

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

**Band:** 25 (1918)

**Heft:** 12

## 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:** 10.01.2026

**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: Anna Schläfli, Zürich      :.      Verlag: W. Goradl-Maag, Zürich

Abonnementspreis Jährlich Fr. 3.— halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schönthalstraße 27 und jedes Postbüro (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 40 Cts.

Nr. 12. XXV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 15. Juni 1918.

Alles ist im Reim enthalten,  
Alles Wachstum ein Entfalten,  
Leises Auseinanderrücken,  
Daz sich einzeln könne schmücken,  
Was zusammen war geschoben;  
Wie am Stengel stets nach oben  
Blüt' um Blüte rückt weiter.  
Sieh es an, und lern' so heiter  
Zu entwickeln, zu entfalten,  
Was im Herzen ist enthalten. Rückert.



## Nährstoffverluste in der Zubereitung.

(Nachdruck verboten.)

Überall im Land herum ertönt der Ruf nach vermehrter Be pflanzung des Bodens und tatsächlich wird auch besonders dem Gemüsebau bis in unsere Berggegenden hinauf die größte Aufmerksamkeit geschenkt. Man ist endlich zu der Einsicht gekommen, daß die Gemüse nicht nur eine angenehme Abwechslung in unsern Mahlzeiten bilden, sondern daß sie durch ihre Zusammensetzung für unsern Organismus äußerst wertvoll sind. Gemüse und Obst sind berufen, uns über die fehlenden Nahrungsmittel etwas hinwegzuhelfen und diese zum Teil zu ersetzen.

So lange dem Fleisch so große Bedeutung zuerkannt wurde, bekümmerte man sich auch bei der Zubereitung am meisten um dieses. Die mannigfaltigste Abwechslung in der Herstellung war möglich und die Zubereitung war bequem und schnell ausführbar. Hauptsächlich der Geschmackssinn wurde gereizt und der Gaumen mehr

befriedigt als der Magen. Die Zubereitung der Gemüse wurde dabei vernachlässigt, man beachtete die einzelnen Arten zu wenig, sondern verfuhr bei der Gemüsebereitung gewohnheitsgemäß fast überall gleich: Abbrühen, abkochen, und die faden, ausgelaugten Gemüse durch eine Sauce verbessern, die den Geschmack der Gemüse als solche nicht förderte, die Zubereitung aber wesentlich verteuerte. Nun, da der Nahrungsmangel größte Sparsamkeit bei der Verwertung aller vorhandenen Nährstoffe gebietet, wo der Be pflanzung sehr viel Mühe und Arbeit gewidmet wird, ist es selbstverständlich, daß alle Verluste beim Kochen vermieden werden müssen.

Beim Kochen findet eine starke Verdünnung der Alkalien und teilweise Auslaugung der Nährsalze statt und wird durch Zugabe von Kochsalz noch vermehrt. Dieses hat die Eigenschaft, die Nährsalze, die in den Gemüsen enthalten sind, wie Kali, Natron, Kalk, Magnesia, Eisen, Chlor Ec. aus diesen herauszuziehen. Kochsalz sollte also erst beigefügt werden, wenn die Gemüse gar sind. Durch das Vorkochen oder Abbrühen gehen die wertvollsten Nährstoffe der Gemüse verloren, sie werden ausgelaugt. Vielerorts wird ja wohl das Abkochwasser noch zu Suppen verwendet — man war sich also der Verluste bewußt — aber damit würde auch der angebliche Zweck des Abkochens, nämlich die Entfernung der übel schmeckenden oder stark riechenden Stoffe wegfallen, denn was man in den Suppen genießt, kann man auch

im Gemüse selbst verdauen; es ist dies eine sehr unzweckmäßige Verschiebung der Nährstoffe. Der etwas strenge Geschmack mancher Rohlart wird auch während des Dämpfens genügend gemildert. — Nach-

Kohlrabi mit 7,7% organ. Stoffen	Zubereitung Überbrühen	organ. Stoffen 1,0%	stickstoffhalt. Stoffen 0,3%	Nährsalzen 0,2%
2,7% stickstoffh. "	10 Min. langes Sieden	2,4%	0,6%	0,4%
Bohnen mit 7,0% organ. Stoffen	Überbrühen 10 Min. langes Sieden	0,6% —	0,2% —	0,2% —
2,0% stickstoffh. "	0,6% Salz	2,3%	0,6%	0,4%

Das Dämpfen der Gemüse ist also eine dringende Notwendigkeit, wenn man die Verluste verhüten und die Nährwerte ausnützen will. Das Gemüse wird zerleinert, rasch gewaschen und in etwas Fett und zerhackten Zwiebeln mit Grünem, das der Eigenart des Gemüses angepaßt wird, einige Minuten gedämpft und in der Kochliste gar gekocht. Ältere oder viel Raum in Anspruch nehmende Gemüse werden auf einer Einlage über strömendem Wasserdampf bei verschlossenem Topfe gedämpft, wobei das Gemüse in kürzester Zeit bei kleinstter Flamme weich ist. Auf diese Weise werden die Nährwerte erhalten und man hat kräftige Gemüse ohne Zugabe von Saucen, die gut wegfallen können. Damit erspart man viel Mehl und Fett.

