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

Band: 25 (1918)

Heft: 17

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: 21.08.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

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

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

Abonnementspreis Jährlich Fr. 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. 17. XXV. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 24. August 1918.

Krank sein und Kranke liebend pflegen,
Ein Wandern ists auf dornenreichen Wegen;
Doch sprudelt nebenher ein Quell voll Segen,
Krankheit vermag des Geistes Frucht zu reifen.
Pflegen gebeut, die Selbstsucht abzustreifen
Und Gottes Hand hilfflehend zu ergreifen.

Clara Forrer.

Unsere wichtigsten Nahrungsmittel.

Von F. K.

(Schluß.)

(Nachdruck verboten.)

Viel mehr Beachtung verdienen die Blutspeisen als Volksnahrungsmittel. Wir haben in 1 Liter Blut ungefähr dieselben Nährwerte wie in 1 Kilo Rindfleisch. Es ist folglich ein ebenso gutes Nahrungsmittel wie das Fleisch, aber viel wichtiger wegen seines hohen Gehaltes an Nährsalzen, wie Eisen, Kali, Natron, Chlor. Blutarme könnten sich die teuren Eisenpräparate auf einfache und billige Art selbst herstellen. Die Hausfrau muß das erforderliche Quantum beim Metzger bestellen und sich selbstverständlich nach den Schlachttagen richten. Hauptsache ist, daß das Blut stets in frischem Zustande verarbeitet wird, dann lassen sich eine Menge verschiedener nahrhafter und heute verhältnismäßig billiger Gerichte herstellen. Nähern Aufschluß hierüber gibt das Flugblatt „Sanginaspeisen" im Verlage des V. S. K. Basel.

Der hohe Nährwert des Blutes wurde übrigens nicht nur in andern Ländern, und zwar im Norden wie im Süden, schon längst anerkannt, sondern auch in unserm engern Vaterland, im Kanton Graubünden und im Waadtland. Wir müssen alle dahin kommen, daß alles gute Blut der Schlachttiere genau so wie gutes Fleisch als Nahrung dient; das ist nicht nur ein Gebot der Sparsamkeit, sondern der gesunden Volksernährung.

Die Milch ist das vollwertigste Nahrungsmittel, denn sie enthält alles, was der Körper zu seinem Aufbau und zu seiner Erhaltung benötigt: Milcheiweiß, Milchfett und Milchzucker. Vor allem ist sie für die Kinder ein notwendiges Nahrungsmittel, das die Erwachsenen leichter entbehren können; deshalb soll man sie ihnen aber auch unverdünnt geben. Die Milch zur Herstellung von Butter täglich sorgfältig zu entrahmen, ist ein Betrug sich selbst gegenüber, und durchaus zu verwerfen, falls sie nur als Brotaufstrich verwendet werden soll. Was wir an Butter haben, sollte für die Küche namentlich zur Bereitung der Gemüse gebraucht werden. Viele Nahrungsstoffe stellen an unseren Darm große Anforderungen, besonders gewisse Gemüse. Durch Zugabe von etwas Butter werden sie vom Organismus besser ausgenützt und damit ist der Gewinn der genossenen Nahrung größer.

Die Milch ist auch bei dem gegenwärtigen Preise dem Nährwerte nach noch preiswert. Zur Herstellung von Milchgerichten kann Magermilch verwendet werden. Im Sommer empfiehlt sich die Ver-

wendung von ungekochter Milch als Sauermilch — Quark. Dies bringt nicht nur Abwechslung, sondern erspart auch Brennstoffe und Quark ist ein vorzügliches Nahrungsmittel, mit Kartoffeln oder Brot genossen.

Der Käse besitzt den doppelten bis dreifachen Wert mancher Fleischart; er wäre der beste Fleischersatz. Infolge Mangel an Futtermitteln ging die Milchproduktion zurück und damit ist auch Mangel an Käse eingetreten. Der Export ist sehr gering und erfolgt kompensationsweise gegen Kunstdünger, der für unsere Landwirtschaft von größter Bedeutung ist. Die Rationierung des Käses war vom Standpunkt der Allgemeinheit aus eine Notwendigkeit. Nun erhält doch die Hausfrau in der Stadt ihren bescheidenen Teil, was lange Zeit nicht möglich war. Mit etwas geriebenem Käse läßt sich manches Gericht verbessern und nahrhafter gestalten, auch werden viele Nahrungsmittel mit diesem Zusatz besser ausgenützt, wie z. B. Mais und Reis.

Ausnützung des Mais	Eiweiß	Fett	Zucker
mit Käse . .	93%	90%	98%
ohne Käse . .	84%	82%	96%

In unseren Speisezetteln waren oft Fleisch- und Käsespeisen zusammen vertreten, was durchaus irrationell ist, da in den beiden dieselben Nährwerte vertreten sind. Die Zusammenstellung der Nahrungsmittel sollte stets eine solche sein, daß die Nährwerte des einen die fehlenden des andern ersetzen: Risotto mit Salat, Obst oder Gemüse, Fleisch mit Gemüse oder Kartoffeln. Beigaben zu Fleisch oder zu Käsespeisen müssen nicht viel Eiweiß enthalten; Teigwaren, Hülsenfrüchte, Cerealien sind Gerichte für sich.

