besserung, so ist der Arzt zu Rate zu ziehen, damit dieser durch entsprechende Verordnung für Herabsetzung der überschüssigen Körperwärme Sorge tragen kann.

Dr. M.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die entzündlichen Reizzustände beim Zahnen der Säuglinge und die damit verbundene mehr oder weniger große Unruhe der Kleinen, kann jede Mutter mit entsprechenden Maßnahmen herabsetzen. So sollte zunächst bei Schmerzanfällen zahnender Kinder ein weiches Leinenbäuschchen in kühles Wasser von 16—18 Grad Reaumur getaucht, auf das erhitzte Zahnfleisch gelegt und beim Warmwerden gewechselt werden. Am besten ballt man dazu den Zipfel eines weichen Taschentuches rund zusammen und legt ihn in angegebener Weise benezt, auf die entzündeten Stellen. Auch fleißiges Auswaschen des Mundes mit kühlem Wasser verschafft dem Kinde oft überraschend schnell Linderung. Gewöhnt es sich während dieser Zeit daran, an seinen Fingern zu lutschen, so lasse man es ruhig gewähren. Die dadurch bedingte reichlichere Absonderung des Speichels setzt die Entzündung des oft trockenen, heißen Mundes herab und trägt auch zur Erleichterung der Verdauung bei. Außerdem aber bewirkt der Druck des Zahnkiefers auf die Finger

ein leichteres Durchbrechen der Zähne und macht auch den Schmerz dem Kinde weniger fühlbar. Stellen sich Zahnkrämpfe ein, so wird am besten sofort der Arzt gerufen und bis zu seiner Ankunft Gesicht und Kopf des kleinen Leidenden mit kaltem Wasser gewaschen, damit der heftige Blutandrang gemildert wird.

Dr. J. Sch.

Frage-Ecke.

Antworten.

25. Um Wolldecken zu waschen, bereitet man in zwei ziemlich großen Zubern gutes Seifenwasser, fügt einige Löffel Salmiakgeist hinzu, drückt und knetet die Wolldecken zuerst in dem einen, dann im andern Zuber, so heiß man es vertragen kann, und spült nachher in lauem Wasser, bis es klar abläuft. Dann läßt man die Decken vertropfen und hängt sie an schattiger Stelle am besten über zwei Stangen auf. L. B.

33. Eine 75jährige läßt jetzt noch nach Mutter- und Großmutterart alle Hauswäsche mit Holzaschelauge waschen. Die Wäsche wird dabei schön weiß, ohne Anwendung irgend welcher anderer Hilfsmittel, als einer guten Kernseife und einigen Löffeln voll Serpentinöl. Die Wäsche wird tags vorher in lauwarmem Wasser eingeweicht, nachdem vorher ein kleineres Stück Seife geschnebelt und mit heißem Wasser angebrüht, nebst zwei Eßlöffeln voll Serpentinöl dazu gegeben wurde; dies genügt für eine sogenannten größeren Stande oder Zuber und ist für Tisch-, Bett- und Leibwäsche zu verwenden. Am nächsten Tage lasse ich über Holzrösten die eingelegte Wäsche abtropfen; dann wird sie in reinem Wasser mit Seife sauber gewaschen und ausgerungen. Während des Waschens bereitet man die Lauge, zu welcher allerdings reine Buchenasche am besten wäre, die aber leider kaum mehr erhältlich ist. So nehme ich Asche von „Buscheln“ (buchen und tannen untereinander). Über einen Zuber wird ein Tuch gespannt, darauf gibt man 2—3 Liter Asche, gießt langsam siedendes Wasser daran; das gießt die Lauge, die eine gelbliche Farbe hat und beim probieren auf der Zunge prickelt. In einem Dampfsechtkessel wird so viel von der Lauge gegeben, daß sie bis an den gelochten Einsatz mit der Röhre geht und darauf mit der ausgerungenen Wäsche der Kessel gefüllt und zugedeckt. Bei Siedehitze steigt die Lauge durch die Röhren hinauf und übergießt die Wäsche, was man 10—15 Minuten fortsetzt; dann wird die Wäsche mit einer Holzgange aus dem Kessel genommen, in eine reine Wäschestande gelegt, der Rest von Lauge aus dem Kessel geschöpft und an die Wäsche in der Stande gegeben, dazu noch so viel

heißes Wasser, daß die Wäsche annähernd bedeckt wird. Der Kessel wird in gleicher Weise wieder gefüllt wie vorher, und so fortgeföhren, bis alle Wäsche gebauht oder gesehtet ist. Diese gekochte Wäsche läßt man nachher wieder abtropfen und noch einmal alle Stücke leicht auswaschen, worauf sie ins Brühwasser kommt, das siedend heiß, mit einigen Eßlöffeln voll Serpentinöl, darüber gegossen und bis nächsten Tag stehen gelassen wird, worauf das Bläuen, Stärken und Trocknen folgt. Die Lauge, die in der Stunde zurückblieb, verwendet man zum Einlegen der Röhren- und Dienstenwäsche, welche nachher in gleicher Weise behandelt wird. Wer keinen sog. Sechtkessel, Selbstkieder, hat, kann die Wäsche nach alter Methode in der Lauge sieden, doch braucht es dann so viel Flüssigkeit, daß diese die Wäsche vollständig bedeckt, dazu sehr aufmerksame Behandlung und mehr Brennmaterial.