Davon, wie langes Liegenlassen in kaltem Wasser auf Gemüse wirkt, kann man sich selbst überzeugen. Wenn z. B. Rübenarten in üblicher Weise zubereitet und in kaltem Wasser liegen gelassen werden, färbt sich das Wasser nach einiger Zeit rötlich und schmeckt sehr kräftig. Es wird dann abgegossen, die faden Rüben aber gekocht und durch eine Sauce oder gar Fleischbrühe wieder schmachhaft gemacht. Auch das Zurüsten der Gemüse — besonders bei Rübenarten — bedeutet einen großen Verlust durch das Schaben und Schälen. Viel vorteilhafter, auch in bezug auf die Zeit, ist es, die Rüben gut zu waschen, zu dämpfen, und wenn sie gar sind, das Häutchen abzuziehen. Spinat wird roh verwiegt und gedämpft.

Ebenso verfährt man beim Trocknen der Gemüse, denn wir wollen ja vollwertige Dörrprodukte. Deshalb sollen sie

stehender Auszug aus einer Tabelle aus der „Zeitschrift für Untersuchung der Nahrungs- und Genußmittel“, 1917, 34 zeigt am besten die Verluste, die durch das Abkochen entstehen:

	Verluste an		
	organ. Stoffen	stickstoffhalt. Stoffen	Nährsalzen
	1,0%	0,3%	0,2%
	2,4%	0,6%	0,4%
	0,6% —	0,2% —	0,2% —
	2,3%	0,6%	0,4%

gedämpft und getrocknet und nicht abgebrüht werden.

Gleich verhält es sich auch mit den Kartoffeln. Die wertvollsten Bestandteile, die Eiweißstoffe, liegen direkt unter der Rinde und gehen beim Schälen größtenteils verloren. Der Verlust beträgt 10—20%. Zudem gehen beim Kochen im Wasser wie bei den Gemüsen wertvolle Salze verloren. Die Schalenkartoffel auf einem Sieb oder einem Einsatz gedämpft, schmeckt viel kräftiger auch ohne Salzzugabe, als die im Wasser abgekochte Kartoffel, und die Nährwerte bleiben erhalten.

All dies müssen wir in dieser schwierigen Zeit besonders beobachten, denn die wichtigste Aufgabe der Köchin ist, den Nährwert mit der Schmachtaftigkeit gleichzeitig zu heben und die uns zur Verfügung stehenden Nahrungsmittel voll auszunützen.

F. K.



### Wertvolle natürliche Düngmittel.

Unter den vielen wertvollen Düngmitteln, von denen in Haus und Hof oft große Mengen unbenußt herumliegen, sind vor allem die nachfolgenden Arten zu nennen, die man, da das Angebot an Hülfsdüngemitteln heute so gering ist, zu Düngungszwecken heranziehen sollte.

1. Die *Asche* und speziell die *Pflanzenasche* galt schon seit jeher als wertvolles Düngmittel. Ihr Wert liegt namentlich im Gehalte an Kali, daneben enthält sie aber auch noch einige Prozente Phosphorsäure. Dagegen ist die Ansicht, daß die *Steinkohlen- und Torsasche* in ihrer

Wirkung der Holzasche ähnlich sei, vollständig falsch, wie aus folgender Zusammenstellung hervorgeht. Es enthält:

	Kali	Phosphorsäure	Kali
Laubholzasche	10,0%	3,5%	30,0%
Nadelholzasche	6,0%	2,5%	35,0%
Torfasche	0,5%	1,2%	45,7%

Der Wert der Holzasche ist so hoch, daß es sich lohnt, bei deren Verwendung mehr Sorgfalt anzuwenden, als es gewöhnlich der Fall ist, denn mancherorts wird sie immer an denselben Stellen ausgestreut. Man verweise sie in erster Linie für solchen Boden, der kaliarm ist und für solche Pflanzen, die sich durch besondere Kalibedürftigkeit auszeichnen. Kaliarm sind meistens die Moorböden, der Sand- und Kiesboden. Je höher der Gehalt eines Bodens an Humus ist, umso geringer ist in der Regel sein Kaligehalt. Kalibedürftig sind vor allem die Steinobstbäume, die Weinrebe und die Wurzel- und Knollengewächse. Auf den Wiesen befördert man bekanntlich durch die Aschedüngung die Entwicklung der Kleegewächse. Holzasche ist bekanntlich ein wertvoller Dünger für alle Bohnenarten, Erbsensorten, auch für Frühkartoffeln.

2. Wert des Schweinedüngers. Früher wurde der Schweinedünger als minderwertig betrachtet. Die Schweine erhielten gehaltloses, wässriges Futter; da konnte der Dünger unmöglich gehaltreich sein. Heute, wo die Schweine viel Körnerschrot erhalten, liefern sie einen Dünger, der punkto Gehalt jedem anderen Stalldünger ebenbürtig ist.