Die Butter ist ein Luxusfett und könnte in der Kriegszeit am ehesten reduziert werden. Die Milch ist notwendiger für uns. Für die Herstellung von 1 Kilo Butter werden ca. 26 Liter Vollmilch verbraucht. Schweinefett und Rindsfett haben einen höheren Brennwert als die Butter, denn diese enthalten nur etwa 1% Wasser, die Butter aber 15%. Mit dem Fette wurde in unserer Küche viel Verschwendung getrieben. Zu fetthaltigen Nahrungsmitteln, wie Fleisch, Eiern usw. gab man noch recht viel Fett, aus lauter Gewohnheit. Dagegen ward es Sitte, das Fett vom Schinken oder fettem Fleisch sorgfältig wegzuschneiden und auf dem Rand des Tellers liegen zu lassen. Manche Köchin legte eine Ehre darein, auf der Platte recht sichtbare Spuren von Fett zu zeigen. Wie viel aus Kochgeschirren mit dem Spülwasser den Rinnstein hinunter gegossen worden, ist unglaublich. In einer einzigen Stadt berechnete man pro Kopf 20 Gr. Fettverlust pro Tag, also mehr, als unsere heutige Ration beträgt. Die mageren Jahre werden uns in dieser Hinsicht manches lehren.

Fleisch kann gut ohne Fett angebraten werden, ohne zäh zu werden. Fett in Eisenpfannen zu erhitzen, wie es zum rösten nötig ist, bedingt einen großen Verlust durch Verdampfen und Zersetzen des Fettes in der Hitze. Braten in der geschlossenen Pfanne, also im Dampf, ist ökonomischer.

Die Öle sind ausgiebiger als die Fette und sowohl zum Braten und Backen, wie zu Mischungen zu empfehlen.

Vorderhand bedeutet die Fettknappheit mehr eine Unbequemlichkeit für die Küche, als einen Mangel für die Ernährung, denn die Zubereitung der Speisen mit viel Fett ist einfach und bequemer.

Ein Luxusnahrungsmittel sind in Zeiten der Teuerung die Eier. Wir haben im Ei 74% Wasser, 13% Eiweiß, 12% Fett, 1% Salze. Der Nährgeldwert eines Eies ist ca. 6—7 Rp. — der heutige Marktpreis 50 Rp. Allerdings läßt sich durch die Beigabe von Eiern viel Abwechslung in der Zubereitung der Speisen erzielen, aber man verteuert die Mahlzeiten erheblich, ohne deren Nährwerte bedeutend zu vermehren. Die Eier sind ein teures und überschätztes Nahrungsmittel.

Kaffee und Thee sind Genußmittel, die infolge ihres Gehaltes an Coffeïn und Theeïn anregend wirken, aber für die Ernährung wertlos sind. Sie sind deshalb bei den heutigen Preisen durchaus unökonomisch. Man würde besser tun, an ihrer Stelle Suppen oder Kakao zu kochen.

Es wäre vorteilhafter, für 10 Gr. Kakao 5 Rp. auszugeben und dadurch ein Nahrungsmittel zu erhalten, als 3—5 Rp. für Kaffee und Zichorien, die keinen Nährwert besitzen.

An Stelle des ausländischen Thees haben wir unsere einheimischen Theesorten, die zudem gesundheitsfördernd sind. Junge Blätter von Erdbeeren, Brombeeren, Waldmeister, Pfefferminz, Kamillen, Holunder, Lindenblüten &c.; alle werden im Schatten getrocknet.

Alkohol. Der Genuß von Alkohol ist in diesen ernsten Zeiten nach Kräften einzuschränken und zu unterdrücken. Gärungen machen aus dem Obst wertlose Genußmittel, die der Volksernährung entzogen werden. In der Schweiz wurden 450 Millionen Franken für Alkohol ausgegeben, das macht durchschnittlich pro Kopf Fr. 120, ca. 170 Liter Wein, Most oder Bier und 4,8 Liter gebrannte Wasser pro Kopf der Bevölkerung. Wie viele Wagen Gerste, wie viele Wagen Obst hätten der Volksernährung dienen können! Und bedenkt man das Ergebnis dieses sogenannten Genusses: die Insaßen der Gefängnisse, der Irrenanstalten, die vielen Kinder, die ihre geistigen Gebrechen dem Alkoholgenuß verdanken.

Saccharin ist nur Ersatzmittel, das den Zucker als Süßstoff ersetzt, aber keine Nährwerte besitzt. Man sollte ihn also so wenig wie möglich gebrauchen und den Speisen erst zugeben, wenn sie fertig gekocht sind. —

Einen außerordentlich wichtigen Punkt bilden die Resten und Abfälle, die sich täglich in der Küche ergeben. Sorgfältiges Aufheben und Verwertung von allen Resten ist für eine sparsame Küche Hauptbedingung. Alles Übriggebliebene von Mahlzeiten kann wieder zu Suppen oder neuen Gerichten verwendet werden. Dadurch erzielt man vollständige Ausnützung der vorhandenen Nahrungsmittel und auch Abwechslung. Aus Gemüse- und Fleischresten lassen sich Salate, Croquettes, Klöße und mit Beigabe von Gelatine sehr nahrhafte Köpfchen bereiten, die den Vorteil haben, rasch gekocht zu sein.

