

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

Band: 25 (1918)

Heft: 15

Heft

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 24.05.2025

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

Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 45 Cts.

Nr. 15. XXV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 20. Juli 1918.

Warum klagst du im Abendlicht,
Daß dir die Stunden wie Wellen verliefen,
Verlängern kannst du die Tage nicht,
Lern sie vertiefen!

Frieda Schanz.



Unsere wichtigsten Nahrungsmittel.

Von F. R.

(Nachdruck verboten.)

Die Rationierung unserer wichtigsten Nahrungsmittel ist durchaus notwendig, nicht nur um eine möglichst gleichmäßige Verteilung für die Gesamtheit zu erzielen, sondern auch um die vorhandenen Vorräte möglichst lange hinaus zu ziehen. Ohne die Rationierung hätten wir auch in der Schweiz, wie es in andern Ländern ohne diese der Fall ist, noch viel höhere Preise. Wir ersehen dies am besten beim freien Handel. Anstatt zu nörgeln und zu kritisieren, sollten die Maßnahmen und Vorschriften der Behörden aufs genaueste beobachtet werden, gehen diese doch von dem Bestreben aus, der allergrößten Not vorzubeugen und im Interesse und Wohle der Allgemeinheit vorzusorgen.

Eines unserer wichtigsten Volksnahrungsmittel ist das Brot. Der Krieg hat, was vorher unterdrückt worden war, wieder zum Leben erweckt: „die Ehrfurcht vor dem täglichen Brot“. Wie leichtsinnig wurde in guten Zeiten damit umgegangen, wie oft sah man auf Straßen und Kirchthausen nicht nur Restchen, sondern ganze Brotstücke liegen! Viele würden

heute dankbar für das ehemals Weggeworfene sein. Das Vollbrot, unser gegenwärtiges Kriegsbrot, ist nahrhafter und kräftiger, also auch sättigender, als das Weißbrot. Das Mehl sollte auch in Friedenszeiten bis zu einem recht hohen Grade ausgemahlen, das weiße Mehl nur für die Bereitung von feinem Backwerk und Mehlspeisen statthast sein. Gerade die Kleie enthält wertvolle Nährstoffe: Eiweiß, Fett, Zellfaser und Salze. Das Eiweiß des Kornes: der Kleber, sitzt dicht unter der Haut, wird also größtenteils mit dieser beim feinen Mahlen des Getreides entfernt. Zudem enthält die Kleie äußerst wertvolle Salze, Kalk und Eisen &c., die für die Zahn- und Blutbildung von größter Bedeutung sind. Das Vollkornbrot wird laut vielfach angestellten Versuchen recht gut verdaut und ausgenützt; es muß nur gut gekaut und nicht frisch gegessen werden. Daß mit altbackenem Brot eine Ersparnis von 15 % erzielt werden konnte, dürfte mancher Mutter zu denken geben.

Für die nordische Bevölkerung ist das Kriegsbrot nichts ungewohntes; es wurde stets sehr dunkles Brot gegessen; man kann dort aber auch sehr schöne Zähne beobachten, was bei uns weniger der Fall ist. Die schlechte Zahnbildung wird hauptsächlich dem steten Genuß von Weißbrot zugeschrieben. Unser Kriegsbrot enthält zirka 7,6 % Eiweißstoffe, 7 % Fettstoffe, 45 % Kohlenhydrate, 1 % Salze. Durchaus zu verwerfen sind in der gegenwärtigen Zeit die Schleckereien als Nebenmahlzeiten. Es

werden dadurch der Volksernährung wichtige Stoffe entzogen.

Ein Hauptnahrungsmittel unseres Volkes ist die *Kartoffel*; die vermehrte Anpflanzung war dringend erforderlich, damit wir in Zukunft nicht mehr in so hohem Maße auf die Einfuhr angewiesen sein würden. Die Kartoffel ist als Beigabe zu Gemüse oder mit Milch, Fett oder Käse zubereitet, ein äußerst wertvolles Nahrungsmittel. Leider wird aber in der Zubereitung sehr viel gefehlt. Die wertvollsten Bestandteile liegen direkt unter der Rinde, gehen also beim Schälen fast vollständig verloren. Der Verlust beträgt 10—20 %. Zudem gehen beim Kochen auch wertvolle Salze verloren, was übrigens leicht am Geschmacke zu erkennen ist. Die gewöhnliche, ohne Schale gekochte Kartoffel nennen wir *Salzkartoffel*, weil ihr immer Kochsalz zugesetzt werden muß, sonst schmeckt sie fade. Die *Schalentartoffel* kann aber sehr gut ohne Salz gegessen werden, da sie ihre natürlichen Salze noch hat. Deshalb sollen die Kartoffeln stets in der Schale gedämpft — auf einer Einlage, einem Sieb oder Drahtkörbchen — und dann verwendet werden. Auch aus gekochten Kartoffeln lassen sich alle möglichen Gerichte herstellen. Will man die Kartoffeln doch ohne Schalen kochen, so schäle man sie mit dem Sparsmesser ganz fein und gebe sie dem Gemüse bei, um auf diese Weise ihre Nährwerte zu erhalten. Eine weitere vorteilhafte Ausnützung erzielt man durch die Zerkleinerung; im Kartoffelbrei können 80 % der Eiweiße verwendet werden, in Kartoffeln in Stücken nur 70 %. In Zeiten des Mangels bedeuten 10 % bessere Ausnützung sehr viel.