3. Kaninchen- und Geflügeldünger. Kaninchen und Kleingärten gehören zusammen. Die Kaninchen leben vom Überflusse des Gartens und liefern dafür Dünger. Kaninchendünger soll aber nicht direkt an die Wurzeln oder Pflanzen gebracht werden. Am besten schichtet man ihn auf und läßt ihn zu Kompost werden. Im Sommer, wenn die Gemüse gehäuselt sind, kann er zwischen die Furchen geschüttet werden. Der Regen zieht ihn dann aus und führt die gelösten Nahrungs-

stoffe den Wurzeln zu. Die festen Reste werden später eingegraben.

Einen noch größeren Wert hat der Geflügeldünger wegen seines großen Stickstoff- und Ammonialgehaltes für den Gemüsebau und die Blumenkultur jeder Art und läßt sich als Düngemittel in fester oder flüssiger Form den Pflanzen besonders zu Treibhauszwecken beibringen.

4. Horn- und Hufspäne liefern einen sehr guten Dünger und verbessern den Boden sehr. Es sind allerdings keine schnellwirkenden Dünger; aber wo sie jährlich eingegraben werden, verwandelt der Boden sich langsam in schwarzen Humus von großer Fruchtbarkeit. Sehr gut eignen sich die Horn- und Hufspäne zur Düngung der Obstbäume. Man braucht sie dabei nur unter dem Baume einzugraben. Sie zersezten sich dann in der Erde und bilden reiche Düngerquellen für spätere Zeiten.

H. D. Z.



### Wie schlägt man Nägel ein?

Von M. Trott.

(Nachdruck verboten.)

Man sollte meinen, daß es nichts Einfacheres gäbe, als einen Nagel einzuschlagen, und doch hat so mancher schon seine liebe Not damit gehabt. Freilich, einen Nagel in ein weiches Material, wie Holz oder vergleichbarem hineinzutreiben, erfordert keine großen Kenntnisse; anders ist es, wenn es sich darum handelt, große Haken oder Nägel in Mauern einzufügen. Da gibt es bei dem einen verbogene Nagelspitzen, beim andern riesenhafte Löcher in die Wand, dem dritten hält der Nagel nicht. Manche Hausfrau, die gar nicht damit fertig werden kann, muß den Handwerker kommen lassen, damit er ihr den entstandenen Schaden repariere, doch hätte sich bei besserer Kenntnis diese Ausgabe ersparen lassen.

Hat man einen großen Haken oder Nagel einzuschlagen, so suche man mittels eines kleinen, dünnen Drahtstiftes eine Fuge zu treffen. Hat man solche gefunden, dann läßt sich natürlich der Haken ohne große

Mühe einschlagen. Mitunter findet dieser aber in dem Mörtel keinen Halt; dann muß man zum Holzdübel greifen. Einen solchen fertigt man mit leichter Mühe selbst an, indem man ein Stück Holz — nicht zu kurz — ansägt und in die Mauer hineintreibt. In dieses Holz schlägt man den Haken, der dadurch festen Halt bekommt.

Anders ist es, wenn man keine Fuge trifft, sondern auf Stein kommt. Man braucht da gar nicht zu versuchen, den Nagel mit aller Gewalt hineinzuschlagen, es wird doch nicht gelingen, der Nagel wird krumm. Man muß hier den Steinbohrer zu Hilfe nehmen. Mit drei, vier wuchtigen Schlägen treibt man den Bohrer in den Stein, indem man nach jedem Schlag mit dem Bohrer eine kurze Drehung vollführt, wodurch das Ziegelmehl und der Kalkstaub aus der Öffnung herausfällt.

Da die Tapete beim Einschlagen größerer Nägel leicht beschädigt wird, so empfiehlt es sich, diese vorher kreuzweise einzuschneiden. Die vier Zipfel biegt man dann vorsichtig zurück und beginnt erst dann mit dem Einfügen des Nagels. Sitzt dieser, so bestreiche man die Enden der aufgeschnittenen Tapete mit etwas Klebstoff und drücke sie an die Wand. Die Schnitte sind unsichtbar und die Wand sieht sauber aus.

Große eingeschlagene Haken, die ein wenig schief geraten sind, sodass ein aufzuhängendes Brett oder Bild in ungleiche Höhe kommt, entferne man nicht, da erstens das hinterlassene Loch unschön aussieht, ferner der Haken dicht neben dem schon vorhandenen Loch eingeschlagen werden müßte und dadurch seinen Halt verlöre. Man verlängere lieber die am Brett oder Bügel befindliche Öse durch einen Bindfaden, oder gleiche durch Auflegen einer Korkplatte auf dem Haken die kleine Differenz aus. Auch läßt sich ein gut eingeschlagener Haken durch einige Schläge leicht nach auswärts biegen.

Man erleichtert sich ferner das Einschlagen, indem man den zur Verwendung gelangenden Haken vorher mit etwas Öl bestreicht. Er wird viel rascher und schneller

in die Wand eindringen und man spart Kräfte.

Da die zur Verwendung kommenden Mauersteine fast alle die gleiche Größe haben, ist es nicht schwer, eine neue Fuge zu finden. Man braucht nur von der bereits gefundenen Fuge 60—70 Millimeter nach oben oder unten und 120 bis 130 Millimeter nach der Seite abzumessen, um auf eine neue Fuge zu stoßen.