Abfälle von Gemüsen, wie äußere Kohl- und Kabisblätter, Strünke von Blumenkohl &c. sollten gedämpft und getrocknet werden. Auch Rüblikraut und Erbsenschalen werden getrocknet und zerrieben und unter die Julienne gemischt. Auf diese Weise kann die Hausfrau viel vorsorgen und vieles zur Verwendung bringen, das früher sorglos in den Kehrichtkübel geworfen wurde.

Laut Verfügung des Schweiz. Volkswirtschaftsdepartements sollen die Knochen auch im Haushalt sorgfältig gesammelt werden. Die festgesetzten Preise für das Kilo Knochen sind 35 Rp. Sie haben in der Jetztzeit für unsere Industrie großen Wert, da Fett, Leim und Dünger daraus gewonnen werden, drei Produkte, an denen unser Land großen Mangel leidet. Rezepte und Anleitungen zur einfachen Zubereitung der besprochenen Nahrungsmittel sind in Flugblatt 2: „Wie koche ich zeitgemäß?“ (Verlag des V. S. K. Basel) à 30 Cts., enthalten.

Die Verwertung von Holunderbeeren.*)

Da gut ausgereifte Holunderbeeren neben wenigen eiweiß- und stickstoffreien Stoffen auch zirka 5—6% Zucker enthalten und alle aus diesen Beeren hergestellten Speisen und Konserven recht bekömmlich schmecken, einigen sogar eine gewisse Heilwirkung zugeschrieben wird, sollten Kinder veranlaßt werden, die richtig ausgereiften Beeren zu sammeln. Zu Hause kann die Hausfrau die süßen Beeren verarbeiten, sei es, daß sie solche sofort für den Tisch zubereitet, oder aber auf irgend eine Weise konserviert.

*) Aus: Zeitgemäße Anleitung über das Konservieren von Obst und Gemüse nach einfachen und billigen Methoden. Herausgegeben vom Schweiz. Volkswirtschaftsdepartement in Bern. Preis per 100 Stück 5 Fr. Bezugsquelle: Buchdruckerei Stutz, Wädenswil.

a) Zubereitung für den Tisch. (Holundermus). Die Holunderbeeren können ähnlich wie Kirschen und Birnen zu Mus zubereitet werden. Die von den Kämmen gepflückten und gewaschenen Beeren bringt man in der Pfanne über Feuer; Wasser ist bei vollreifen Beeren keines beizugeben. Anfänglich sind die Beeren etwas durchzuschütteln, damit sie den Saft besser und rascher abgeben. Wenn die Beeren zusammenfallen und der Saft ausgetreten ist, gibt man nach Belieben etwas Gewürz zu (Zitronenschale, Zimt, Nelken). Empfehlenswert ist, wie bei der Zubereitung von Kirschenmus, geröstete Brotwürfel beizugeben und den Beerenbrei etwas zu binden mit einigen Löffeln in Milch angerührtem Mehl.

b) Konserven. Holundersaft: Die mit der Hand entkämmten, gut ausgereiften Beeren werden mit ganz wenig Wasser über Feuer gesetzt, gekocht, bis sie genügend Saft abgegeben haben und zusammenfallen. Dann gießt man den saftigen Brei in einen selbstgemachten Stoffbeutel und läßt den Saft aus dem aufgehängten Sacke in ein untergestelltes Gefäß ablaufen. Wenn kein Auspressen erfolgt, fließt der Saft klar ab und kann in Flaschen abgefüllt und wie gewöhnlich sterilisiert werden. Dieser Saft eignet sich als Zugabe zu Mehl- und Maisspeisen (Polenta) vorzüglich. Er kann aber auch verdünnt, mit Zucker versüßt und als Hausgetränk für Kinder benützt werden. Der ungesüßte Saft kann auch durch Kochen zu Latwerge eingedickt oder aber mit 500 Gr. Zucker pro Liter Saft zu Gelee verarbeitet werden.

c) Sirup: 1 Kilo abgekämmte Beeren füllt man in den Stoffbeutel ein, bereitet eine Zuckerlösung von 1 Liter Wasser und 300 Gramm Zucker. Sobald diese Lösung fest zu kochen beginnt, legt man den zugebundenen Beutel mit den Beeren in die Kochpfanne. Nach 10 bis 12 Minuten, während welcher Zeit die Lösung fortwährend kochen soll, wird der Sack herausgenommen und abtropfen gelassen. Den erhaltenen, schön klaren Sirup füllt man heiß in vorgewärmte Flaschen, verschließt letztere sofort, dreht sie um und läßt sie in dieser Stellung erkalten. Der im Sack verbleibende Rest wird, wie unter d) erwähnt, gekocht oder aber weiter zu Marmelade eingedickt. Zur Aufbewahrung der Marmelade benutzt man gut ausgeschwefelte Töpfe oder Gläser. Ein Verschließen darf aber erst erfolgen, wenn die Gefäße vollständig ausgekühlt sind.

d) Pasten: Die zerstoßenen Beeren werden ohne Wasser über Feuer gesetzt und ohne Zucker solange unter Rühren eingedickt, bis die Masse beim Erkalten fest wird. Man füllt sie dann in Schüsseln ab oder streicht sie auf Pergamentpapier.

