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

Band: 25 (1918)

Heft: 20

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. 20. XXV. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 5. Oktober 1918.

Du seufzest über dürres Land, —
O sei nur so blind nicht, so träge!
Viel Freuden schmachten unerkannt,
Das sind die Blumen am Wege.

Sie winken still, sie duften fein,
Erheischen nicht deine Pflege,
Sie möchten nur geerntet sein,
Die kleinen Blumen am Wege.

A. Godin.

Der Zucker als Nahrungs- und Genußmittel.*)

Ein sehr wichtiges, durch die Technik rein dargestelltes Kohlenhydrat liefert uns die Gruppe der Wurzelgewächse, das ist der Zucker. Es ist hier nicht der Ort, um ausführlich auf die Darstellung dieses Produktes aus der Zuckerrübe einzugehen, ich will nur daran erinnern, daß der Berliner Chemiker Marggraf im Jahre 1747 erkannte, daß derselbe Zucker, welcher bis dahin aus dem Zuckerrohr der Kolonien hergestellt wurde, in der heimischen Runkelrübe enthalten sei; Marggraf und sein Mitarbeiter Achard haben dann auch schon die fabrikatorische Gewinnung des Zuckers aus der Rübe angebahnt; dieser Zweig der Industrie konnte aber erst an Ausbreitung gewinnen, nachdem durch die Einführung der Kontinentalsperre unter Napoleon I. die Möglichkeit gegeben war, dem bisher allein den Markt beherrschenden Kolonialzucker, dessen Preis nunmehr ungeheuer stieg, ernsthafte Konkurrenz zu machen.

Um die Gewinnung des Zuckers wenigstens kurz zu skizzieren, so ist der Gang dabei der folgende: Der Saft der Rübe, welcher den Zucker enthält, wird nach verschiedenen Methoden möglichst vollständig gewonnen, und dann wird in diesem Saft der Zucker von den Nichtzuckerstoffen (Eiweiß, amidartigen Körpern usw.) getrennt, indem man entweder diese Nichtzuckerstoffe oder den Zucker in eine unlösliche Verbindung überführt. Nach verschiedenen Reinigungsprozessen erhält man schließlich eine Flüssigkeit, die neben Zucker nur noch wenig Salze und andere Stoffe gelöst enthält. Dieselbe wird eingedampft: es kristallisiert nach dem Abkühlen der Zucker heraus, der durch Zentrifugen von der Mutterlauge, „Melasse" genannt, getrennt wird. Durch weitere Reinigung und Raffinieren kann man den Zucker allmählich ganz frei von fremden Beimengungen herstellen. Es enthält der käufliche Zucker in seinen reinsten Formen als Würfelzucker, Hutzucker usw. etwa 99 Prozent wirklichen Zucker, etwas Aschebestandteile und eine Spur Feuchtigkeit, so daß man ihn mit vollem Recht als ein reines Kohlenhydrat bezeichnen kann. Der bekannte Kandiszucker kann sogar als 100prozentiger Zucker angesprochen werden. Da nun der Zucker in Wasser leicht löslich ist, da er nicht wie die anderen Kohlenhydrate erst eine Um-

*) Aus „Ernährung und Nahrungsmittel", von A. Zuntz. „Aus Natur und Geisteswelt", Bd. 19. Verlag B. G. Teubner, Berlin.

wandlung in Zucker im Körper durchzumachen hat, da der Preis des Zuckers es außerdem gestattet, für wenig Geld verhältnismäßig viel dieses wichtigen Nährstoffes zu erwerben, so müßte man eigentlich annehmen, daß der Zucker die allererste Stelle unter den Kohlenhydraten innehat, und es wäre durchaus selbstverständlich, wenn in Friedenszeiten der Zucker in ausgiebigster Weise für die Herstellung der Kost bei reich und arm Verwendung fände. Trotzdem wurde der Zucker, zumal bei der Ernährung der weniger bemittelten Kreise unseres Volkes, im Gegensatz zu anderen Ländern, wie England und Amerika, verhältnismäßig spärlich angewendet.