Bei Gardinen- und Spiegelhaken empfiehlt sich ein Eingipsen, was man aber am besten durch den Handwerker machen läßt, da leicht schwere Unglücksfälle eintreten können, wenn die Prozedur nicht ganz sachgemäß vorgenommen worden ist.

Sehr erleichtern kann man sich das Aufhängen von Bildern, Spiegeln etc. dadurch, daß man die bekannten X-Haken benutzt, die an der Wand sozusagen keine Spuren zurücklassen.

### Haushalt.

**Raffee-Ersatz.** Auch an Stelle des Bohnenkaffee liefert unsere einheimische Pflanzewelt bekömmliche und gesunde Ersatz-Getränke. Von den über hundert zählenden und hiefür verwendbaren Pflanzen seien nur die wichtigsten genannt:

**Maiskörner.** Man kocht Maiskörner in Wasser, bis sie zur mehrfachen Größe aufgequollen sind, doch nicht so lange, daß sie platzen. Dann trocknet man sie über Feuer und röstet und verwendet sie wie die Raffeebohne ohne weitere Beimischung zur Bereitung eines angenehm schmeckenden Getränkes.

**Malzkaffee.** Die gerösteten Malzkörner (aus Gerste gewonnen) geben gemahlen einen sehr bekömmlichen Raffee, dem die für manchen Herzleidenden nachteiligen Wirkungen des Bohnenkaffees nicht anhaften und daher besonders empfohlen werden kann.

Auch Weizen- und Roggenkörner geben geröstet und gemahlen einen bekömmlichen Raffee.

Die Hagebutten geben einen Hagebuttenkaffee von ausgezeichnetem Wohlgeschmack. Man durchschneidet die Frucht (Hagebutte), nimmt die gelben Körner heraus, wäscht sie sorgfältig und legt sie zum Trocknen aus. Dann werden sie geröstet, bis sie die schwarzbraune Farbe der Raffeebohnen angenommen haben. Sie erfüllen jetzt den gleichen Zweck wie die Bohnen des eigentlichen Raffees.

**Die Eicheln.** Die Früchte aus den einheimischen Eichenarten werden im Oktober ge-

sammelt, getrocknet, von der Schale befreit und dann geröstet. Sie geben dann im Ab- und Aufguß den bekannten Eichelkaffee, der besonders bei englischer Krankheit und Strofeln den Kindern verabreicht wird.

D. R.-E.

**Das Salz im Haushalt.** Kochsalz erweist sich in vielen Fällen als sehr nützlich im Haushalt. Um polierte Möbel aufzufrischen, wird in der Ofenröhre getrocknetes und fein gestoßenes Salz, in doppelter seiner Leinwand zu einem Bündel gebunden und in einwenig Oliven- oder Mandelöl getaucht. Die Möbel werden damit stückweise tüchtig abgerieben und sofort mit einem alten, weichen Hirschleder oder wollenen Lappen gut trocken poliert. Salz in Spiritus, Brannwein oder Salmiakgeist aufgelöst, entfernt Fettsklecken. Will man irdene oder gläserne Gefäße schnell abkühlen, so setze man sie in kaltes Salzwasser. Um rasch geschwungenen Rahm zu erhalten, stelle man das Gefäß mit dem Rahm in kaltes Salzwasser; auf gleiche Weise behandelt man das Eiweiß. Zum Putzen von Messinggegenständen dient mit Essig angefeuchtetes Salz. Dunle Stoffe laufen bei der Wäsche in Salzwasser nicht ein. Strohmatten und Korbwaren, auch geslochene Stuhlsitze, sehen nach dem Abbürsten mit Salzwasser wie neu aus. Zur Beseitigung von Rost- und Tintenflecken läßt man Salz in Zitronensaft unter der Einwirkung der Sonnenwärme zergehen und reibt die Flecken aus. Teppiche halten sich frisch in der Farbe, wenn man sie abbürstet, mit feuchtem Salz bestreut oder sie nach dem Klopfen mit einem Lappen abwischt, der in Salzwasser angefeuchtet wurde. Fensterleider sollen nach dem Gebrauche mit lauwarmem Salzwasser rein ausgewaschen und zum Trocknen aufgehängt, jedoch immer noch in halbfeuchtem Zustande zusammengerollt und weggelegt werden. Auf diese Weise bleiben sie weich und halten länger. Läßt man sie ganz trocknen, so werden sie hart und brechen leicht.

J. P. V.

**Das Reinigen baumwollener, gewebter Handschuhe** geschieht auf einfache Weise durch Waschen in Seifenwasser von Seifenpulver. Das Wasser muß lauwarme Temperatur haben. Dann werden die Handschuhe gespült und zwar in kaltem Wasser, dem man zur Auffrischung der Farben etwas Salz oder Essig zusetzt. Man läßt sie auf der Schnur, durch die Druckknöpfe miteinander verbunden, halb trocknen. Dann zieht man sie zum Zwecke des Ausweitens über die Hände und glättet sie nach dem Ausziehen mit dem heißen Eisen völlig trocken.