Viel zu wenig Aufmerksamkeit wird dem Trocknen der Kartoffeln gewidmet. Man könnte damit namentlich für Zeiten der Not vorsorgen. Vielerorts halten sich namentlich die Frühkartoffeln nicht. Würden diese getrocknet, so hätten wir dauerhafte Produkte. Getrocknete Kartoffeln unterscheiden sich im Genuße wenig von den frischen, es lassen sich alle möglichen Gerichte daraus herstellen.

Die Not der Zeit bringt die Volksernährung auf eine Richtung, die von den Physiologen schon längst angestrebt wurde. Man kommt endlich zu der Einsicht, daß die Gemüse nicht nur eine angenehme Abwechslung in unseren Mahlzeiten bilden, sondern daß sie durch ihre Zusammensetzung für unseren Organismus äußerst wertvoll sind. Gemüse und Obst sind berufen, uns über die fehlenden Nahrungsmittel hinwegzuhelfen und diese zumteil zu ersetzen. Daher müssen wir darnach trachten, die Nährwerte, die hauptsächlich auch in wertvollen Salzen, wie Kali, Natron, Kalk, Magnesia, Phosphorsäure, Eisen, Chlor &c. bestehen, beim Kochen möglichst zu erhalten. Hier setzt das Sparen durch richtige Ausnützung und Verwendung ein: beim Kochen findet eine starke Verdünnung der Alkalien und teilweise Auslaugung der Nährsalze statt. Dies wird durch die Zugabe von Kochsalz noch vermehrt, da dieses die Eigenschaft hat, die Nährsalze, wie auch bei den Kartoffeln, herauszuziehen. Kochen wir die Gemüse in Wasser und gießen dann dieses weg, so gehen damit die besten Nährstoffe und die wertvollsten Bestandteile verloren. Die Gemüse schmecken nun fade. Man sucht sie daher durch eine würzige Sauce oder gar durch Zugabe von Fleischbrühe wieder schmackhaft zu machen. Diese Zugaben wären vollständig unnötig, wenn wir die in den Nahrungsmitteln enthaltenen Nährwerte richtig ausnützen würden.

Dies geschieht bei den Gemüse wie bei den Kartoffeln durch *Dämpfen*. Junge, zarte Gemüse werden rasch gewaschen, in etwas Fett mit Zwiebeln gedämpft, ein der Eigenart der Gemüse entsprechendes Gewürzkraut fein zerhackt beigelegt, vorgekocht und in der Kochliste gar gekocht. Ältere und mehr Raum beanspruchende Gemüse dampft man auf einer Einlage über strömendem Wasserdampf bei fest verschlossenem Topfe. Diese Einrichtung kann sich jede Hausfrau ohne große Kosten leisten. In ein Kochgefäß (ein hohes ist vorzuziehen) wird ein mit ca. 2 cm hohen Füßchen und vielen Löchern versehener Einsatz aus ver-

zinntem Blech, Aluminium oder Email gestellt, Wasser bis zum Boden des Einfaßes (aber nicht darüber) gegeben, das gereinigte Gemüse darauf gelegt und der Topf möglichst gut verschlossen, damit kein Dampf entweichen kann. Das Gemüse wird in wenig Minuten bei kleinster Flamme durch den Wasserdampf gar und wird nun gesalzen und nach Belieben mit etwas Fett oder Zwiebeln und Kräutern oder einer kleinen Sauce fertig gemacht. Auf diese Weise werden die Gemüse kräftig und verlieren nur wenig von ihrem Nährgehalt. —