Was ist nun der Grund dieser auffallenden Erscheinung? Ich glaube, daß der süße Geschmack des Zuckers vielfach auch in gebildeten Volksschichten dem Zucker oft nur die Rolle eines Leckermittels zuweist, weil eben die weitesten Kreise unseres Volkes sich noch nicht über den Wert des Zuckers als Nahrungsmittel klar geworden sind. Freilich ist der Zucker auch ein Genußmittel; wenn wir unsern Kaffee oder Thee des Morgens süß machen, wenn wir über geschmortes Obst usw. Zucker streuen, so tun wir dies in der Absicht, dessen Wohlgeschmack zu erhöhen; hier kommt also der Zucker, in unserem Bewußtsein wenigstens, in erster Linie als Genußstoff zur Geltung; aber wir wissen ja, daß wir ohne Genußmittel nicht leben können, und das ist eben der große Vorteil des Genusses von Zucker, daß wir mit demselben unserem Körper gleichzeitig Nährstoff und Genußstoff zuführen können.

Eine gewisse Konkurrenz bereitet dem Rohrzucker in neuerer Zeit der aus Stärke durch Spaltung mit Säuren hergestellte Zucker, welcher in reiner Form als Sirup, sogenannter Kapillärsirup, verkauft wird und namentlich beim Einmachen von Obst ausgedehnte Verwendung findet. Da der technische Stärkezucker mit dem aus der Stärke bei der Verdauung im Darme gebildeten Traubenzucker identisch ist, erscheint seine Verwendung als Nahrungsmittel durchaus zweckmäßig.

Nach vielfachen, durch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigten Erfahrungen ist der Zucker, rein oder mit Fruchtsäften genossen, ein ausgezeichnetes Stärkungs- und Belebungsmittel bei ermüdenden Arbeiten. Wie oft ist man Zeuge, daß ein körperlich schwer arbeitender Mann, um sich zu stärken, zur Schnapsflasche greift! Mit einem geringen Konsum dieses Genußmittels fängt es an, der Verbrauch von Schnaps nimmt aber dann leicht in sehr vielen Fällen solchen Umfang an, daß der Körper allmählich vollständig ruiniert wird, nicht mehr zur Arbeit tauglich ist und daß oft mit dem Unglücklichen seine Familie in Not und Elend gerät. Würde ein solcher Mann wissen, daß er mit ein paar Stückchen Zucker oder einer erfrischenden süßen Limonade zur Stärkung seines Körpers dasselbe, sogar Besseres erreicht, weil dem Zucker die allmählich verderbenbringende Wirkung auf das Nervensystem fehlt, so wäre er vielleicht nie ein Trinker geworden, er würde sich an Stelle des Schnapses mit Zucker oder vielleicht stark zuckerhaltiger Schokolade, die hoffentlich nach dem Kriege wieder zu geringem Preise zu kaufen ist, versorgen; und wenn ein derartiges Vorgehen erst in den Arbeiterkreisen Eingang gefunden hat und zur Gewohnheit geworden ist, wieviel Jammer und Elend wird dann den ums tägliche Brot Arbeitenden unserer Mitbürger erspart bleiben!

Es besteht übrigens ein deutlicher Gegensatz zwischen Zucker- und Alkoholgenuß. Einer der kenntnisreichsten Führer der so weit verbreiteten Abstinenzbewegung, Prof. Bunge, sagt darüber: „Diejenige Nahrung, die einem gesunden Menschen mit unverdorbenem Geschmackssinne die meiste Freude bereitet, zuckerreiche Früchte und überhaupt alle süßen Speisen, sind dem Trinker verleidet. Ein Mann, der auf den Alkohol vollständig verzichtet, erlangt den Geschmack eines Kindes wieder.“

Man wird zugeben müssen, daß Bunge unbedingt recht hat, wenn er bei einer anderen Gelegenheit ausführt, daß man zu Unrecht von einer stärkenden Wirkung

des Alkohols spricht, und wenn er darauf hinweist, daß dieser Irrtum gerade den ärmeren Volksklassen verhängnisvoll wird, weil dieselben dadurch verleitet werden, einen sehr bedeutenden Teil ihres Einkommens für alkoholische Getränke zu verausgaben, statt für nützliche und wohlschmeckende Nahrung, welche sie allein zu ihrer Arbeit stärken kann.