**Gelbe Schuhe schwarz zu färben.** Wenn möglich, stelle man die Schuhe in der Nähe des Ofens oder Kochherdes einige Stunden zur Erwärmung auf. Dann reibe man sie

gleichmäßig mit einer geschälten rohen Kartoffel ein. Man muß immer wieder ein Blättchen davon abschneiden, wenn es durch das Reiben trocken geworden ist, trägt doch der in der Kartoffel enthaltene Spiritus dazu bei, die später aufzutragende schwarze Schuhcreme festzuhalten. Diese selbst reibt man gründlich, aber nur dünn mit der Aufragbürste ein und bürstet dann den Schuh glänzend.

Erfahrene Hausfrau.

### Rüche.

**Speisezettel für die bürgerliche Rüche.**

Sonntag: Petersiliensuppe, † Kaninchen-Gulasch, \* Kohlraben mit Reis, \* Rhabarberpudding.

Montag: \* Topinambursuppe, \* Reispfannkuchen (von übriggebliebenem Reis), Dörrobst.

Dienstag: Gerstensuppe, Kalbsfuß in Gelee, \* Mangoldstiele mit Tomaten.

Mittwoch: Hafermehlsuppe, \* Spinatauflauf, Erdbeeren.

Donnerstag: Flockensuppe, \* Kartoffelwurst, \* Bohnen auf neapolitanische Art.

Freitag: Krautsuppe, Nudelpudding (geback.), Rhabarberkompott.

Samstag: \* Italienische Suppe, Obstluchen.

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 wasser verdünnten Sirup, und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

**Topinambur - (Erdbirnen)Suppe.** Die Knollen werden wie Kartoffeln geschält, in Stücke geschnitten und in Salzwasser weichgekocht. Dann zu Brei gerührt, mit dem nötigen Wasser aufgefüllt und unter Beigabe von etwas Suppengemüse, etwas Fett, event. Milch zur Suppe gekocht.

**Tauben, gekocht.** Fleischige Tauben werden gereinigt, dressiert, mit Wasser aufgesetzt, so daß sie ganz davon bedeckt sind, beim Kochen abgeschäumt und dann mit Salz und wenig Suppengemüse langsam weichgekocht. Man verwendet die Taubenbrühe zur Suppe und reicht die zerlegten Tauben mit Spargel- oder Blumenkohl-Gemüse oder auch nur zu einer Petersiliensauce. Dicklich gekochter Reis paßt auch gut dazu.

**Kartoffelwurst.** Kartoffeln werden gesotten und dann zerstoßen. Nun nimmt man  $\frac{2}{3}$  Hackfleisch,  $\frac{1}{3}$  gestoßene Kartoffeln, gibt Salz und Pfeffer dazu, knetet es zu einem Teig und füllt ihn lose in die Därme. Dann siebt man

die Wurst zirka 20 Minuten. Schmeckt zu Zwetschgen und Kirschen gut.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen“.

**Kohlraben mit Reis.** 5—6 Kohlraben,  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser, 1 Eßlöffel Salz, 150 Gr. Reis, 1 Eßlöffel gehackte Zwiebel, Kohlrabenwasser, 1 Eßlöffel Salz, 1 Eßlöffel Milch oder Rahm, Schnittlauch, Petersilie. Die Kohlraben werden gewaschen, in kochendem Salzwasser halbweich gekocht, dann geschält und in kleine Scheibchen geschnitten. In etwas Fett werden 1 Eßlöffel fein gehackte Zwiebeln, sowie die gehackten kleinen Kohlrabenblättchen gedämpft, die Kohlrabenscheibchen und der erlesene, auf einem Tuch abgeriebene Reis zugegeben, gut untereinander geschüttelt, dann das Kohlrabenlochwasser beigefügt, ca. 10 Minuten langsam unter häufigem Aufrühren mit einer Gabel gekocht und 1—2 Stunden in die Kochstube gegeben oder auf schwachem Feuer langsam fertig gekocht. Vor dem Anrichten fügt man 1 Eßlöffel Rahm, Milch oder etwas frische Butter zu und überstreut mit gehacktem Grün. — Reste von Kohlrabenreis können mit einem Ei oder Ovolactal und Mehl vermischt zu kleinen oder großen Pfannkuchen gebacken werden oder man schichtet sie lagenweise mit geriebenem Käse in eine mit Fett und Stobzbrodt vorbereitete Auflaufform, giebt ein mit Milch verklöpfetes Ei darüber, streut Stobzbrodt und Butterstückchen darauf und backt es im heißen Bratofen. H.

**Bohnen auf neapolitanische Art.** Die zugerüsteten Bohnen werden in leicht gesalzenem Wasser weich gekocht, dann herausgezogen, in die Gemüseschüssel angerichtet und in der Mitte mit einer ziemlich dicken, guten Tomatensauce begossen und serviert. Diese Platte sieht sehr schön aus und die Bohnen sind schmackhaft.

**Mangold oder Krautstiele als Salat.** Die gedämpften, abgekühlten und etwas ausgedrückten Stiele werden in 2 cm. lange Stücke geschnitten, mit Essig, Öl, Pfeffer, Salz und etwas feingehackten Zwiebeln und Knoblauch untermischt und kalt oder aufgewärmt serviert. Kann auch mit etwas Kartoffelsalat garniert werden. Aus „Gemüseküche“ von S. Senn.