Will man versüßte Pasten herstellen, so gibt man 1/3 des Beerengewichtes Zucker zu. Auch diese Pasten lassen sich, wenn richtig eingedickt, offen in Schüsseln oder Papier eingewickelt, aufbewahren.

e) Sterilisieren: Das Sterilisieren von Holunderbeeren erfolgt auf gleiche Weise wie dasjenige anderer Beerenfrüchte. Die abgekämmten Beeren werden gewaschen und ohne irgendwelche Zugabe von Wasser oder Zucker in gereinigte Flaschen eingefüllt. Dabei ist zu beachten, daß die Flaschen recht gut mit Beeren angefüllt werden. Die gefüllten Flaschen werden verschlossen und wie üblich sterilisiert (30 Minuten in 70—80 Grad). Die Beeren können später als Mus Verwendung finden.

f) Das Dörren: Weil einfach und billig, kann diese Aufbewahrungsmethode heute sehr empfohlen werden. Die Beerendolden sind bei trockener, warmer Witterung zu ernten. Man bereitet dieselben auf Zeitungspapier aus und läßt sie an der Sonne oder besser noch unter dem Dache, auf dem Kochherd oder Kunstofen trocknen. Die gedörrten Beeren werden von den Stielen befreit und in Papiersäcken an trockenen Orten aufbewahrt. Getrocknete Holunderbeeren können wie Heidelbeeren und getrocknete Kirschen für den Tisch zubereitet werden.

Haushalt.

Chemische Desinfektionsmittel. Stoffe, die schon in kleinen Mengen das organische Leben hemmen und daher besonders zur Bekämpfung der krankheitserregenden Bakterien angewendet werden, sind die chemischen Desinfektionsmittel. Wunderbarerweise finden wir sie auch in einzelnen Fällen, wo man sie nicht oder nicht bewußterweise zusetzte. So haben die Preißelbeeren (Kronsbeeren) einen ursprünglichen Gehalt an Benzoesäure, der es erklärt, warum diese Früchte, in Zucker eingekocht, nicht so leicht verderben. Der Karbolsäure ähnliche Stoffe enthält das Kreosot und finden sich im Holzessig, der durch trockene Destillation des Holzes hergestellt, sowie im Rauch. Daher dringt sowohl beim Räuchern der Fleischwaren im Rauchfang als beim Behandeln derselben mit Holzessig Kreosot ins Innere und vollendet das durch die Pökellake begonnene Abtöten der Bakterien. Da mit dem Räuchern zugleich ein Austrocknen verbunden ist, so sind diese Waren haltbarer als die durch die sog. Schnellräucherei erhaltenen. Beiläufig sei hier erwähnt, das das schnelle Grauwerden der geräucherten Zervelatwürste auf einen Bazillus zurückzuführen ist, der aus den Därmen stammt; da man diese nicht durch Brühen sterilisieren kann, weil sie dadurch brüchig werden würden, muß man vor dem Füllen für ihre Desinfektion durch chemische Mittel sorgen.

Die beiden erwähnten Fälle, in denen also chemische Stoffe vorgefunden werden, rechtfertigen aber die vor einigen Jahren aufgetauchte Begeisterung für Frischerhaltung der Nahrungsmittel durch chemische Mittel durchaus nicht. Es erschien freilich so einfach, durch eine kleine Menge von Benzoesäure, Salizilsäure, Borsäure, schwefligsaures Natron usw. Fruchtsäfte, Milch, Dunstobst, Hackfleisch vor allen Angriffen der Spaltpilze zu schützen. Indessen ist zu bemerken, daß diejenigen Mengen von chemischen Mitteln, durch die ein Frischerhalten der Nahrungsmittel erreicht wird, auch dem menschlichen Körper nicht zuträglich sind und daß daher durch Polizeivorschriften gegen diesen Unfug eingeschritten worden ist. Ob diese Schädigung durch eine Art von Vergiftung unseres Körpers bewirkt oder mittelbar die Bakterienflora unseres Darms ungünstig beeinflußt wird, möge dahingestellt bleiben.

Um die an Eiern außen haftenden Keime zu vernichten, würde es genügen, sie mit frischer Kalkmilch, die ihrer ätzenden Beschaffenheit wegen ein vorzügliches Desinfektionsmittel für Ställe und Keller ist, oberflächlich zu reinigen. Indessen finden sich auch im Innern Spaltpilze, die aus dem Hühnerdarm in das Ei gelangt sind, ehe die Kalkschale abgeschieden worden. Um diese Bakterien, die aërober Natur sind, nicht aufkommen zu lassen, empfiehlt es sich, die Eier in Kalkmilch (Garantol) oder Wasserglaslösung einzulegen.