Wie auch langes Liegenlassen im kalten Wasser beim Zurüsten auf Gemüse wirkt, kann man durch einen einfachen Versuch feststellen. — Wenn man Rüben oder Bodenkohlrabi rüstet und sie lange Zeit in kaltem Wasser liegen läßt, schmeckt das Wasser kräftig nach Rüben, diese aber sind fade. Das ausgelaugte Gemüse wird nun gekocht und das Wasser — weggegossen. Vielerorts wird allerdings das Abkochwasser zu Suppen verwendet, man war sich also der Verluste bewußt. Aber damit fällt auch der angebliche Zweck des Abkochens dahin: die Entfernung der übel-schmeckenden oder stark riechenden Stoffe; denn was man in den Suppen genießt, kann man auch in den Gemüsen verdauen — es ist einfach eine unzweckmäßige Verschiebung der Nährstoffe. Der etwas strenge Geschmack mancher Rohart wird auch während des Dämpfens genügend gemildert, wenn man hie und da schnell den Deckel etwas hebt. Auch bei der Zurüstung geht durch das Schaben wie bei den Kartoffeln viel verloren. Viel zweckmäßiger und vorteilhafter ist es, die Karotten, Rüben &c. gut zu waschen, zu dämpfen, dann das Häutchen rasch abzuziehen und sie zu zerkleinern. Spinat wird roh verwiegt und gedämpft. Man kann mit den Gemüsen vielerlei Gerichte kombinieren. Auch wildwachsende Pflanzen, wie: Brennessel, Fenchel, Hopfen, Löwenzahn, Sauerampfer, sollen in den entsprechenden Jahreszeiten herbeigezogen und wie Spinatgemüse bereitet werden. Ebenso

können Lauch, Gurken und Kürbis zu den verschiedensten Gemüsespeisen verwendet werden und wir erzielen damit Abwechslung. — Alle Arten Gemüse lassen sich trocknen und wieder als solche verwenden. Man sollte diese einfachste Aufbewahrungsart noch viel mehr benützen. Zum Dörren werden die Gemüse ebenfalls gedämpft und nicht abgekocht, wenn man vollwertige Produkte erhalten will.

Aus allen Gemüsen lassen sich Salate zubereiten, die besonders bei unsern Mahlzeiten mehr in Betracht gezogen werden müssen, um Brennstoff zu ersparen. Die Salate sollten nicht mit scharfem Essig gewürzt werden, da sonst der feine Geschmack verdeckt wird. An Stelle des Öls kann man hin und wieder etwas mehr gewiegte Gewürzkräuter, Münze und etwas Senf hinzugeben.

Wertvoll ist für uns das Obst; es bedeutet eine Zufuhr an Kohlenhydraten für uns. Durch eine Obstzulage ist es möglich, Fett zu ersetzen und den Wert der Nahrung zu erhöhen (500 Gr. Apfel im Tag vertreten durch ihren Zuckergehalt rund 25 Gr. Fett). Rohes Obst sollte namentlich im Sommer viel mehr zu den Mahlzeiten herbeigezogen werden an Stelle anderer Gerichte. — Eine gute Suppe und Rirschen ergeben ein vortreffliches Mahl. — Auch die Äpfel werden besser ausgenützt, wenn sie mit der Schale und dem Kernhaus gedämpft und nachher zur Musbereitung durchgetrieben werden, statt daß man sie in Schnitzel teilt und schält. Aroma und Fruchtgeschmack bleiben auf diese Weise erhalten und die meisten Sorten bedürfen keiner Zugabe von Zucker, höchstens etwas Milch, sofern man den Brei sofort verwendet. Zur Aufbewahrung ist die Mischung von süßen und sauren Früchten, oder eine Beigabe von Kürbis zu empfehlen. Die Obstmusen dienen sowohl als Brotaufstrich, wie als Beigabe zu Mehlspeisen. — Auch die Früchtesuppen oder Früchtemusen sollten recht häufig auf den Tisch kommen. Im Sommer verwendet man dafür frische Beeren oder Früchte aller Art, im Winter ge-

trocknete oder eingemachte. Man kocht dafür die Frucht zu Brei und gibt ein Teiglein aus Kartoffelmehl oder noch ergiebiger aus Mais, Gerste, Haferflocken etc. bei. Auf diese Weise erzielt man gesunde, einfache Gerichte.

Besondere Bedeutung für die Volksernährung hat das Dörrobst, das fast so nahrhaft ist wie Brot und dieses also zumteil ersetzen kann. 1 Kg. getrocknete

Äpfel oder Birnen und 1 Ltr. Milch würden einen Menschen einen Tag ernähren. Wir sind in den nächsten Jahren auf möglichst einfache Verfahren für die Aufbewahrung angewiesen; jede Hausfrau tut gut, mehr Gewicht auf Dörrprodukte als auf Konfitüren etc. zu legen. Diese allein werden uns nächsten Winter und Frühjahr einigermaßen über den Mangel hinweghelfen können.

Prozentuale Zusammenlegung der wichtigsten Nahrungsmittel.

