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

Band: 25 (1918)

Heft: 16

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: 09.07.2025

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. 16. XXV. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich, 10. August 1918.**

Im Lebensjubel, im Morgenrot
Mit dem Mahner „Tod“,
Und wenn dich des Schicksals Schatten umschweben,
Mit dem Dränger „Leben“
Versöhnung zu finden,
Das heißt „überwinden“. Frida Schanz.

Unsere wichtigsten Nahrungsmittel.

Von F. K.

(Fortsetzung.)

(Nachdruck verboten.)

An Stelle der fremden Gewürze beachte man mehr unsere einheimischen Küchenkräuter. Eine Beigabe solcher bei der Zubereitung der Speisen ist sehr vorteilhaft, anregend und bringt Abwechslung. Wir haben eine ganze Menge: Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Thymian, Bohnenkraut, Fenchel, Kerbel, Kümmel, Münze, Estragon &c. Alle lassen sich im Sommer im Schatten trocknen und gut aufbewahren. Wo ein Gärtchen fehlt, können sie auch in Töpfen oder Kistchen gezogen werden.

Die Hülsenfrüchte besitzen unter allen pflanzlichen Nahrungsmitteln den größten Nährgehalt, nebst 50 % Stärke ca. 16 bis 18 % eiweißhaltige Stoffe, also nicht viel weniger als das Fleisch. Sie sind deshalb das Fleisch des Vegetariers. 1 Kilo Erbsmehl liefert uns ebenso viel Nährstoffe wie 1 Kilo Rindfleisch; die Fettstoffe in letzterem werden durch die Stärke in ersterem ersetzt. 1 Kilo Rindfleisch kostet nun Fr. 4.80, 1 Kilo Erbsmehl Fr. 4.40, reicht dabei aber bedeutend weiter aus und hat in 100 Teilen 362 Nährwerte, während 100 Gr. mageres Rindfleisch 101 Nährwerte enthalten. Allerdings werden die Hülsenfrüchte nur gut verdaut, wenn sie richtig zubereitet sind. Je weicher, d. h. je mehr zu Brei sie gekocht werden, desto verdaulicher, nahrhafter und sättigender sind sie. Zudem vergrößern alle dem Pflanzenreich entstammenden Nahrungsmittel ihr Volumen um mehr als die Hälfte bei einer zweckmäßigen Zubereitung. Sie sollten deshalb möglichst zwei Mal in die Kochkiste eingesetzt werden — das erste Mal nach 20—30 Minuten Vorkochen, 6—8 Stunden — das zweite Mal nach kurzem Aufkochen nochmals mehrere Stunden. Durch dieses langsame Aufquellen kann eine vollständige Ausnützung erzielt werden, denn die die Nährstoffe umgebenden Zellulosehüllen müssen möglichst zerstört werden, um jene den Verdauungssäften leichter zugänglich zu machen.

Deshalb sind auch die Leguminosenmehle, wie sie präpariert im Handel erscheinen, äußerst vorteilhaft. Sie ergeben wertvolle nahrhafte Gerichte, wie Suppen, Schnitten, Klöße, Braten &c. und ersetzen das Fleisch vollständig.

Wichtige Volksnahrungsmittel sind Mais und Hafer. Der Mais enthält von allen Cerealien die meisten Nährwerte: zirka 14 % Eiweißstoffe, 6 % Fettstoffe, 67 % Kohlenhydrate und ist demnach für die Volksnahrung ungemein

wertvoll. Leider fand der Mais in den meisten Gegenden unseres Landes nie die rechte Würdigung, man betrachtete ihn als gutes Futtermittel — für den menschlichen Körper aber galt er als schwer verdaulich. Das hängt von der Zubereitung ab. Auch die Cerealien brauchen lange Zeit, um richtig aufquellen zu können. Mais — sowie auch Haferflocken und Gerste sollten deshalb stets einige Zeit vor Gebrauch mit kochendem Wasser überbrüht, zugedeckt stehen gelassen und erst dann in gewohnter Weise vorgekocht und in die Kochkiste eingestellt werden.

Der Hafer war das Nationalgericht der alten Eidgenossen. Wenn sie in den Krieg zogen, hingen sie sich einen mit Hafermehl gefüllten Sack um zur Bereitung ihres gewohnten Breies. Unsere heutige Generation ist lange nicht mehr so kräftig wie die frühern — eine Folge der verfeinerten Lebensweise — so daß die einfache, aber gesunde Volksnahrung uns vielleicht auch in dieser Beziehung zum Segen gereichen wird. Der Hafer hat einen großen allgemeinen Nährwert, wirkt kräftigend auf das Nervensystem und regt durch das in ihm enthaltene Aroma die Absonderung der Verdauungssäfte an. Das Hafermus ist also eine ideale Speise für groß und klein.

Auch die grobe Gerste kann zur Bereitung der verschiedensten, sehr nahrhaften und schmackhaften Speisen verwendet werden und wird der Verbrauch ausschließlich für Ernährungszwecke freigehalten.