Hülsenfruchtgerichte aus Leguminosenmehlen.

(Nachdruck verboten.)

Eine vollwertige Nahrung geben uns die Hülsenfrüchte, deren Nährgehalt denjenigen des Fleisches übertrifft, somit einen vortrefflichen Ersatz für dieses bilden. Nebst einer großen Menge Kohlehydrate enthalten sie sehr viel Eiweiß.

Um sie verdaulich zu machen, müssen die Nährstoffe aus den unverdaulichen Hülsen befreit, die in die Zellen eingeschlossenen Stärkekörner zum Quellen gebracht und so die Zellwände gesprengt werden. Alle Hülsenfrüchte sollen deshalb stets am Abend vor dem Kochen in lauwarmes, weiches Wasser eingeweicht, am Morgen mit dem Einweichwasser vorgekocht und dann mehrere Stunden in die Kochkiste gestellt werden.

Am leichtesten verdaulich sind die Mehle, Erbsen-, Linsen- und Bohnenmehl, wie sie durch die Schweiz. Nahrungsmittelfabriken in den Handel kommen. Sie ergeben mit Salat oder Obst ausgezeichnete Mahlzeiten und können zur Herstellung der verschiedensten Speisen verwendet werden.

Erbsmehlsuppe. 120 Gr. Erbsmehl werden mit Wasser zu einem glatten Teiglein angerührt, in 1/2—3/4 Liter kochendes Wasser, dem man etwas Wurzelwerk beigefügt hat, langsam eingerührt, gesalzen und einige Minuten vorgekocht, dann 1—3 Stunden in den Selbstkocher gestellt. Wünscht man die Suppe dicker, so fügt man übrig gebliebenen Reis, fein geschnittene Teigwaren oder auch zerriebene Kartoffeln bei. Ebenso verfährt man mit Linsen- oder Bohnenmehl.

Erbsenbrei. 180 Gr. Erbsenmehl, 3/4 Liter Wasser oder Brühe, Salz, Zwiebel, Fett. Das Erbsmehl wird zu einem glatten Brei verrührt, den man langsam in das kochende Wasser einlaufen läßt. Der Brei wird gesalzen, gut verrührt, 3—5 Minuten vorgekocht und 2—3 Stunden in die Kiste gestellt. Beim Anrichten dämpft man eine feingeschnittene Zwiebel im Fett und gibt diese unter den Brei. — Zu Sauerkraut, Rotkraut, Salat oder Obst ausgezeichnet. — In gleicher Weise werden auch die Breie aus Linsen-, Bohnen-, Grünkernmehl gemacht. — Übrig gebliebener Brei wird zu Suppen verwendet.

Hülsenfruchtschnitten. 200 Gr. Leguminosenmehl, 3/4 Liter Wasser, Salz, Zwiebel, Grünes, 1 Ei, Brosamen, Fett. Das Leguminosenmehl wird wie oben vorbereitet, im kochenden Wasser aufgekocht und einige Zeit in die Kiste gestellt. Dann läßt man die Masse erkalten, gibt feingehackte Zwiebel, Grünes, 1 Ei und einige Löffel Brosamen darunter, sticht Plätzchen aus und bäckt sie im Fett.

Grünkernpfannkuchen. 150 Gr. Grünkernmehl, 1/2 Liter Wasser, Salz, Fett, Zwiebel, Majoran, Wirz oder Salat, 1—2 Eier. Das Grünkernmehl wird wie oben vorbereitet und in das kochende Wasser eingerührt. Feingehackte Zwiebel, Grünes, Wirz- oder Salatblätter werden im Fett gedämpft und mit Salz unter den Brei vermischt. Man läßt langsam kochen, bis sich die Masse vom Topfrand loslöst, vermischt die zerschlagenen Eier damit und bäckt sie im Ofen oder in der Omelettenpfanne auf beiden Seiten schön braun.