1. Nahrungsmittel aus dem Tierreich.

Bezeichnung (100 Teile)	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Salze	Wasser	Nährwert von 100 gr. Kal.
Ochsenfleisch, mager .	20,7	1,7	—	1,2	76,4	101
„ fett . .	16,8	29,2	—	0,9	53,1	340
Rindfleisch, mager . .	19,9	0,8	—	1,4	77,9	89
„ fett . . .	18,9	7,4	0,5	1,3	72,3	148
Schweinefleisch, mager	20,3	6,8	—	1,1	72,6	146
„ fett .	14,5	37,3	—	0,7	47,4	406
Schafffleisch, mager . .	18,0	5,8	—	1,3	76,0	128
„ fett . . .	17,0	29,5	—	1,0	51,3	344
Speck	8,7	69,2	—	5,3	9,1	686
Leberwurst	12,9	25,1	12,2	22,0	47,6	336
Blutwurst	9,9	8,9	15,8	1,8	63,6	188
Cervelat-Wurst	17,6	38,8	0,8	5,4	37,4	436
Gans	14,2	44,3	—	0,7	40,9	470
Huhn	21,3	4,5	—	1,1	72,2	129
Hase	23,3	1,1	—	1,2	74,2	106
Stodfish	81,5	0,7	—	1,6	16,2	118
Karpfen	18,0	4,8	—	1,3	78,2	81
Hecht	18,7	9,5	—	1,2	79,6	98
Hühner-Ei	12,6	12,1	0,6	1,1	73,6	167
„ Dotter	16,1	31,4	0,5	1,0	51,0	360
„ Eiweiß	12,9	0,3	0,8	0,6	85,4	59
Ruhmilch	3,4	3,6	4,8	0,7	87,5	67
Käse, fett	29,5	29,8	1,5	5,1	34,1	404
„ mager	40,6	19,3	2,0	6,3	31,8	354
Butter	0,7	83,7	0,5	1,6	13,5	783
Margarine	0,4	87,6	0,6	9,0	2,4	819
Schweinefett	0,3	99,0	—	—	—	880
	Organ. Subst.	Stickstoff		Salze	Wasser	
Fleischbrühe	5,0	—		2,0	93,0	
Fleischextrakt	60,1	7,4		17,4	22,5	

1 Gramm Eiweiß = 4,1 Kal. 1 Gramm Fett = 9,3 Kal. 1 Gramm Kohlenhydr. = 4,1 Kal.

2. Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreich.

Bezeichnung (100 Teile)	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Salze	Cellulose	Wasser	Nährwert d. 100 Gr. Kal.
Weizen	12,0	1,9	68,7	1,7	2,3	13,4	349
Roggen	11,2	1,7	69,4	2,2	2,2	13,3	346
Gerste	9,7	1,9	68,5	2,5	4,4	13,0	338
Hafer	13,5	7,6	62,8	2,0	1,3	12,8	388
Maiz	9,6	5,1	67,9	1,5	2,6	13,3	336
Reis	8,1	1,3	75,5	1,0	0,9	13,2	355
Weizenmehl	10,0	1,0	75,0	0,5	0,3	13,3	357
Roggenmehl	11,5	1,5	72,0	1,4	1,5	12,5	352
Hafermehl	13,5	6,0	65,5	2,0	2,0	11,0	395
Gerstenmehl	10,9	1,5	71,0	1,5	1,0	14,2	349
Maismehl	9,8	3,8	69,5	1,3	1,5	14,2	333
Reismehl	7,4	0,7	79,0	0,6	0,1	12,2	361
Erbsen	23,4	1,9	52,7	2,8	5,6	13,6	330
Linzen	26,0	1,9	52,8	3,2	4,0	12,3	341
Bohnen	25,7	1,7	47,3	3,1	8,3	13,9	315
Kastanien	10,8	4,1	69,3	10,3	2,7	2,8	367
Erbsenmehl	25,7	1,8	57,2	—	—	—	362
Linzenmehl	25,7	1,9	56,8	—	—	—	364
Bohnenmehl	23,3	2,1	58,9	—	—	—	363
Brot (Kriegsbrot)	6,5	7,0	45,0	1,0	0,5	40,0	274
Makkaroni	10,9	0,6	75,6	0,6	0,4	11,9	360
Schokolade	4,9	21,0	67,7	1,9	1,9	1,4	457
Gemüse und Obst.							
Kartoffeln	2,0	0,1	20,9	1,1	1,0	74,9	95
Gelbe Rüben	1,3	0,3	9,0	1,0	1,5	87,0	45
Weisse Rüben	1,0	—	8,0	1,0	1,0	87,0	38
Kohlrabi	2,8	0,2	8,2	1,2	1,7	86,1	47
Blumenkohl	2,5	0,3	4,6	0,8	0,9	90,9	32
Weißkohl	1,8	0,2	5,0	1,2	1,7	90,1	30
Rotkraut	2,0	—	6,0	1,0	2,0	89,0	30
Rosenkohl	5,0	0,5	6,0	1,0	2,0	85,5	30
Schwarzwurzeln	1,0	0,5	15,0	1,0	2,0	80,5	70
Sellerieknollen	1,5	0,3	12,0	0,8	1,5	84,0	60
Spargel	1,9	0,1	2,4	0,6	1,2	93,8	20
Stachys	3,0	—	16,0	1,0	1,0	79,0	40
Sauerkraut	1,5	0,5	3,0	1,8	1,0	91,2	30
(Milchsäure 1%)							
Spinat	3,7	0,5	3,6	2,0	0,9	89,3	35
Kopfsalat	1,4	0,3	2,2	1,0	0,7	94,4	18
Grüne Erbsen	6,0	0,5	12,0	1,0	2,0	78,5	83
Grüne Bohnen	5,0	0,5	7,0	1,0	2,0	84,5	100
Gurke	1,1	0,1	2,2	0,4	0,8	95,4	14
Tomaten	1,3	0,3	4,0	0,5	1,3	92,8	—
Karotten, gedörrt	9,3	1,5	61,3	5,3	7,9	14,7	303
Bohnen, „	18,9	1,7	49,0	5,8	10,4	14,2	294
Kartoffeln, „	5,1	0,2	78,6	1,9	2,1	12,1	345
Obst, roh, Durchschnitt	0,4	0,5	85,4	0,3	1,3	85,4	52—54
Obst, getrockn. „	2,7	0,3	58,8	1,6	1,0	36,0	260
Nüsse	16,3	62,8	13,9	7,2	1,6	3,0	766—280
Pilze, frisch	3,0	0,1	4,0	89,7	0,8	0,8	30
Pilze, getrocknet	36,7	2,7	34,5	12,8	6,4	6,9	317