Die Bakterien spielen in Küche und Keller eine so große Rolle, daß sich die Hausfrau ihr schweres Geschäft beträchtlich erleichtern könnte, wenn sie über das Leben der Kleinlebewesen aus dem Pflanzenreich mehr als bisher aufgeklärt würde. Die scheinbar genaueste Befolgung der umständlichsten Vorschriften nützt ihr nichts, wenn sie nicht weiß, was sie tut.

Eine Schrift, die ihr die nötigen Kenntnisse auf diesem Gebiete vermittelt, betitelt sich: „Die Bakterien im Haushalt der Natur und des Menschen" von Dr. E. Gutzeit (Nr. 242 der Sammlung „Aus Natur und Geisteswelt", Verlag B. G. Teubner, Leipzig und Berlin), der wir auch das Vorstehende entnommen haben.

Milch schützt man vor dem Sauerwerden, wenn man sie mit etwas Zucker aufkocht und während des Kochens einige Augenblicke gut umrührt, dann den Milchtopf gleich ins kalte Wasser stellt, damit sein Inhalt schnell abkühlt.

Küche.

Kochrezepte.

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

Erbsmehlsuppe. Etwa 100 Gr. Erbs-, Linsen- oder Bohnenmehl werden mit Wasser zart angerührt, ins kochende Suppenwasser eingerührt und bis zum Kochen fleißig gerührt. Die Suppe kocht leicht über. Man läßt sie dann etwa eine halbe Stunde leicht kochen, beliebig gibt man etwas Wurzelgemüse dazu. Kurz vor dem Anrichten salzt man, gibt ein Stück süße Butter in die Suppe oder richtet sie über geröstete Brotwürfel an. Man kann auch weniger Mehl nehmen und etwas Suppeneinlage von Teigwaren mitkochen.

Ungarisches Voressen. 1 Kilo saftige, in Vorlegestücke geschnittene Kalbsbrust, 1/2 Kilo gewaschener Reis, 4—8 rohe, in kleine Würfel zerschnittene Kartoffeln, eine fein zerschnittene Zwiebel, Salz und Pfeffer. In eine nicht zu enge Pfanne wird zuerst die fettere Hälfte Fleisch eingeschichtet, Salz und Pfeffer und die Hälfte der Zwiebeln darüber gestreut. Darüber breitet man direkt aus dem Waschwasser die triefenden Kartoffeln mit wenig Salz, dann breitet man die andere Hälfte Fleisch mit dem Gewürz darüber und

zuletzt den abgetropften Reis mit Salz und Butterstückchen darauf. Wohl bedeckt, kommt das Gericht zum Feuer und, wenn es 30 Minuten sachte fortgekocht hat, läßt man es 2 bis 3 Stunden im Selbstkocher oder in der Kochkiste, oder 1½ Stunden auf dem Herde dämpfen.

Fleischknöpfli. Je 100 Gr. Rind-, Kalb- und Schweinefleisch, 200 Gr. Brot, welches eingeweicht und ausgedrückt wird, und eine Zwiebel werden fein gewiegt, mit einem Ei, Salz, gehackter Petersilie gut gemengt. Diese Masse wird in nußgroße Knöpfli geformt, in kochendes Salzwasser gelegt und herausgenommen, wenn sie obenauf schwimmen. Sodann wird in einer Pfanne 1 Löffel Mehl in Fett gebünstet, mit einer Tasse Knöpflibrühe aufgelöst, Petersilie und einige Löffel Essig zugefügt, ¼ Stunde gekocht und über die Knöpfli angerichtet.

Aus „Was koche ich morgen?"

Tomatengemüse. Eine große Zwiebel wird fein geschnitten und in Fett hellgelb gebraten. Dann schneidet man 6 Tomaten darauf und läßt sie unter öfterem Umrühren weich dämpfen; 1 gequirltes Ei wird zuletzt angerührt und noch einige Minuten mitgekocht. Reis paßt gut dazu.

Kartoffeln mit Tomaten. In einigen Löffeln voll heißem Schmalz schwitzt man eine feingehackte Zwiebel hellgelb, schneidet geschälte Kartoffeln in Scheiben dazu und mindestens ebensoviel Tomaten, läßt alles zusammen ein Weilchen dämpfen, gießt Wasser oder Fleischbrühe nach und kocht es langsam weich. In kleine Stücke geschnittenes Fleisch kann mitgekocht werden.

Aus „Tomatenbuch."

Rhabarberkartoffeln. 1½ Kilo Kartoffeln werden geschält, in Stücke geschnitten, halb weich gekocht und dann 1 Kilo kleingeschnittene gewaschene Rhabarberstengel dazu gegeben und beides zusammen weichgekocht. Nun treibt man das Gemüse durch ein Sieb, fügt nach Geschmack Salz und Zucker bei, gibt es wieder in die Pfanne und kocht mit einem Stückchen Butter unter beständigem Rühren nochmals auf. Man kann auch beim Anrichten braune Butter oder Fett darüber geben. (Für 5–6 Personen.)