Der Reis ist das vorteilhafteste und ökonomischste Nahrungsmittel. Er kann auf die mannigfaltigste Art zubereitet werden, ohne viele besondere Zutaten zu erfordern. Wir haben in 100 Gr. Reis 350 Nährwerte zu 3½ Rappen. Geben wir einem Reisgericht etwas geriebenen Käse bei, so haben wir, mit Obst oder Salat, eine vorzügliche Mahlzeit. Nebst dem hohen Gehalt an Stärke (75 %) besitzt der Reis sehr wertvolle Stoffe — die für das Leben unentbehrlichen Vitaminen, die hauptsächlich in der Reiskleie enthalten sind. Es ist bekannt, daß in Japan, Indien, auf dem Balkan &c. Millionen von Menschen größtenteils aus Reis, etwas Fett und Obst leben und dabei gesund und widerstandsfähig sind. Erst als die Technik kam und der Reis poliert wurde, trat die Beri-Beri-Krankheit auf, die in diesen Ländern großes Verderben anrichtete, bis man den Grund der Krankheit herausfand. Seit der Reis nicht mehr poliert wird, hat sie auch sofort nachgelassen. (C. Funk. „Die Vitaminen".)

Dem Nährwerte nach vorteilhaft sind die Kastanien, die in den südlichen Ländern die Kartoffeln ersetzen. Wir haben in den Kastanien zirka 10 % Eiweißstoffe, 4 % Fettstoffe, 69 % Kohlenhydrate, in 100 Gr. zirka 367 Kal. Um sie recht auszunützen, müssen aber die Kastanien ebenfalls wie die Hülsenfrüchte, möglichst zu Brei verkocht werden.

Nahrhaft sind die Nüsse. 100 Gr. enthalten so viel Nährwert, wie 1 Liter Milch oder 8 Eier. In den Nüssen ist mehr Fett als Kohlenhydrate enthalten. Mit einer Zugabe von gemahlenen Nüssen läßt sich bei vielen Speisen Fett ersparen. Fruchtsteine und Fruchtkerne sollten sorgfältig gesammelt werden, um daraus Öl gewinnen zu können. Aus 1 Kilo Kirschkernen kann 67 Gr. Öl verarbeitet werden.

Die Pilze enthalten keine großen Nährwerte, aber der Wald spendet sie uns umsonst. Es braucht gute Kenntnisse, um die eßbaren von den giftigen zu unterscheiden. Hauptsache ist: rasche Verwendung nach dem Sammeln. Zu empfehlen ist das Trocknen der Pilze.

In der Kriegszeit müssen gute, nahrhafte Suppen eine Hauptrolle in der Ernährung bilden. Sie sollen nicht nur Vorspeise, sondern ein eigentliches Gericht sein, das zur Sättigung beiträgt. Die Fleischbrühe ist nur Genußmittel (5 % organische Stoffe, 93 % Wasser, 2 % Salze). Sie regt infolge ihres Gehaltes an Extraktivstoffen, die durch das Auskochen des Fleisches in sie übergegangen, den Gaumen an und fördert daher den Appetit. In der heutigen Zeit ist sie

aber viel zu teuer, da sie keine Nährwerte enthält. Für Brühen eignen sich Knochen und Wurzelwerk, Abfälle von Gemüsen. Nahrhafte Suppen erhält man aus Reis, Mais, Gerste, Hafer, den Leguminosenmehlen, aus allen Gemüsen, den Kartoffeln. Mit solchen Suppen und einer Beigabe von Obst kann sich jede Familie genügend ernähren.

Das Fleisch ist in den letzten Jahren das begehrteste und auch teuerste Nahrungsmittel geworden — dem Nährwert nach viel zu teuer. Der dänische Gelehrte Hindhede sagt: „Der Ochse frißt für 6½ Mann in einem Jahr und gibt nur Nahrung für ⅔ Mann in derselben Zeit.“ Und in Deutschland nannte man im ersten Kriegsjahr das Schwein „den neunten Feind“ in Anbetracht dessen, was es an Nahrung wegfrißt.

Die Krafterzeugung des Fleisches wird allgemein überschätzt; was wir beim Fleischgenuß irrtümlicherweise als Kraftgefühl beobachten, ist nur die angenehme Wirkung der Extraktstoffe, die von kurzer Dauer ist. Die Meinung, man habe ohne Fleisch nicht genügend gegessen, ist falsch, wie wir bereits aus der Ernährungslehre wissen. Denken wir übrigens nur an unsere Bergbewohner, die oft wochenlang ohne Fleisch leben und sehr kräftig und leistungsfähig sind. — Wir bezahlen für das Kilo Rindfleisch gegenwärtig Franken 4.80, der Nährgeldwert beträgt Fr. 2.37, wir stellen uns also fast mit allen andern Nahrungsmitteln besser und es ist auch in normalen Zeiten vom gesundheitlichen Standpunkte aus rationeller, wenig Fleisch zu essen. Wir sind natürlich heute auf alle vorhandenen Nahrungsmittel angewiesen. Für unser Klima und unsere Verhältnisse ist eine gemischte Kost auch am zweckmäßigsten, wobei der Fleischgenuß aber beträchtlich eingeschränkt werden darf.