Als Beweis, daß die Behandlung mit Aschenlauge die Wäsche sehr schont, möge dienen, daß in meinem 52jährigen Haushalt noch manches Stück Wäsche, so zum Beispiel ein Duzend Tischtücher, die während der langen Jahre täglich im Gebrauch waren, auch heute noch ihren Dienst versehen, sowie noch manches andere Wäschestück, das gleich behandelt wurde.

Altmodische Hausfrau.

33. Über eine Wäschestande (Zuber) wird ein großes Tuch gebreitet; auf dieses gibt man die gestiebte Asche und gießt so viel kochendes Wasser darüber, als man nötig hat, um die Wäsche zu kochen. Die so gewonnene Lauge gibt man in den Waschhafen und kocht die Wäsche darin eine Stunde, wenn nötig länger. Hernach werden mit wenig Seife die Sachen reingewaschen und durch viel kochendes Wasser gezogen. Was man an Seife erspart, braucht man an Wasser zur Reinspülung. Das letzte Spülwasser darf nicht trüb sein. Feinere Gewebe dürften jedoch unter solchem Verfahren leiden. Dornstrauch.

34. Lieber so wenig als möglich Saccharin zu Speisen verwenden! Für starke, gesunde Naturen mag es ja keine Gefahr bieten, jedoch sind schon öfter durch Saccharin-Genuß Magenbeschwerden verursacht worden. Die gegenwärtige Zeit nötigt uns manchmal, nach diesem Hilfsmittel zu greifen, doch ließe es sich leichter in einer Tasse Thee verwenden, als in Puddings &c. Dornstrauch.

35. Schwarze Strohhüte werden mit Lack, den man in Drogerien fertig bekommt, aufgefrischt. Weiße Strohhüte werden, wenn man die Garnitur abgetrennt und den Hut tüchtig gebürstet hat, mit Zitronensaft abgerieben und zwar nehme ich jeweils für einen Hut eine ganze Zitrone, die ich halbiere. Eine Hälfte beseitigt mir das „Gröbste“, ich reibe mit dem Zitronenfleisch das Stroh tüchtig — die andere Hälfte ist zum nachpußen und ganz rein machen. Zum Schluß wird mit einem

reinen weißen Tuch nachgerieben und getrocknet und der Hut an die Sonne gelegt zum „Nachbleichen“! Bevor man die Garnitur wieder anbringt, bürstet man das Stroh nochmals, um event. Zitronenteilchen, die haften blieben, zu entfernen! Billiges und probates Mittel, das ich schon lange mit bestem Erfolg anwende! E. M. H. in L.

35. Will man Strohhüte selbst auffrischen, so trennt man die Garnitur ab und bürstet den Hut staubfrei. Sollte der äußere Rand des Hutes zerrissen sein, so trennt man ein bis zwei Strohhreihen ab, und ersetzt diese, wenn nötig, mit neuem oder von älterm Hute abgetrenntem Strohband. Nun überstreicht man den Hut mittels eines Pinsels mit braunem oder schwarzem Hutlack, den man sehr billig in jeder Drogerie erhält, und läßt ihn an der Luft trocknen, doch so, daß er nicht durch schlechtes Hängen seine Form verliert. Da Kinderhüte z. B. meistens nur mit einer Schleife garniert sind, so kann jede Mutter diese leicht wieder auspußen, indem sie das abgebliehene Band kehrt, fleckiges mit Benzin oder Spiritus abreibt und zwischen leichtem Tuch bügelt; auch kann man gute Bänder billig chemisch reinigen oder färben lassen. Das Kopffutter wird mit alter Seide oder Mull erneuert. Hierzu erfordert es einen etwa 10 Cm. breiten Streifen, den man gegen den untern Rand des Kopfes anheftet und alsdann die andere Seite in Falten reißt. Hausfrau in E.

Fragen.

36. In vielen deutschen Kochbüchern begegnet man bei den Rezepten oft dem Ausdruck „Graupen“. Was ist eigentlich darunter zu verstehen, wie lautet unser Schweizerausdruck dafür? Ich bitte um Belehrung. Junge Köchin.

37. Wer gibt mir eine gute zeitgemäße Fettmischung an? Mit Butter darf man es nicht mehr wagen zu kochen und doch sollte das Fett einen möglichst reinen Geschmack haben. U.

38. Kann man wirklich im Selbstkocher auch Kuchen „backen“. Es ist wohl so zu verstehen, daß man die Masse, die man sonst in der Form in den Ofen gibt, eine Zeitlang ankocht und dann in den Selbstkocher stellt? Ich bin etwas ängstlich und möchte nichts verderben. Kann mir eine Hausfrau genaue Angaben machen? Und wie gibt man nach dem „Backen“ im Kocher dem Kuchen zum Schluß eine schöne Farbe? Hausmütterchen.

Schweizerfrauen!

Kauft von den Wohlfahrtsmarken der Schweiz. Gemeinnützig. Frauenvereins

Der Ertrag ist für die Bekämpfung der Tuberkulose und für die Schweiz Pflegerinnenschule bestimmt.