**Rhabarberpudding, kalter.** 750 Gramm jungen, kleingeschnittenen Rhabarber kocht man mit Zucker, der abgeriebenen Schale und dem Saft einer halben Zitrone über lebhaftem Feuer unter beständigem Umrühren zu dickem Brei, fügt 4 Blätter aufgelöste Gelatine hinzu, vermischt sie gut mit dem Rhabarber und schüttet das Ganze in eine mit frischem Wasser ausgespülte Form. Nachdem der Pudding auf Eis oder in kaltem Wasser erstarrt ist, stürzt man ihn.

**Reispfannkuchen mit Kompott.** In einen gewöhnlichen Omelettenteig wird übriggebliebener Reis gemischt, von diesem Teig Ome-

letten gebacken und diese gezuckert oder unzuckerfrei zu Kompott serviert. Auch gehackte Kohlresten können zur Abwechslung auf diese Art verwendet werden. R.

**Englische Biskuits.** (Zum Strecken des Brotes.) 400 Gr. Kriegs-Johannisbrot- und Kartoffel- oder Kastanienmehl werden zu gleichen Teilen zusammen vermengt und mit anderthalb Eßlöffel Backpulver vermischt. 50 Gr. Fett lässt man leicht zer gehen, mischt alsdann eine Prise Salz und zwei gut verklöpfte Eier zusammen unter allmählichem Beifügen des Mehls. Während des Ansetzens werden 10 bis 12 Eßlöffel gesüßte, kondensierte Milch hinzugefügt. Diese Masse ergibt ungefähr 70 Stück Biskuits, welche man mit einem Glas ausschlägt (messerrückendick); sie erfordern nicht viel Hitze, aber einen vorher wohl durchheizten Ofen. D.

**Verschiedene Gewürz-Essige.** Bei der Bereitung der täglichen Mahlzeiten benötigt die Hausfrau öfters Essig mit bestimmtem Aroma geschmack. Namentlich an den Mischgerichten aus Fleisch und Pilzen usw., ferner an Saucen und Gemüsen, aber auch bei der Bereitung von Salaten. Hier einige Rezepte:

**Dillessig.** Zu 1 Liter gutem Weinessig fügt man eine Handvoll abgewaschenes, frisches Dillkraut bei und setzt die Mischung 3—5 Tage beständiger Wärme in der oberen Bratröhre aus, ohne sie zu kochen. Dann seicht man den Essig durch ein sauberes Leinenläppchen und hebt ihn in vorbereiteten Flaschen auf, die man zum Unterschied vom gewöhnlichen Essig mit Etiketten versieht.

**Kräuteressig.** Zu diesem außerordentlich würzig schmeckenden Essig verwendet man alle grünen Küchenkräuter, wie Kerbel, Estragon, Dill, einen Stengel Majoran, Basilikum, Thymian, Zitronenschale. Und zwar wiegt man alle Zutaten nach dem Waschen, sowie eine Zwiebel, recht fein, fügt sie dem Essig bei und lässt alles zusammen in der warmen Bratröhre 1 Woche stehen. Von den Kräutern rechnet man feingewiegt etwa 2 Eßlöffel voll auf 1 Liter Essig. Sobald dieser kräftig schmeckt, filtriert man ihn und hebt ihn gesondert auf.

**Estragoneissig.** Die frischen Estragonblätter füllt man in eine saubere Flasche und giebt reinen, scharfen Weinessig darüber und lässt die Flasche gut verkorkt damit stehen. Der Estragon bleibt, zum Unterschied von anderen Kräutern, in der Flasche.

**Gewürzessig.** Diesen bereitet man aus 1 Liter gutem Weinessig, in dem man 1 Lorbeerblatt, 2 von der Blüte befreite Gewürznelken, 3 Pfeffer- und ebensoviel Gewürzkörner und  $\frac{1}{2}$  Eßlöffel gemahlenen Kümmel, eine Viertelstunde tüchtig kocht. Dann seicht man den Essig durch ein feines Haarsieb oder Tuch und bewahrt ihn in sauberen Flaschen verkorkt auf. nsl.

## Krankenpflege.

**Ertrinken.** Der Tod durch Ertrinken ist ein Erstickungstod und entsteht nicht etwa durch Verschlucken vielen Wassers, sondern dadurch, daß das in den Mund eindringende Wasser schließlich auch in die Luftröhre gelangt und den Zutritt der Luft und somit des Sauerstoffes verhindert. Wenn das Wasser sehr kalt ist oder der hineinfallende Körper vorher sehr erhitzt war, dann kann durch die plötzliche Abkühlung auch eine Herz- oder Hirnlähmung eintreten und den Tod verursachen. Kommt man zu einem aus dem Wasser Gezogenen, so lagert man ihn zunächst auf dem Bauch mit erhöhter Magengegend, damit das in Mund und Nase eingedrungene Wasser möglichst ablaufen kann, dann dreht man ihn auf den Rücken, greift mit zwei Fingern in den Schlund und entfernt aus ihm und später aus der Nase etwa vorhandenen Schlamm oder Sand, zieht die nassen Kleider vom Leib, hüllt den Oberkörper in Decken und Bergl. und beginnt nun die künstliche Atmung. Diese ist oft von Erfolg gekrönt, selbst wenn der Ertrunkene eine volle Stunde und darüber unter Wasser gelegen hat. Ist die Atmung in Gang gekommen und der Kranke bei Bewußtsein, so flößt man ihm warme, belebende Getränke ein; schon während der Wiederbelebungsversuche wird die Haut kräftig abgerieben, um das Blut in Umlauf zu bringen.