Hülsenfruchtkoteletten. 150 Gr. Leguminosenmehl, Karotten, Zwiebel, Grünes, Thymian, Salz, Muskat, Fett. Die Karotte wird zerrieben, Zwiebel und Grünes fein gehackt, das Leguminosenmehl aufgekocht in wenig Wasser, alle Zutaten beigegeben, mit Salz, Thymian und Muskat gewürzt und zu einer festen Masse gekocht. Man läßt sie erkalten, formt Koteletten daraus, die man paniert und

im Fett bäckt. Läßt man sie bis zum nächsten Tag trocknen, ist das Panieren nicht nötig. Man mischt zur Abwechslung unter diese Masse feingehackte Pilze oder Cornichons, oder die Hälfte Leguminosemehl und mischt geriebene Kartoffeln oder Bodenkohlrabi darunter. Im letzteren Fall braucht es etwas Mehl zum binden. Zu all diesen Koteletten paßt Tomatensauce gut.

Gemüsekoteletten mit Erbsen-, Grünkern- oder Hafermehl. Ein Kohlkopf wird gereinigt, gewaschen, gedämpft und nachher fein verwiegt. Dann hackt man einige Sardellen, 1—2 Löffel gebrühte Pilze, und eine Zwiebel ganz fein. Das Mehl wird in wenig Wasser aufgekocht, alle Zutaten beigegeben, die Masse gut verrührt und erkalten gelassen. Hierauf formt man Koteletten und bratet sie wie gewohnt.

Hülsenfruchtbraten. 250 Gramm Erbsmehl (auch Bohnenmehl), 1/2—3/4 Liter Wasser, Zwiebel, Salz, Grünes, Ei, Fett. Das Leguminosenmehl wird zu einem steifen Brei gekocht. Dann fügt man 1 Ei, fein gehackte Zwiebel und Grünes dazu, läßt die Masse erkalten, formt einen länglichen Braten, wälzt diesen in Brosamen und bratet ihn wie Hackbraten im heißen Fett schön braun. Dann löscht man mit etwas Wasser ab, fügt 2 Löffel Tomatenpüree bei und schmort den Braten unter fleißigem Begießen.

Erbsmehlpudding. 150 Gramm Erbsmehl, 1—2 Karotten, Zwiebel, Petersilie, Lauch, Majoran, Salz, Muskat. Die feingehackte Zwiebel und das Grüne wird in Fett oder etwas Speck gedämpft. Das Erbsmehl angerührt und in 1/2 Liter Wasser aufgekocht, gesalzen, Grünes und die zerriebene Karotte beigefügt und die Masse erkalten gelassen. Eine Puddingform wird ausgefettet, mit Brosamen bestreut, die erkaltete Masse hineingefüllt und der Pudding im Wasserbad gekocht. 3—4 Stunden in der Kochkiste. Mit Tomaten- oder Kapernsauce.

Hülsenfruchtauflauf. 120 Gr. Leguminosenmehl, 1 Ei, Zwiebel, Grünes, 2 Löffel Tomatenpüree, Milch. Das Leguminosenmehl wird in wenig Wasser aufgekocht. Erkaltet vermischt man eine gehackte Zwiebel, Grünes, Tomatenpüree und Eigelb damit, gibt einige Löffel Milch hinzu, zuletzt den Eischnee, füllt die Masse in eine ausgefettete Auflaufform und bäckt sie im Ofen. F. K.

Wie wäscht man farbige Wäsche?

(Nachdruck verboten.)