Quarkschmarren. 250 Gr. Quark, 2 Eßlöffel Mehl, 1 Ei, Salz, 4 Eßlöffel Milch oder Rahm, Backfett. Der Quark wird durch ein Sieb gestrichen, mit dem Mehl, etwas Salz, dem Eigelb und der Milch gut verrührt zu einer dicklichen, saftigen Masse. Das Eiweiß schlägt man zu steifem Schnee und zieht ihn sorgfältig unter die Masse. In einer Omelettepfanne läßt man Fett heiß werden und gießt die Masse hinein. Man läßt den Schmarren auf kleinem Feuer langsam backen und bräunen, dann wird er gewendet und auf der andern Seite gebacken. Mit dem Schäufelchen wird der Schmarren in Brocken zerpflückt, angerichtet und sofort serviert.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt".

Tomaten leisten uns zum **Anmachen von Salat**, in Fällen wo das Öl mangelt, recht gute Dienste. Je nach Bedarf schneidet man 1 oder mehrere Tomaten in feine Scheiben, vermischt diese mit dem nötigen Salz und Essig oder Zitronensaft und mischt den grünen oder Kartoffelsalat gut damit. Auf diese Weise angemachter Salat schmeckt sehr angenehm und erfrischend.

Puddingsaucen mit Blütenthee und Fruchtsäften. Zur Zeit der Milchknappheit erscheint es angezeigt, darauf hinzuweisen, daß solche Saucen als Beigabe zu süßen Speisen nicht nur praktisch, sondern auch sehr wohlschmeckend, erfrischend, und vor allem leichter verdaulich sind als die üblichen Milch-Puddingsaucen. Der Thee aus getrockneten Blüten wie Lindenblüten, Waldmeister, Rosenblättern &c. oder auch Apfelschalen wird, wie die Milch, bis zur Siedehitze gekocht, das Puddingpulver mit kaltem Thee angerührt und nach Belieben mit Zucker, Sirup, Vanille dem kochenden Thee beigegeben, dann womöglich mit Eigelb noch verdickt, bis die Masse die richtige Konsistenz erhält. Wird zuletzt zu Schnee geschlagenes Eiweiß daruntergezogen, so erhält man eine sehr feine Sauce. Anstatt des Thees können ebenso gut verdünnte Fruchtsäfte genommen und mit einem entsprechenden Aroma versehen werden. —y.

Eingemachte Früchte.

Tomaten kann man in **rohem Essig** aufbewahren. Dabei werden die Früchte trocken abgerieben und sorgfältig in Töpfe eingelegt. Zuoberst wird das nötige Gewürz, in einem kleinen Tuchsäckchen eingebunden, aufgelegt. Ein Tuch darüber ausgebreitet, das an den Seitenwandungen gut hinunterzustoßen ist, und das Ganze mit Deckel und Stein beschwert. Nun gießt man soviel rohen kalten Essig zu, bis er ungefähr handhoch über dem Deckel steht.

Kürbis in Essig. (Cornichon-Ersatz). Ausgereifter Kürbis wird in Streifen zerteilt, das lockere Kerngehäuse mit einem Löffel entfernt und die äußere harte Schale weggeschnitten. Das weiche Kürbisfleisch zerschneidet man in fingerlange gleichmäßige cornichongroße Stücke, überstreut sie mit etwas Salz und läßt sie über Nacht stehen. Man füllt dann die Stücke schichtenweise möglichst fest in einen Topf oder weithalsiges Kochglas. Zuoberst legt man ein kleines Tuchsäckli mit Gewürzen je nach Liebhaberei: Nelken, Lorbeerblätter, Zwiebeln, Senfkörner, Zitronenschale, Zimt &c.,

beschwert das Ganze mit einer passenden Untertasse oder einem hölzernen Deckel und Stein, gießt kalten klaren Essig 3–4 Zentimeter darüber. Das Glas wird mit einem Papier verbunden. Auf diese Weise hält sich Kürbis sehr lange.

Marmelade aus Äpfeln mit Kürbis. ⅔ Falläpfel und ⅓ Kürbis dämpft man weich, treibt sie durch das Sieb und kocht auf Marmeladekonsistenz ein. Vor dem Einfüllen in gut ausgeschwefelte Gläser oder Töpfe gibt man kräftige Gewürze nach Belieben zu (Zitronen, Zimt, Nelken). Die angefüllten Töpfe sind erst zu verschließen, wenn der Inhalt kühl geworden ist und sich an der Oberfläche ein trockenes Häutchen gebildet hat.

Gesundheitspflege.