Man verhindere die vielfach bei Ertrunkenen angewendete Methode, die Scheintoten auf den Kopf zu stellen, weil dadurch Schaden angerichtet werden kann!

Dr. W.

## Kinderpflege und Erziehung.

**Die Hygiene im Kinderwagen.** Wenn es gilt, für das Neugeborene einen Kinderwagen zu beschaffen, so sollte die Mutter das Hauptaugenmerk darauf legen, daß er recht weit und geräumig, möglichst aus Korbgeflecht hergestellt ist. Enge, aus Holz hergestellte Wagen, mit Lacküberzug, verhindern die Ausdünstung und verursachen nur zu leicht eine schwüle, das Kind beängstigende Temperatur. Das Verdeck sollte man am besten aus grauer oder dunkelgrüner Drilleinwand wählen. Wo das nicht möglich ist, sollte es, wenn aus Wachstuch oder Leber bestehend, recht oft heruntergeklappt werden, um dem zarten Kinderkörper reichlich frische Luft zuzuführen. Die Wagendecke sei am besten von blaugrüner oder dunkelgrüner Farbe. Rote und weiße Decken blenden das Kind bei Sonnenlicht und schädigen die Augen. Das oft geübte Bestücken von zappelndem Spielzeug sollte eine sorgsame Mutter niemals zulassen. Statt der

angestrebten Beruhigung des Kindes, wird dieses im höchsten Grade an- und aufgeregt und seine Augen durch das ständige Hinblicken nach einer Richtung überanstrengt. Der beliebte Sportwagen sollte erst dann gegen den Kinderwagen eingetauscht werden, wenn das Kind völlig selbstständig laufen und sitzen kann, da ansonsten die Gefahr besteht, daß es bei Ermüdung des Rückgrates sich nach und nach eine Wirbelsäuleverkrümmung zieht, da dieses an der Rücklehne des Sportwagens keinen geeigneten Halt findet. H. A.

## Gartenbau und Blumentultur.

**Die Himbeerlultur.** Hierüber schreibt ein Fachmann im „Ostschweiz. Landwirt“ folgendes. Da es anzunehmen ist, daß die Nachfrage nach Beeren, besonders Himbeeren, dieses Jahr stärker ist als bisher, und da es immer noch verschiedene Ansichten gibt über die eine oder andere Sorte Himbeeren, sei mir gestattet, meine mehrjährige Beobachtung in den zwei bekanntesten Sorten „Superlativ“ und „Winklers Sämling“ in die Öffentlichkeit zu bringen. Ich hörte vor kurzem über beide Sorten disputieren und weil hier und dort über Beerenlultur Kurse vorgeschen sind, mag meine Beobachtung diesen und jenen interessieren. Vor zirka sechs Jahren legten wir zirka zwei Acren mit der berühmten Sorte „Superlativ“ an; zu gleicher Zeit pflanzten wir etwas weniger „Winklers Sämling“, ziemlich abgelegen vom andern Stück, beide aber in schwerem Boden. Nach meinem Dafürhalten ist es mit dem Boden ziemlich einerlei; die Himbeere gedeiht überall bei guter Pflege und geeigneter Düngung. Asche ist hauptsächlich gut und Thomasmehl. Das Wachstum von „Winklers Sämling“ ging besser und schneller vorwärts; in diesem Stück sind Superlativ etwas heikel; doch kam auch diese vorwärts und im zweiten Jahre schon trugen beide Sorten ziemlich viel Früchte. In den zwei ersten Jahren pflanzten wir mit gutem Erfolg Buschbohnen (Rostbohnen) dazwischen, so daß das Land ausgenutzt wurde. Vom zweiten Jahre an hat die Himbeere beider Sorten viel, sehr viel Frucht getragen. Superlativ wirkt kaum halb so viel junge Pflanzen zur Nachzucht aus als Winklers Sämling; letzterer ist geradezu überraschend im Gezünggeben. Die Beere des Superlativs ist viel größer als Winklers, dagegen ist letztere süßer und feiner. Beide Sorten machen den kältesten Winter durch ohne jede Bedeckung, wenn sie einmal eingewurzelt sind; im ersten Jahr ist eine leichte Decke mit Mist anzuraten. Einen Teil habe ich im Herbst, als das alte Holz abgehauen war, gebögelt und angebunden, die andern ließ ich offen, und ich glaube behaupten zu dürfen, daß die gebogenen mehr Früchte tragen.