Das Siedefleisch besitzt einen geringen Nährwert, die Extraktivstoffe sind in der Brühe. Braten ist rationeller, weil die Hitze sofort eine harte Kruste bildet um das Fleisch und so das Heraustreten des Fleischsaftes verhindert. Zu empfehlen sind die Eintopfgerichte. Es lassen sich alle Fleischsorten, auch Schlachtabgänge dafür verwenden, sowie jedes Gemüse und Kartoffeln, auch getrocknete, dann Reis, Gerste, weiße Bohnen. Derartig zusammen gekochte Speisen sind als vollwertige Gerichte zu betrachten, denn sie enthalten alle notwendigen Nährstoffe und man erzielt eine Ersparnis an Fett, an Mehl als Bindemittel, an Brennmaterialien und an Zeit, da sie in der Kochkiste gekocht werden. Alle Speisen aus gehacktem Fleisch sind ausgiebiger und sparsamer als andere Fleischgerichte. Zur Streckung werden geriebene Kartoffeln oder Haferflocken verwendet.

(Schluß folgt.)

Einfache Einmachmethoden für Konfitüren.

(Nachdruck verboten.)

Dies Jahr hat uns eine besonders reiche Beerenernte beschieden. In guten Zeiten bereiteten wir daraus Gelees, Sirups, Konfitüren, mit derselben oder einer noch größern Gewichtszugabe Zucker als Früchte, da in diesen Fällen der Zucker konservierend wirkt. Um uns nun genügend Vorräte anlegen, ihre Haltbarkeit sichern und dabei eine Zuckerersparnis erzielen zu können, müssen wir anders vorgehen. In erster Linie mischen wir möglichst süße und saure Früchte, wie z. B. Johannisbeeren mit Himbeeren, Johannisbeeren mit Erdbeeren, Johannisbeeren mit Kirschen, Stachelbeeren mit Himbeeren, Kirschen mit Rhabarber, Aprikosen mit Rhabarber, Pflaumen mit Heidelbeeren &c. zu gleichen Teilen. Die Früchte dürfen nicht zu reif sein, Stachelbeeren am besten unreif. Es empfiehlt sich, immer nur kleinere Portionen auf einmal zu kochen.

Der Zucker wird mit ganz wenig Wasser zu einem dicken Sirup gekocht, bis er in breiten Flocken von der Kelle fällt, die gewaschenen Beeren unter langsamem Rühren hineingegeben und vom Zeitpunkt des Kochens an 5 Minuten auf schwachem Feuer beständig geschüttelt. Dann wird das Kochgeschirr vom Feuer gehoben, noch

einige Minuten weiter gerührt, bis die Beeren sich wieder mit Saft anfüllen, in erwärmte Gläser angerichtet bis 5 cm unter den Rand, verschlossen (siehe Verschlüsse) und 15—25 Min., je nach Größe des Glases, sterilisiert bei 70° C. Auf diese Art erhält man eine sehr schöne Konfitüre und dazu eine größere Menge; sie ist natürlich etwas weniger dick, aber desto ergiebiger, auch weniger süß, aber Fruchtgeschmack und Aroma sind vorherrschend.

Als Aufbewahrungsgeschirre können gewöhnliche Einmachgläser, auch Töpfe oder gewöhnliche Weinflaschen mit Kork zur Verwendung kommen. Nur müssen die betreffenden Geschirre gut gereinigt und erhitzt, die Verschlüsse tadellos und peinlich genau gemacht und die Konserven langsam erhitzt werden. Nach der Sterilisation muß der Kochtopf nicht vorzeitig geöffnet und der Deckel dann sorgfältig entfernt werden.

Früchte in geschwefelten Gläsern.

Diese Art wurde früher viel angewendet und empfiehlt sich auch heute wieder. Es kann nach Belieben Stein- oder Beerenobst dazu verwendet werden.

Auf 1 Kg. Frucht rechnet man ½ Kg. Zucker, 1 Deziliter Wasser.

Der Zucker wird mit dem Wasser dick eingekocht, die Früchte hineingegeben und zirka 5 Min. kochen gelassen. Die zur Aufnahme bestimmten, gut gereinigten Flaschen oder Gläser hält man über den Dampf von brennendem Schwefel, füllt die kochenden Früchte sofort hinein bis 1 cm unter den Rand, schwefelt auch das bereit gehaltene, in kochendem Wasser angefeuchtete Pergamentpapier und verbindet schnell. — Zur Fernhaltung von Staub kann nach dem Trocknen noch ein gewöhnliches Papier darüber gebunden werden. Kirschen geben auf diese Weise sehr viel Saft ab. Man kann einen Teil davon in Flaschen aufbewahren, sterilisieren und ihn für Köpfli und Puddings verwenden.