Das Brot als Feind unserer Zähne. Die Ursachen der ungeheuren Verbreitung der Zahnkaries, die heute als die häufigste Volkskrankheit bezeichnet werden muß, da mehr als 90% unserer Schulkinder an ihr leiden, wurden neuerdings vielfach und mit den verschiedensten Ergebnissen untersucht. Die Gefährlichkeit der Zahnkaries wird meist unterschätzt, sie kann, abgesehen von der Zerstörung des Gebisses, auch zu Erkrankung der Kieferknochen und der Weichteile, sowie zu hartnäckigen Magen- und Darmstörungen führen. Trotzdem wurde im Frieden verhältnismäßig wenig zur Bekämpfung der Zahnkaries getan; erst im Kriege ist man infolge ihrer unerwünschten Verbreitung bei den Truppen auf sie aufmerksam geworden. Als Ursachen der Zahnkaries werden in der Fachliteratur mangelhafte Verkalkung bei der Anlage der Zähne, das Klima, die allgemeine Degeneration des Körpers des Kulturmenschen, die Verwendung von Weizenbrot, die vorhergehende Enthülsung des Getreides und die sich daraus ergebende ungenügende Zufuhr von Kalksalzen bezeichnet. Die direkte Ursache der Zahnkaries ist indessen, wie wir einem sich auf einen „Umschau"-Artikel stützenden Bericht des „Schweiz. Mühlen-Anzeigers" entnehmen, wahrscheinlich ein chemisch-parasitärer Prozeß, bei dem durch Gärungsvorgänge infolge zurückgebliebener Speisereste Säuren entstehen, die die Zähne der Kalksalze berauben. Auffallend ist, daß trotz der allgemeinen Rückkehr zu einfacher Nahrung und der bedeutenden Einschränkung des Zucker- und Alkoholgenusses Entstehen und Umfang der Zahnkaries sich auch im Kriege nicht vermindert haben. Dies erklärt sich nach unserer Quelle daraus, daß die Zahnkaries insofern eine ausgesprochene Kulturkrankheit ist, als durch die künstliche Vorbereitung unserer Nahrungsmittel diesen nicht nur nützliche, sondern auch schädliche Eigenschaften verliehen werden. Am wichtigsten ist in dieser Beziehung das Brot, das außerordentlich leicht die Verderben bringenden Säuren erzeugt. Durch den modernen Back- und Mahlprozeß werden die Getreidekörner zwar für den Verdauungsvorgang besser aufgeschlossen als früher, andererseits wird aber durch die immer feinere Zerteilung der Zerealien auch deren chemische Umsetzung sehr erleichtert. Das Brot wirkt so außerordentlich schnell und stark auf die Zahngewebe, daß es unbedingt als die wichtigste Ursache für die Entstehung der Zahnkaries zu bezeichnen ist. Seine Wirkung wird dabei umso größer, je feiner das Mehl ist, da es dann besser an den Zahnsubstanzen haftet, in die kleinsten Fugen und Ritzen eindringt und weit mehr Säure produziert als das grobgemahlene Mehl. Die starke Ausmahlung des Getreides im jetzigen Kriegsbrot ist also für die Entstehung der Zahnkaries nicht etwa hinderlich, sondern geradezu förderlich. Auch dieser Folge unserer Kriegswirtschaft ist Aufmerksamkeit zu schenken. W. H.

Frage-Ecke.

Antworten.

63. Ich habe voriges Jahr viele Gemüse gedörrt und tue es auch dieses Jahr wieder. Nicht nur als Suppeneinlagen, sondern auch als Gemüse erfüllen sie ihren Zweck. Außer Bohnen waren es verschiedene Blattgemüse: Salat, Lattich, Neuseeländer-Spinat, Sellerie und Rübkohlblätter, überhaupt alles, was wir im Garten übrig haben und was sich nicht frisch aufbewahren läßt. Die Blattgemüse werden nur gewaschen und nach Belieben zerkleinert. Beim Gebrauch werden sie dann wie die frischen Blattgemüse geschwellt, gehackt und in dem nötigen Fett gedämpft. Sollten die Salatgemüse etwas bitter schmecken, so kann man sie mit 1 bis 2 Löffeln Milch sehr verbessern. L. H. in M.

65. Ein Rezept zum Seifekochen ist schon einmal im Ratgeber erschienen. Da es aber nur kurz gehalten war, lasse ich ein anderes, genau orientierendes, das dem „Hausfreund" entstammt, erscheinen.

Man rechnet auf 2 Kilo Talg 500 Gr. Seifenstein oder kaustische Soda und 5 Liter weiches Wasser. Der Seifenstein wird mit dem ganzen Quantum Wasser aufgelöst und die Hälfte dieser Lauge zurückbehalten. So viel wie diese Lauge beträgt, gießt man reines Wasser zu. Ist nun im Kessel alles zum Kochen gebracht, gießt man die zurückbehaltene Lauge zu und läßt die Masse 1—1¼ Stunde kochen. Die Seife darf nur leise kochen und muß ununterbrochen mit einer hölzernen Schaufel umgerührt werden. Damit sich die Lauge von