## Tierzucht.

Die Mast der Kaninchen kann sich nur auf einige Wochen erstrecken, denn bei vorwiegender Trockensütterung mit gutem Heu unter Beigabe von Hafer, Gerstenschrot und Kartoffeln wird eine baldige Gewichtserhöhung und Fettbildung erzielt. Dazu müssen die zum Schlachten bestimmten Tiere in kleinen Ställen gehalten werden, damit sie wenig Bewegung haben. Als Tränke gibt man Ziegenmilch oder Wasser; je besser das Tier genährt wird, desto schneller wird es schlachtreif. Die Wahl der zur Mast geeigneten Futtermittel hängt ja in der Hauptsache von der billigen Beschaffung ab, und es ist nicht immer gut möglich, das beste Futter zu beschaffen. Gewöhnlich füllt man alles, was auch bei anderen Kleintieren als Kraft- und Massfutter bekannt ist, wie Malztreber, Aleie, Brot, überhaupt alle Stärkemehlhaltigen Futtermittel. Das Kaninchen ist mit 6—8 Monaten schlachtreif, wenn es gut gefüttert wurde. Tiere, die jünger sind, zu schlachten, ist nicht ratsam, weil ja erst mit zunehmendem Alter ein größeres Körpergewicht erzielt wird. Geht eine kurze Mast dem Schlachten voraus, so werden die Tiere dadurch wertvoller, da sie Fett ansetzen, das sich ebenso gut wie jedes andere Fett im Haushalte verwerten lässt. Außerdem ist das Fleisch saftiger und bedarf nicht des Spickens, wie es sonst beim Feldhasen notwendig wird.

## Frage-Ede.

### Antworten.

45. In der nächsten Nummer wird eine Zusammenstellung von Rezepten aus Rastaniens mehl erscheinen, worunter auch ein gutes Ruchenrezept zu finden sein wird. Die Red.

46. Salami, Speck etc. können im Sommer im Heizkessel der Zentralheizung aufbewahrt werden. Nachsehen muß man natürlich doch von Zeit zu Zeit. Frau E.

46. Aus eigener Erfahrung aus Friedenszeiten kann ich Ihnen empfehlen, das Rauchfleisch in Asche aufzubewahren. Das geschieht am besten in großer Röhre mit Asche dergesten gefüllt, daß die Fleischstücke überall von Asche gut umgeben sind. Der Aufbewahrungsort der Röhre sei trocken. Einfacher noch und wenig bekannt ist die Aufbewahrung von Rauchfleisch (von Eßwaren überhaupt) im Ofen, d. h. direkt an der Heizstelle. Während des ganzen Sommers, so lange überhaupt nicht geheizt wird, ist es im Ofen schön frisch und insektenfrei, da dort immer „Zug“ ist. Das Fleisch wird dazu weder eingewickelt, noch mit Asche bedeckt, es genügt, in den gereinigten

Ofen ein großes Papier zu legen und die Stücke auszubreiten. Romana.

47. Man beobachtet zu wenig, daß im Frühjahr auch die Konserven der Einwirkung der Temperatur und des Lichtes preisgegeben sind und sich dieser entsprechend verändern. Wie man in solchen Fällen vorgeht, war in letzter Nummer des Ratgebers (Seite 84) zu lesen. B.

48. Sie tun jedenfalls am besten, bei der Bezugsquelle des Gummimantels anzufragen, wie Regenflecken entfernt werden. Dort sollte man auch die Wiederinstandstellung des Mantels übernehmen. C.

49. Das Flugblatt betr. Konservieren, Dörren etc., das die Versuchsanstalt Wädenswil jedes Jahr im Auftrag des Schweiz. Volkswirtschaftsdepartements herausgibt, enthält auch Angaben über das Dörren von Kartoffeln. Warten Sie dessen diesjährige Herausgabe ab. Möglicherweise werden darin Erfahrungen des letzten Jahres betr. Dörren von Kartoffeln bekannt gegeben. Meiner Ansicht nach sollten die Familien, die gut einfektern können, die Kartoffeln auf diesem Wege aufbewahren. E.

50. Dem Wunsche der Fragestellerin wurde direkt entsprochen. Die Red.

51. Wagen Sie es getrost, den Kürbis auf den Kompost zu pflanzen. So viel Nährstoffe wird er ihm nicht entziehen, daß dieser für die Bodenverbesserung des Gartens wertlos würde! J.

52. Wenn Sie die Teppiche nur mit der Farbbrühe „anstreichen“, also nicht den ganzen Teppich durchtränken, können Sie den Versuch wohl wagen, ohne große Unkosten gewärtigen zu müssen. Angaben betr. Herstellung der Brühe enthalten die Pakete, die in Drogerien erhältlich sind. H.

### Fragen.

53. Infolge der Gasnot möchte ich mir einen Praktikus anschaffen, den ich elektrisch und für Gas einrichten lassen möchte. Könnte mir jemand aus dem werten Leserkreise, der Erfahrung hat, Auskunft geben, ob er sich im Gebrauch bewährt? Frau H. in W.

54. Kennt vielleicht eine Abonnentin ein Verfahren für Feigen-Konservierung? Hier kommen die Früchte in grün, gelb und blau massenhaft vor. Abonnentin in Frankreich.

55. Wer kann mir die Adresse einer Bezugsquelle für echte Bündnernelken angeben? Kommen solche in der Tiefe auch gut fort? Dank für guten Rat. Blumenliebhaberin.



Die besten (P 2390 F)

# Leghühner

Verlangen Sie Preisliste Nr. 3.

**Moulan, Merlach-Murten.**