Verschlüsse als Ersatz von Gummiring beim Sterilisieren.

Kork. Bei der Korkverwendung werden die neuen Korke in kaltem Wasser eingeweicht und dann 5—10 Min. im Wasserbad oder Wasserdampf sterilisiert. Bei der Sterilisation werden sie vermittelst Bindfaden oder entsprechender Klammer am Flaschenhals befestigt, beim kochend Einfüllen durch das Umstülpen der Flaschen auf den Kopf möglichst weit in den Flaschenhals hineingetrieben. Nach dem Trocknen taucht man sie in flüssiges Paraffin, Wachs &c., um jeden Luftzutritt resp. der Fäulniserreger zu verhindern.

Watte. Dafür kommt die eigentliche Sterilisierwatte in Betracht, die vollkommen trocken sein muß. Der Watteverschluß wird beim Sterilisieren angewendet und eignet sich für Gläser und Flaschen. Wenn richtig gearbeitet, ersetzt er Gummiring und Glasdeckel vollständig, aber leider wird die Arbeit meist sehr flüchtig und schnell gemacht und die Folge davon ist: gänzliches Mißlingen. Es braucht zu diesen Verschlüssen Übung und Vorsicht und ganz genaue Arbeit. Man hat aber den Vorteil, alle Gläser und Töpfe verwenden zu können. Die vermehrte Arbeit lohnt sich reichlich, namentlich jetzt, da die Gummiringe schlecht und teuer sind. Für die Flaschen macht man einen festen Pfropfen aus Watte in der Weise, daß dieser dicht in dem Flaschenhals sitzt. Die Flasche sollte an dem Wattebausch in die Höhe gehoben werden können. Der Flaschenhals muß rein und trocken sein, das Einfüllen darf nur bis 5 cm unter den Pfropfen geschehen. Nach dem Sterilisieren wird ein Papier darüber gebunden, um den Staub fernzuhalten. Bei der Anwendung des Watteverschlusses bei Gläsern belegt man das bis 5 cm unter den Rand eingefüllte Glas mit einem saubern Tüchlein, legt eine gute Lage Watte darauf, ganz gleichmäßig, und verbindet mit Pergament.

Auch durch Anwendung von Eiweiß erhält man einen luftdichten Verschluß. Dieses ist zwar heute ein sehr teures und rares Nahrungsmittel geworden und sollte deshalb nur spärlich in der Küche verwendet werden. Ein Eiweiß reicht jedoch für mehrere Gläser und das Eigelb geht

der Ernährung nicht verloren. Man zerschneidet ein Eiweiß mit Gabel und Messer und preßt es durch ein leinenes Tüchlein. Ein Pergamentpapier, welches etwas größer ist als die Glasöffnung, wird mit dem Eiweiß bestrichen und dann fest auf den Rand des Glases gepreßt. Nach dem Trocknen muß es so hart und flach angespannt auf dem Glase liegen wie eine Schweinsblase. Beim Sterilisieren legt man einen Glasdeckel oder Kartonscheibe &c. darüber, damit das Pergament nicht naß wird. Nach dem Erkalten öffne man den Deckel des Topfes recht vorsichtig. Zur Vermeidung von Staubansammlung wird nachher noch mit einem Papier verbunden.

Als Regeln zu diesen Verschlüssen diene:

1. Die Einfüllung darf nur bis 5 cm unter den Rand geschehen.

2. Es muß eine gute Schicht Watte verwendet und überall ganz gleichmäßig aufgelegt werden.

3. Beim Einsetzen ins Wasserbad darf kein Wasser an die Verschlüsse kommen.

4. Die Temperatur muß in der Höhe des Verschlusses 75—85 ° C. betragen und erfordert eine Kochzeit von 25—30 Min., für Steinguttöpfe 45—60 Min. Als Temperatur darf also nicht diejenige des Wasserbades genommen werden. Diese beträgt vielleicht 88 ° C., in der Höhe des Verschlusses ist sie aber nur 65—68 ° C.

5. Man lasse die Gläser im Topfe erkalten, dann legt sich der Wasserdampf allmählich und die Verschlüsse bleiben trocken. Beim Öffnen entferne man den Deckel sorgfältig.

6. Sollte die Watte dennoch einmal feucht sein, so muß sie durch andere ersetzt werden.

Beachtet man diese Vorsichtsmaßregeln genau, so ist der Erfolg sicher. Wird aber z. B. die Watte zu dünn aufgelegt oder ungleichmäßig, so ist das Eindringen der Schimmelpilze an den zu lockern Stellen möglich und die Konserve hält nicht.

Schwefeln. Das Schwefeln hat den Zweck, etwaige Gärungserreger in Flaschen, Gläsern, Töpfen zu töten und neue, während der Arbeit des Einfüllens hinzugetretene zu vernichten, wenn die Gläser leicht überschwefelt und rasch zugedeckt werden. Die Gefäße werden dafür über den Dampf von brennenden Schwefelschnitten oder Schwefelkerzen gehalten, bis sie mit Schwefeldampf angefüllt sind und bis zum Einfüllen umgestülpt stehen gelassen. Das Schwefeln, nur in geringer Menge angewendet, ist der Gesundheit nicht schädlich. K.