der Seife scheidet, tut man zuletzt Salz hinzu, auf 500 Gr. Seifenstein 120 Gr. Salz. Die Masse muß, wenn sich Fett, Seifenstein und Wasser vollständig verbunden haben, einer sämigen Mehlsuppe gleichen, es ist der sog. Seifenleim. Zuweilen gelingt es nicht, durch das Salz die Lauge aus der Seife zu scheiden. Man mache dann in einem kleinen Tiegel auf dem Kochherde eine Probe. Entweder ist in diesem Fall die Lauge zu schwach oder zu stark. Ist die Lauge zu schwach, so steht der Talg wie geschmolzenes Fett auf dünner, heller Fleischbrühe aus. Man setze dann in kurzen Pausen literweise starke Lauge zu, von der man beim Seifekochen stets etwas in Reserve haben muß. Die Masse wird dann dickflüssig und scheidet sich. Hat die Lauge eine dunkelbraune Farbe und bleibt die Masse stets dünnflüssig, so ist die Lauge zu stark. Man gieße dann in kurzen Pausen Wasser hinzu, bis die Masse dicklich wird. Die Masse muß vor dem Salzen die richtige Zähigkeit haben; dies erkennt man beim Hochhalten der Schaufel. Fließt die Seife nicht mehr in Tropfen, sondern stellenweise in Fäden, so ist sie gut. Nach dem Scheiden läuft die Lauge in klaren Tropfen von der Schaufel oder dem Spatel. Zu viel Salz macht die Seife krümelig, bei zu wenig bleibt Lauge in der Seife. Hat sich die Seife nun geschieden, so füllt man sie mit einem großen Schöpflöffel oder einer Kasserolle aus, d. h. von der Lauge ab, in eine Waschwanne, auf deren Boden man etwas klares Wasser gegossen hat. Am nächsten Morgen kann sie ausgeschnitten werden. Man schneidet sie zuerst in Stangen, wiegt diese und schneidet gleichmäßige, viereckige Stücke, die auf Brettern trocknen müssen. Man trockne sie am offenen Fenster, doch nicht an der Sonne, und wende die Stücke öfter um.

Das angesammelte Abfallfett (Schwarten, Lichtstümpchen &c.) wird nach derselben Vorschrift gekocht, man kann dann die rückständige Lauge noch mit verwerten. Diese sogen. Schmutzseife kocht man gewöhnlich noch einmal um, also nach dem Erkalten nochmals, um sie besser zu klären. St.

66. Gerade die blauen Gummimäntel sind so außerordentlich schwer zu reinigen, daß kaum ein Verfahren beschrieben werden kann, das keine Spuren zurückläßt. Wenn warmes, mit Salmiak versetztes Wasser nicht reinigt, so versuchen Sie es mit Petroleum an einer Ecke. Die tiefdunkle Farbe wird aber in den meisten Fälle etwas heller werden. H.

67. Auch ich bin der gleichen Meinung wie Sie. Ich finde, daß die inländischen Gewürzkräuter die ausländischen ersetzen könnten. Ich habe dieses und auch schon voriges Jahr einige Versuche gemacht, die mit wenigen Ausnahmen befriedigend waren. Es kommt dabei sehr viel auf die Samen an. Meine Samen habe ich von der Samenhandlung Müller & Cie. in Zürich bezogen und kann Ihnen dieses Geschäft sehr empfehlen. Sie fragen, welche Gewürzkräuter am besten angebaut werden und wie ihre Verwendung sei. Neben Schnittlauch, Petersilie und Sellerie wird wohl die Gartensalbei am häufigsten angepflanzt. Für eine Haushaltung reicht ein Stock, der, wenn ein Garten fehlt, auch in einem Topf oder Kistchen vor einem Fenster gehalten werden kann, völlig aus. Da die Pflanze perennierend ist, braucht man nicht jedes Jahr frisch anzusäen. Das grüne Kraut, wie auch das getrocknete, wird vielfach zur Zubereitung von Speisen, wie als Hausmittel gebraucht. In den Apotheken und Drogenhandlungen wird das getrocknete Kraut gern gekauft. Ferner sind als hauptsächliche Küchenkräuter noch Estragon, Majoran, Thymian, Dill, Basilikum, Kerbel, Fenchel und Portulak anzuführen. Mit Ausnahme des Majorans sind alle ausdauernd. Man kann alle diese Kräuter als Zutat zu Saucen und Braten u. dergl. verwenden, doch sind manche von ihnen zu besonderen Zwecken gut zu gebrauchen. Es möge nur gesagt sein, daß Dill sich zum Gurkeneinmachen besonders gut eignet und daher auch viel verlangt wird. Noch andere Arten und deren Benutzung anzuführen, erlaubt der Platz nicht, doch stehe ich Ihnen gerne anderweitig zur Verfügung, im Falle Sie noch mehr erfahren möchten. Meine Adresse ist durch die Redaktion erhältlich.

P. S. aus Graubünden.

Fragen.

68. Ich stehe vor der Einführung der elektrischen Küche. Welcher Apparat hat sich gut bewährt und kann zur Anschaffung empfohlen werden? Ich bitte, mir die Adresse einer Bezugsquelle zu nennen. Kann mir eine Leserin den Vieler Sparkocher oder die Dampfhaube empfehlen? Für Antworten aufrichtigen Dank. Besorgte Abonnentin.

69. Ich habe letzthin vom Einmachen der Früchte in Salizyl gehört und wäre sehr dankbar für Angabe des genauen Verfahrens. Ist aber Salizyl nicht gesundheitsschädlich? Besten Dank zum voraus. L.

70. Ich höre, daß Abfallobst sich gut zur Essigbereitung eignet. Kann mir jemand sagen, wie man solchen ansetzt?

Haustochter.

71. Wer gibt mir Anleitung zur Bereitung von Grahambrot? Für genaue Angaben dankt C.

Leghühner

Die besten. P 4724 F

Preisliste Nr. 4 gratis.

MOULAN

Merlach bei Murten.