(Fortsetzung folgt.)

Haushalt.

Fleckenreinigung.

Um Himbeerflecke aus Leinwand zu entfernen, löst man unterschwefligsaures Natron in heißem Wasser auf, bestreicht damit die Flecken, bestreut sie hernach mit pulverisierter Weinsäure und wäscht, wenn die Flecken verschwunden sind, in lauwarmem Wasser aus. Statt der Weinsäure kann man auch scharfen Essig nehmen.

Obstflecke verschwinden aus Leinwandstoffen durch Ausschwenken in schwacher Chlorkalklösung, welcher man event. ein wenig Essig hinzusetzt. Ist der Stoff rein geworden, so muß er in fließendem Wasser gespült, am besten durch eine Lösung von unterschwefligsaurem Natron (Antichlor) oder Soda durchgenommen werden. In ähnlicher Weise kann man bei ungefärbten baumwollenen Stoffen verfahren. Sehr oft verschwinden die Obstflecke schon durch bloßes Waschen in Seifenwasser, dem man etwas Borax oder Salmiakgeist zusetzt.

Ölfarbenflecke. Hierfür ist Chloroform das geeignetste Mittel. Es wird gewöhnlich in Verbindung von etwas Benzolseife in einer Lösung angewandt; selbst alte Fettflecke lassen sich damit entfernen. Auch empfiehlt sich die Anwendung von Serpentinöl als Lösungsmittel.

Küche.

Rezepte.

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

Kartoffelsuppe mit Steinpilzen. Die Kartoffeln und Steinpilze werden gepuzt und in Scheiben geschnitten. Dann stellt man eine hellbraune Mehlschwitze aus Schweinefett, Zwiebel, geschnittener Petersilie und Mehl her. In dieser Einbrenne werden unter ständigem Umrühren und entsprechender Beigabe von Wasser die Steinpilze und Kartoffeln weichgekocht. Gewürzt wird die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft.

Aus „Unsere eßbaren Pilze“.

Rind-, Schaf-, Schweinefleisch oder Rutteln mit Gemüse u. Kartoffeln: 500 Gr. Fleisch oder Rutteln, $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Fett, 1 Löffel Mehl, 1– $1\frac{1}{2}$ Rohl, 250 Gr. Rüben, 500 Gr. Kartoffeln, Lauch, Petersilie, 1 Zwiebel, Salz. Das Fleisch wird in kleinere Würfel geschnitten und in heißem Fett mit der gehackten Zwiebel angebraten. Dann streut man das Mehl darüber, löscht mit Wasser ab, gibt

Salz, Petersilie, Lauch, sowie die in Stücke zerschnittenen Gemüse: Rüben, Rohl, Kartoffeln bei und läßt das Gericht 15–20 Minuten zugebedt dämpfen und während $2\frac{1}{2}$ bis 3 Stunden in der Kochkiste gar kochen.