Haushalt.

Ein einfaches Mittel, die Milch kühl und unverdorben zu halten. Es ist bekannt, daß man unter anderem die Milch dadurch lange frisch und ohne Säuerung erhält, daß man deren Temperatur möglichst tief hält. In der „Zeitschrift für ärztliche Fortbildung“ macht Dr. Ziegler auf ein — übrigens bekanntes — Verfahren aufmerksam, um die Milch in Flaschen kühl und darum frisch zu halten. Die Flaschen werden mit Löschpapier umwickelt und in einen Teller mit Wasser gestellt. Das Löschpapier saugt beständig Wasser auf, verdunstet es jedoch fortwährend und kühlt infolgedessen die Flasche und deren Inhalt ab; denn zur Verdunstung des Wassers ist Wärme notwendig und diese wird hauptsächlich der Flasche entzogen. Auf diese Weise gelingt es selbst an heißen Tagen, die Temperatur auf 12—13 ° C. zu erhalten.

Zu diesen Ausführungen sei noch bemerkt, daß das Löschpapier gut auf der Flasche aufliegen soll; damit es nicht auseinanderrollt, kann es mit Bindfaden oder Zwirn festgehalten werden. Anstatt Löschpapier kann man auch irgend einen porösen Stoff nehmen, der leicht Wasser aufsaugt und verdunstet. Wenn die Flasche an einer windigen Stelle oder in starkem Luftzug steht, ist die Abkühlung umso stärker. J. B.

Die Zerstörungsvorgänge, die der **Hausschwamm** und seine Verwandten im **Holze** verursachen, beruhen darauf, daß sie die Fähigkeit haben, nicht nur wie alle andern Pilze wasserlösliche Substanzen aufzunehmen, sondern auch die Auflösung wasserunlöslicher Substanzen zu bewirken. Dies erfolgt wie bei allen andern Holzzerstörern durch eine ihm eigentümliche fermentative Kraft seines Myzels. Diese und die Wuchskraft bedingen die spezifische Zerstörungskraft. Die Festigkeit des Holzes, also auch der Balken und Dielen, beruht auf einer Verhärtung und Imprägnierung des aus Zellulose gebildeten Zellengerüstes durch gewisse inkrustierende

Substanzen. Die Ergebnisse der neuesten Pilzforschungen weisen darauf hin, daß die Myzelien der Pilze imstande sind, durch Enzyme diese inkrustierenden Substanzen von der Zellulose abzuspalten und diese zu lösen. Infolgedessen treten Schwunderscheinungen auf, die durch Längs- und Querspalten die zerstörte Holzmasse in unregelmäßige würfelähnliche Stücke spalten. Gegenmaßregeln können nur im Auswechseln der befallenen Hölzer bestehen, für die als Ersatz ein gut mit Steinkohlenteer, Karbolineum oder Chlorzink imprägnierter Balken beschafft werden muß.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Krautsuppe, Rindsbraten, *Kartoffeln mit Milchsauce, †Gurkensalat, *Aprikosenspeise.

Montag: Erbsmehlsuppe, *Kürbispudding mit Hafer, Heidelbeeren.

Dienstag: Grüne Reissuppe, Makkaroni mit Käse, *Bohnensalat.

Mittwoch: Einlaufsuppe, †Kutteln mit Gemüse, †Johannisbeerkaltschale.

Donnerstag: Teigwarensuppe, †Kartoffeln auf amerikanische Art, †Champignongemüse, Stachelbeercreme.

Freitag: †Kartoffelsuppe mit Steinpilzen, Milchreis, Rhabarberkompott.

Samstag: *Gurkensuppe, *Kalbsfuß in Sauce, †Krautstiele au gratin.

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

Kochrezepte.

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

Gurkensuppe. 1 Gurke (zirka 500 Gr.), 2 Eßlöffel = 40 Gr. Mehl, 30 Gr. Fett, Wasser, Salz, 1 Brühewürfel, 1 Theelöffel Zitronensaft. Die geschälte Gurke wird in Scheiben geschnitten, in dem Fett angedämpft und das Mehl darüber gestäubt; alsdann füllt man 1 Liter Wasser, in dem ein Kraftbrühewürfel gelöst ist, dazu, läßt die Suppe glatt kochen und würzt sie mit Zitronensaft.

B.

Kalbsfüße. Die gereinigten Kalbsfüße werden in einer Suppe weich gekocht (1½ Stunden), abgekühlt und ¼ Stunde beschwert, dann in Stücke geschnitten und wie Hirn paniert oder in dicklichen Omeletteteig gehüllt, und gebacken, oder die weich gekochten Kalbsfüße in einer pikanten braunen Sauce (wie Kalbskopf) aufgekocht. Auch kann das weichgekochte, von den Knochen gelöste erkaltete Fleisch in kleine Würfel geschnitten, mit Essig und Öl angemacht und mit gehacktem Grün bestreut, serviert werden. Einige Tomatenscheiben schmecken gut dazu.

Kürbispudding mit Hafer oder Gerste. 125 Gr. Hafer oder Gerste, ½ Liter Milch, Salz, Kürbis, Zucker. Die Hafer- oder Gerstenflocken werden mit kochendem Wasser übergossen und einige Zeit stehengelassen. Dann wird ½ Liter Milch aufgekocht, der Hafer eingerührt, mit Salz gewürzt und zu dickem Brei gekocht. In eine gut ausgefettete, bestreute Puddingform werden lagenweise Brei und Kürbismus eingefüllt, zuoberst Brei, darüber etwas kochende Milch mit Zucker. Der Deckel der Form wird gut geschlossen und der Pudding im Wasserbad gekocht. 20 Minuten Vorkochzeit und 4—5 Stunden in der Kochkiste.

Kürbisgemüse. 1½ Kilo Kürbis, Salz, Zwiebeln, Petersilie und Lauch, 1 Löffel Fett. Die in Stengel geschnittenen Kürbisstücke werden in Salzwasser einige Minuten gekocht und abgetropft. Dann läßt man 1 Eßlöffel Fett heiß werden, dämpft 1 fein geschnittene Zwiebel und das gehackte Grüne darin, fügt die Kürbisstengel bei und läßt 5 Minuten gut dämpfen, worauf das Gericht zum Garkochen in die Kochkiste gestellt wird. Beim Anrichten kann etwas Kümmel darüber gestreut werden oder feingeschnittener Schnittlauch.

Kartoffeln mit Milchsauce. 1½ Kilo Kartoffeln, 1 nußgroßes Stück Butter, Milch (Buttermilch), 2 Löffel Mehl, Salz, Petersilie, Muskat. Die Butter läßt man zergehen, verrührt das Mehl damit, gießt unter gutem Rühren kalte Milch bei, bis sich eine flüssige Sauce bildet, würzt mit Salz und Muskat und feingeschnittener Petersilie und läßt gesottene, gescheibelte Kartoffeln darin aufkochen.

Aus „Wie koche ich zeitgemäß?“

Grüner Bohnen-Salat. Die Bohnen müssen recht weich gekocht oder gedämpft werden, vorzugsweise Speckbohnen. In einer Kasserolle wird das nötige Öl heiß gemacht; man muß aber Acht geben, daß es nicht Feuer fängt. Petersilie und etwas Knoblauch nach Belieben dazu geben. Die Bohnen dämpfe man noch einige Minuten in Öl, in die Salatschüssel gebracht, wird der Essig, sowie Pfeffer und, wenn noch nötig, Salz beigemischt. Der Salat wird lauwarm aufgetragen.

Aus „Bündner Kochbuch“.

Buttermilchkaltschale. Ein Eigelb rührt man mit Zucker und etwas Vanille oder Zitronensaft in einer tiefen Schüssel schaumig, gießt dann nach und nach unter Umrühren die Buttermilch hinzu, stellt kalt und mischt vor dem Servieren den steifgeschlagenen Eischnee dazu. Hat man kein Eiweiß zur Verfügung, so schlage man die Buttermilch etwa 10 Minuten mit dem Schneeschläger, es wird

sich dann oben ein schöner Schaum bilden. Die Speise ist sehr erfrischend.

Aprikosenspeise. 12—14 frische Aprikosen, 1/4 Liter Wasser, Zucker, 50 Gr. Mais- oder 45 Gr. Kartoffelmehl. Die Aprikosen werden entsteint und die Hälften mit Wasser und Zucker weichgeschmort. Sie werden dann abgetropft und der Saft — zirka 1/2 Liter — mit dem angerührten Mehl glatt und klargekocht. In eine kalt ausgespülte Schüssel gibt man die Hälfte des Saftbreies, legt die Aprikosen dicht nebeneinander darauf, die Schalenseite nach unten, und gießt den Rest des Breies darüber. Nach dem Erkalten stürzen.

„Die fleischlose Küche in der Kriegszeit."

Eingemachte Früchte.

Das Roheinmachen von Früchten ohne Zuckerzugabe und ohne Sterilisation. Hiefür eignen sich recht saure Früchte, wie Berberitzen (Sauerbeere), unreife Stachelbeeren, Corneillekirschen (Tierli), Preißelbeeren. Es können sowohl gewöhnliche Schlegelflaschen, als auch sogenannte Kochflaschen mit weiter Halsöffnung benützt werden. Die Hauptsache bei diesem Verfahren ist festes Einfüllen der Früchte in die Flaschen und gutes Verschließen mit Holz- oder Korkzapfen. Die Zapfen sind mit Siegellack, Flaschenlack oder Paraffin gut abzudichten. Außer den angeführten Früchten, lassen sich auch rohe Rhabarberstengel nach dieser Methode aufbewahren. So eingemachtes rohes Obst eignet sich für Bereitung von Kuchen. Zu anderen Zwecken muß es weichgekocht und nach Belieben versüßt werden.