Aus „Wie koche ich zeitgemäß?“

Kartoffeln auf amerikanische Art. Zeit $\frac{3}{4}$ Stunden. 1 Kilo Kartoffeln, 4 Dzl. Milch, 50 Gr. Butter, 2 Eßlöffel Stoßbrot.

Die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln werden abgetrocknet. Man bringt sie in eine mit Butter ausgestrichene, feuerfeste Platte und gießt die Milch siedend darüber. In den heißen Bratofen geschoben, wird die Milch bald von den Kartoffeln aufgesogen sein. Dann streut man das Stoßbrot darüber, zerpfückt die Butter darauf und backt das Gericht vollends gar. Es schmeckt ausgezeichnet und ist sehr nahrhaft.

Aus „Gritli in der Küche“.

Champignon Gemüse. Die gereinigten und zerschnittenen Champignons werden mit gehackten Schalotten und etwas Butter in der eigenen Brühe gar gedämpft. Sobald die Pilze weich sind, stäubt man etwas Mehl an und fügt nach Bedarf geriebene Semmel und Zitronensaft hinzu.

Aus „Unsere eßbaren Pilze“.

Blumenkohl, Krautstiele, Sellerie, Lauch au gratin. Der Blumenkohl wird gedämpft und in eine ausgestrichene Auflaufform gegeben. Man bereitet eine dicke Butter Sauce, gibt sie darüber, streut 2 Löffel geriebenen Käse und Bröckeln darauf, übergießt mit etwas Fett und backt das Gericht 10 bis 15 Minuten im Ofen.

In gleicher Weise können Resten von verschiedenen Gemüsen verwendet und zubereitet werden. Es gibt dies mit Kartoffeln ausgezeichnete Gerichte.

Aus „Wie koche ich zeitgemäß?“

Johannisbeerkaltschale. Die Johannisbeeren werden leicht zerdrückt, nach Gutdünken mit Grießzucker vermischt, rohe Früchte brauchen weniger Zucker als gekochte. Gut schmeckt auch folgende Mischung: Einige Löffel Haferflocken werden mit wenig kochendem Wasser übergossen und zum Aufquellen einige Stunden zugebedt beiseite gestellt. Die aufgequollenen Haferflocken, die das Wasser eingesaugt haben, werden mit den Beeren und Zucker vermischt. Diese Kaltschale kann man auch mit andern Beeren, z. B. Erdbeeren und Heidelbeeren, zubereiten.

Aus „Was koche ich morgen?“

Gurkensalat. Man schäle die Gurken vom Stiel aus und überzeuge sich, ob sie an der Spitze nicht bitter sind. In diesem Falle wird das Bittere, welches stets dort sitzt, weggeschnitten. Dann hoble man die Gurken fein, ohne das wässerige Kerngehäuse mitzubewenden und hülle sie sofort mit 1–2 Eßlöffeln

Olivenöl ein. Der Essig und das Salz, etwas Pfeffer und allenfalls ein wenig Dill, aber sonst keine Gewürze, werden erst im letzten Moment vor dem Auftragen dazugegeben. Das früher gebräuchliche Auspressen des Saftes ist verwerflich, da gerade in diesem Saft das Erfrischende der Gurke liegt.

Aus „Gritli in der Küche.“

* * *

Dörren von Gemüse.

Wie beim Obst wählt man zum Dörren der Gemüse auch alle die Sorten, die sich nicht für die Frischaufbewahrung eignen. Die Zubereitung der Gemüse zum Dörren geschieht in derselben Art wie für den Fisch. Der Ofen darf für das Gemüse nicht so stark erwärmt sein, wie beim Obst (50–60° C.).

B o h n e n sollen ganz gedörrt und nicht zerschnitten werden. Durch das Zerschneiden gehen die nährstoffreichsten Teile, die Kerne, verloren. Sie werden gedämpft, entfädelt (das Entfädeln geht nach dem Dämpfen schneller und der Verlust ist geringer) und auf Hürden ausgelegt und entweder in der Luft oder im Ofen getrocknet. 100 Gr. gedörrte entsprechen einem Kilo frischer Bohnen.

R a b i s, **R o h l** können in rohem Zustande entweder mit dem Hobel zerschnitten oder die Blätter zerteilt, dann gedämpft und auf Hürden oder mit weißem Papier belegten Blechen gedörrt werden.

K a r o t t e n und **R o h l r a b e n** können vor oder nach dem Dämpfen in Streifen oder Scheiben geschnitten werden.

E r b s e n werden entfernt, gut gedämpft und auf Hürden, mit Pergamentpapier belegt, gedörrt.

B l u m e n k o h l wird zerteilt, gedämpft und ausgebreitet getrocknet.

S p i n a t wird vom Stiel befreit, sorgfältig verlesen und gewaschen. Er kann entweder etwas vorgedämpft oder sofort an der Luft getrocknet werden unter öfterem Wenden. Man kann ihn auch in mäßiger Hitze im Ofen auf Hürden dörren.

A b f ä l l e von Gemüse, wie äußere Rohl- und Rabisblätter, Erbsen, die rasch gelb werden, Blumenkohl, der zerfällt, Karotten, die springen, und vieles andere mehr, wie sich solche Abfälle fast täglich in der Küche ergeben, sollten sorgfältig aufgehoben, gewaschen, gedämpft und getrocknet, nachher in Streifen geschnitten oder zerrieben werden.

S u p p e n k r ä u t e r, Petersilie, Sellerie, Pfefferkraut, Majoran, Thymian, Minze, Estragon, Dill &c. werden gewaschen und im Schatten getrocknet, nachher zerrieben und jede Sorte für sich in gut schließenden Büchsen oder Gläsern mit Kork aufbewahrt.

A r o m a t i s c h e K r ä u t e r für Thee sollten ebenfalls gesammelt und getrocknet werden. Die jungen Blätter von Walderdbeeren, Brombeeren, Waldmeister, Holunder, Hagebuttenkernen werden im Schatten getrocknet und in Büchsen aufbewahrt.

-a-

Krankenpflege.

Vergiftung, ihre Erscheinungen und Behandlung.

A l k a l i und **S a l m i a g e i s t**: Anätzung des Mundes und der Zunge, heftige Schmerzen im Mund, Schlund, Magen und Leib, Erbrechen blutiger Massen, blutige Durchfälle. Behandlung: Magenausspülung oder Trinken saurer Lösungen, Eispillen.

A r s e n i k: Heftiger Schmerz in der Magengegend und im Leib, Erbrechen, kalter Schweiß, heftiger Durst, Durchfall; kleiner, schneller Puls; oberflächliche, beschleunigte Atmung; zuweilen Krämpfe. Behandlung: Magenausspülung, Eingeben des in der Apotheke erhältlichen Gegengiftes (einviertelstündlich einen Eßlöffel).

B e n z i n: Verbrennung der Mund- und Rachenschleimhaut; Schmerzen im Magen, Erbrechen, Bewußtlosigkeit; später zuweilen Lungenentzündung. Behandlung: Magenspülung, Reizmittel, warme Bäder mit kalten Ubergießungen; künstliche Atmung.

B l a u s ä u r e: Krampfartige Atmung, Krämpfe, Herz-Atemlähmung. Behandlung: Brechmittel oder Magenspülung, künstliche Atmung, Reizmittel, kalte Ubergießungen.

K a r b o l s ä u r e: Heftiger Schmerz in Mund und Magen, Anätzung der Mundhöhle, Erbrechen, Bewußtlosigkeit. Behandlung: Brechmittel oder Magenausspülung mit Lösung von Glaubersalz; Reizmittel, künstliche Atmung, Eispillen schlucken.

O p i u m: Bewußtlosigkeit, völlige Unempfindlichkeit, blasser Haut, heißer Kopf, Pupillen bis auf Stecknadelspitzen verengt. Behandlung: Magenausspülung, starker Kaffee und Wein; Reizmittel, Senfteige auf Herz und Waden, künstliche Atmung.

Dasselbe gilt für **M o r p h i u m**.

P h o s p h o r: Heftiges Erbrechen nach Phosphor riechender Massen, die im Dunkeln leuchten, blutige Durchfälle und unerträgliche Schmerzen im Leib. Behandlung: Keine öligen Getränke geben! Keine Milch! Magenausspülung, wohl aber Terpentinöl 30 Tropfen in schleimigem Getränk.

S u b l i m a t: Ätzung im Mund, Magen- und Darm Schmerzen, blutige Durchfälle, Nierenentzündung. Behandlung: Magenspülung, Eiweißwasser.

Salpetersäure: Anätzung des Mundes, Leibschmerzen, Erbrechen gelber Massen. **Behandlung:** Magenspülung, schleimige Getränke, Getränke und Lösungen von Soda, Kreide usw., Eispielen.

Schwefelsäure: Ganz ähnlich, nur Erbrechen schwarzer Massen. **Behandlung:** Dieselbe.

Rinderpflege und -Erziehung.

Die Pocken.