Gesundheitspflege.

Pfarrer Liechti in Zürich hat an die Professoren der medizinischen Fakultät der Universität Zürich die Anfrage gerichtet, welche Lebensweise am besten vor der Grippe und Infektionskrankheiten überhaupt schütze. In den Antworten wurde übereinstimmend der Rat erteilt, eine gewohnte vernünftige, möglichst naturgemäße Lebensweise unverändert fortzuführen, sich genügend, aber nicht übermäßig zu nähren, in einfachster Zusammensetzung, ohne geistige oder körperliche Überanstrengung. Viel frische Luft, Aufenthalt im Wald, Vermeidung unnötigen Verkehrs mit den Kranken, Fernbleiben von Menschenansammlungen, Unterlassung von Eisenbahnfahrten ohne Nötigung, täglich mehrmalige Reinigung der Hände, des Mundes, strengste Reinlichkeit überhaupt wird ferner empfohlen. In Bezug auf den Alkohol ist Enthaltsamkeit geboten.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Ernährung an der Mutterbrust ist die naturgemäße. Die Statistik lehrt uns, daß siebenmal weniger Brustkinder sterben, als solche, die Tiermilch bekommen haben. Leider besitzen wir keine genauen Angaben darüber, wie viel größer die Erkrankungsziffer der künstlich als diejenige der natürlich ernährten Säuglinge ist. Zweifellos würde der Unterschied noch viel größer ausfallen. Denn das lehrt die tägliche Erfahrung jedes Arztes, daß die Flaschenkinder viel häufiger erkranken als die Brustkinder. Verdauungsstörungen auch leichten Grades findet man bei jenen viel öfter als bei diesen. Sie sind durchschnittlich auch viel gefährdeter, wenn sie eine Infektionskrankheit durchzumachen haben, und man hat Grund zu der Annahme, daß mit der Muttermilch dem Kinde nicht nur Nahrung, sondern auch Stoffe zugeführt werden, welche gegen diese Krankheiten einen Schutz zu verleihen vermögen.

Dr. Bernheim, Zürich, schreibt in seiner „Gesundheitspflege des Kindes": Eine von mir in den Jahren 1906 und 1907 durchgeführte Untersuchung ergab, daß von 1476 Kindern genau ein Drittel gar nicht gestillt worden war und von den Gestillten wieder 24,7 % nur zwei Wochen, also ganz ungenügend. 13,4 % wurden einen Monat lang, 13 % zwei Monate, 18,8 % drei Monate, 7,3 % vier Monate lang gestillt usw. Ähnliche Verhältnisse fand man in andern Schweizerstädten und in Berlin ergab eine vergleichende Statistik sogar eine bedeutende Abnahme der stillfähigen Frauen, und zwar von 55,2 % im Jahre 1885 auf 33,2 % im Jahre 1900. Diese bedauerliche Erscheinung ist zum großen Teil darauf zurückzuführen, daß die Ärzte eine Zeit lang die Leistungsfähigkeit der künstlichen Ernährung und insbesondere der sterilisierten Milch stark überschätzt haben, und erst, als man sich in der Erwartung, daß durch den Soxhlet-Apparat die Säuglingssterblichkeit vermindert werden könne, getäuscht sah, wieder mit größerem Nachdruck für die Rückkehr zur natürlichen Ernährung eingetreten sind.

Die Nachforschungen über die Ursachen der „Stillnot" ergaben dabei folgendes. Im Gegensatz zu der landläufigen Meinung findet man nicht viele Frauen, die zum Stillen ganz ungeeignet sind. Die Entschuldigung: „ich habe keine Milch gehabt" ist nur selten eine völlig berechtigte. Viel häufiger sind Unkenntnis, schlechter Wille, Bequemlichkeit oder falsche Beratung der Grund, daß eine Mutter ihr Kind gar nicht stillt. Manche Frauen fühlen sich in ihren gesellschaftlichen Verpflichtungen gehemmt. Andere fürchten, daß sie das Stillen zu sehr schwäche oder ihnen

überhaupt schade. Dem gegenüber darf gesagt werden, daß viele Mütter beim Stillen geradezu aufblühen und beträchtlich an Gewicht zunehmen. Aber der Einfluß des Stillens scheint noch weiter zu gehen. Wie eine im Königreich Bayern durchgeführte Untersuchung ergab, ist in den Landesteilen, wo gestillt wird, der Krebs der weiblichen Geschlechtsorgane wie der Brüste seltener als in jenen, wo die Mütter dies nicht tun.

Auch die Geschwisterentfernung ist bei gestillten Kindern größer als bei nicht gestillten. Wenn das Vorkind nicht oder nicht genügend lang gestillt wird, müssen 70 von 100 Müttern innerhalb eines Zeitraumes von 1¾ Jahren auf eine neue Geburt rechnen, bei einer Stilldauer von mindestens 39 Wochen dagegen bloß 38 und bei mehr als einjähriger sogar nur 20.