Heute, wo dank des Impfwanges, der in vielen Staaten eingeführt ist, und der energischen sanitarischen Schutzmaßnahmen, die jedem Erkrankungsfall folgen, die Pocken selten mehr in großen Epidemien auftreten, hat man vergessen, daß sie früher die am meisten gefürchtete Kinderkrankheit waren. Starb doch noch am Ende des 18. Jahrhunderts etwa die Hälfte aller Kinder unter fünf Jahren daran. Trotz aller Angriffe der Impgegner kann — namentlich nach den Erfahrungen, die man in Deutschland seit der Einführung des Impfwanges gemacht hat — am Nutzen der Impfung nicht gezweifelt werden. Sie schützt aber nur gegen die Pocken, niemals gegen die übrigen Infektionskrankheiten des Kindesalters. Die vielfachen Schädigungen, die durch die Impfung hervorgerufen werden sollen, bestehen in Tat und Wahrheit nicht, oder sind bei sachgemäßer Vornahme der Impfung vermeidbar. Häufig handelt es sich, wie bei der Zahnung, übrigens um ein zufälliges Zusammentreffen oder um eine Erkrankung, die auch ohnehin zum Ausbruch gekommen wäre.

Dr. B.

Gartenbau und Blumenkultur.

Die Maulwurfsgrille (Werre, Erdkrebs) ist, wo sie sich fest angesiedelt hat, eine wahre Plage, da sie alles unterhöhlt und alles abnagt, was in ihren Bereich kommt. Man hat verschiedene Fangmethoden. Wo der Erdkrebs noch vereinzelt ist, entledigt man sich seiner am sichersten, wenn man den Finger in den an der Oberfläche des Bodens sich zeigenden Gang einsenkt und diesen verfolgt bis zur Stelle, wo er senkrecht in den Boden geht, dann in die Öffnung ein grünes Blatt zur Hälfte einschiebt und darauf einige Tropfen Öl und nachher Wasser gießt. In kurzer Zeit wird der Schädling zum Vorschein kommen, so daß er getötet werden kann. Es ist aber geboten, diese Operation recht frühzeitig im Jahre auszuführen, indem diese Tiere im Juni ihre Eier, oft bis hundert in ein Nest, legen. Wenn die Maulwurfsgrille schon in

großer Masse in einem Grundstück existiert, so entledigt man sich ihrer, indem man in der warmen Jahreszeit bei Sonnenschein auf ein frisch umgegrabenes Land des Morgens Strohmatte ausbreitet und sie bis abends liegen läßt; beim Scheiden der Sonne hebt man die Matte weg und wird darunter eine Anzahl Werren finden. Oder man gräbt Löcher in die Erde, etwa unter das Niveau der Oberfläche, und füllt sie zur Hälfte mit Wasser an, so daß die Werren bei ihrem Umhergehen darin den Tod finden.

Frage-Ecke.

Antworten.

60. In der Bibliothek der Praxis Nr. 7 erscheint ein Schriftchen: „Die Rose, ihre Pflanzung, Zucht und Pflege, ein Ratgeber für Rosenfreunde“, von Otto Schulze. Ein Rosenkenner legt darin die Erfahrungen seiner vierzigjährigen Praxis auf dem Gebiete der Rosenzucht nieder. Das Büchlein, das meines Wissens nur 50 Cts. kostet (Verlag Eduard Mager, Donauwörth) wird wohl durch jede Buchhandlung zu beziehen sein. B.

61. Ich zweifle daran, daß diese so stark wasserhaltigen Gemüse, wie Gurken, Kürbis etc. den Gärungsprozeß auch wie der Rohl oder die Rüben durchmachen werden. Eine erfahrene Haushaltungslehrerin kann Ihnen gewiß meine Annahme bestätigen und begründen. B.

62. Solchen lackierten Backsteinböden begegnet man oft auf dem Lande und in alten Häusern der Stadt. Die Zusammensetzung des Lackes konnte ich nicht in Erfahrung bringen, glaube aber, daß jeder Drogist Ihnen mit dem Präparat dienen kann. E.

Fragen.

63. Warum sind die Leserinnen des Ratgebers in der Regel so zurückhaltend mit Antworten? Es gibt doch gewiß sehr viele tüchtige Frauen darunter? Ich stelle heute die Frage: Ist das Dörren von Gemüse wirklich zu empfehlen? Was haben die Frauen, die letztes Jahr solches getrocknet haben, im Winter für Erfahrungen gemacht damit? Ich wäre dankbar für viele Antworten. B. A.

64. Wir mangeln die Butter sehr als Brotaufstrich und das Obst ist leider so teuer, daß man den Kindern weder frisches noch gekochtes in der nötigen Menge verabreichen kann. Weiß vielleicht eine praktische Hausfrau, wie man einen billigen, nährenden Brotaufstrich herstellt? Meine berufliche Inanspruchnahme erlaubt mir nicht, guten, billigen Zusammenstellungen nachzusinnen. Frau S.