Gartenbau und Blumenkultur.

Zur Zwiebelaussaat im Sommer und Überwinterung im Freien sollte zunächst nur die weiße französische Zwiebel verwendet werden. Doch sind auch die silberweiße und ähnliche Sorten zu gebrauchen. Die Samen werden in den letzten Juli- oder in den ersten Augusttagen an geschützter Stelle ausgesät; sie können auf dem Saatbeet stehen bleiben oder auch verpflanzt werden. Über Winter erhalten sie eine leichte Bedeckung mit Tannenreisig oder dergleichen. Das Kraut bleibt teilweise grün und bildet im nächsten Frühjahr schöne Zwiebeln aus, die lange vor den Steckzwiebeln gebrauchsfertig sind.

Wenn die Zwiebeln der einjährigen Kultur reif sind, was daran zu erkennen ist, daß das Kraut ziemlich abgestorben ist, werden sie mit der Karsthacke ausgemacht, im Freien oder auf dem Hausboden in dünner Schicht ausgebreitet und erst gut an der Luft getrocknet. Kraut und Wurzeln werden entfernt, wenn alles gut abgetrocknet ist. Hierbei sortiert man die Zwiebeln, schüttet die kleinen wieder auf Haufen und bindet die großen mit Stroh zu Bündeln zusammen, welche an trockenem Orte, an dem es nicht friert, zum Trocknen aufgehängt werden.

Der Genuß der Zwiebel ist sehr heilbringend, besonders für Hals- und Brustleidende. Die Zubereitung der verschiedenen Speisen mit Zwiebeln ist zu empfehlen, nicht nur um sie wohlschmeckender, sondern auch um sie kräftiger und verdaulicher zu machen. Außerdem läßt sich aus Zwiebeln allein, unter Zutat von Kümmel und Fett, ein vorzügliches Gemüse kochen, welches in jeder einfacheren Küche eingeführt werden sollte, da es sehr gesund und billig ist. B.

Frage-Ecke.

Antworten.

60. St. Olbrichs „Der Rose Zucht und Pflege", geb. ca. 6 Fr., kann Ihnen empfohlen werden. Ein einfacheres Werk ist „Die Rose" von R. Betten (ca. 4 Fr.), beide wohl in jeder Buchhandlung zu haben. H.

63. Sie haben recht, die Leserinnen des Ratgebers sind leider sehr zurückhaltend mit guten **Ratschlägen**, trotzdem gewiß sehr tüchtige Hausfrauen in ihren Reihen zu finden sind. **Warum das?** Ich finde, gerade in der schweren Zeit, die wir durchleben, sollte jede Frau ihre hauswirtschaftlichen Erfahrungen andern mitteilen, namentlich **den Frauen**, die vielleicht durch berufliche Inanspruchnahme nicht dazu kommen, sich viel mit dem Haushalt zu beschäftigen. So könnte durch die Frageecke eine Fülle wertvoller hauswirtschaftlicher Belehrung weitergeleitet werden. Ich hoffe, mein Appell an **das volks- und hauswirtschaftliche Solidaritätsgefühl** der Frauen werde nicht ungehört verhallen!

Eine Hausfrau, die Belehrung nötig hat.

63. **Uns haben gedörrtes Gemüse**, Abfälle für Suppen, und Bohnen sehr gute Dienste geleistet. Wir dörren auch dies Jahr wieder Schoten, Kohlrabiblätter und Petersilie. Frau T.

64. Für Brotaufstrich ist **Quark** anzuraten, den man von saurer Milch macht, die man, wenn sie dick geworden ist, über Nacht in einem weißen Säckchen aufhängt, nachher mit Schnittlauch oder Kümmel vermischt, in ein tiefes Gefäß preßt und stürzt. Frau T.

Fragen.

65. Ich besitze einige Kilo gekochtes **Nierenfett** (Unschlitt), das, weil von einem kranken Tiere stammend, nicht zum Kochen verwendet werden kann. Könnte mir nun eine Abonnentin mitteilen, wie es zur Seifenfabrikation gebraucht werden kann? Da keine gute Seife mehr erhältlich ist, möchte ich selbst solche herstellen. Für gütige Auskunft dankt

Abonnentin auf dem Lande.

66. Kann mir ein Heimchen mitteilen, wie ich meinen blauen **Gummimantel** reinige, ohne ihn zu beschädigen? Für guten Rat dankt Pine.

67. **Welche Gewürzkräuter** werden auf dem Lande am meisten angebaut und zu welchen Speisen oder Konserven werden solche vorzüglich verwendet? Ich finde, wir sollten immer mehr die inländischen Gewürze verwerten, beobachte aber, daß außer Schnittlauch, Petersilie, Lauch, Sellerie &c. eine größere Anzahl solcher Kräuter nicht bekannt und infolgedessen von uns Stadtleuten auch nicht verlangt und verwendet wird. Für Auskunft dankt Städterin.