Beim Waschen von farbiger Wäsche hat wohl schon jede Hausfrau die Erfahrung gemacht, daß die eine Farbe nicht nur wasch-, sondern auch kochecht ist, also unbedenklich auch ins kochende Seifenwasser gebracht werden kann, während eine andere gleicher Schattierung schon beim Waschen in nicht sehr heißem Seifenwasser einen erheblichen Teil Farbe abgibt und unter keinen Umständen in die kochendheiße Seifenlauge gebracht werden dürfte, da sonst das ganze Wäschestück verdorben würde, weil alle Farben ineinanderlaufen. Dieses Auslaufen der bunten Farben kann nun vollständig vermieden werden, wenn man dabei folgende wichtige Punkte beobachtet:

1. Zum Waschen farbiger Wäsche nur eine schwache Lösung von Seifenpulver mit Zusatz eines guten Sauerstoffwaschmittels verwenden (auf einen Eimer Wasser 1 Eßlöffel Sauerstoffwaschmittel auf 2 Eßlöffel voll Seifenpulver).

2. Buntwäsche nur 1/2 Stunde in völlig kaltem Wasser einzuweichen.

3. Nur handwarmes Wasser zum Waschen in Anwendung zu bringen.

4. Jedes gereinigte farbige Wäschestück **sofort** in reichlich kaltes Wasser zu bringen, da durch Übereinanderliegen von Buntwäsche nach dem Auswinden aus dem Seifenwasser nur zu leicht das eine Stück auf das andere abfärben kann.

5. Aus diesem ersten Spülwasser nach dem Reinigen mehrerer Stücke nochmals rasch in leichtem Essigwasser zu spülen und zum Trocknen aufzuhängen.

6. Bunte oder einfarbige Wäsche mit Stickerei von buntem Garn stets nur mit Zusatz von Galle zum Seifenwasser zu waschen, da diese das Auslaufen der bunten Farben vollständig verhindert, vorausgesetzt, daß auch diese Mischung nur handwarm zur Anwendung kommt.

7. Sorgsam vermeiden, daß farbige Wäsche zusammen mit weißer oder leichtgefärbter in einem Wasser gewaschen wird, da der helle Farbton, der sich dem letzteren auch bei sorgsamster Behandlung mit mildem Seifenwasser als leichter Farbenüberschuß mitteilt, die Klarheit der weißen oder hellen Gewebe mehr oder weniger beeinträchtigt.

So manches farbige Wäschestück hat schon nur aus dem Grunde aus dem Gebrauch ausgeschaltet werden müssen, daß es durch unsachgemäße Behandlung sein tadelloses Aussehen verlor, wie z. B. bunte Sommerkleider und Blusen, farbige Kinderkleider, Schürzen, bestickte Kindermützchen, Wagen- und Kaffeedecken u. s. w. Abgesehen von der Arbeitsverschwendung, namentlich an den letzteren bei den oft mühevollen Verzierungsarbeiten, ist deshalb sorgsamste Behandlung aller bunten Wäsche Bedingung, und sollte den Waschfrauen ebenso dringend ans Herz gelegt werden, wie diejenige der weißen Wäsche.

H. N.

Haushalt.

Warum platzen mehlige Kartoffeln beim Kochen? Weil das darin enthaltene Stärkemehl quillt und die Zellhäute sprengt. Untersucht man das Fleisch einer Kartoffel unter dem Mikroskope, so bemerkt man, daß es aus lauter kleinen Bläschen besteht, die ohne erhebliche Zwischenräume aneinander gelagert sind. Diese heißen Zellen; das Wort „Zelle" bezeichnet aber nicht das Häutchen, sondern den Inhalt. Dieser besteht aus einer dünnschleimigen Eiweißmasse, in der Körnchen von Stärkemehl liegen. Jede Zelle wird umschlossen von einem Häutchen von Zellfaserstoff (Zellulose). In heißem Wasser fangen die Stärkekörnchen an zu quellen; sie saugen sich voll Wasser und werden dadurch immer größer. Enthalten nun die einzelnen Zellen wenig Stärkekörnchen, so haben diese vollkommen Raum und können sich ausdehnen. Dann wird man äußerlich der Kartoffel keine Veränderung anmerken. Anders ist es, wenn die Kartoffel mehlig ist. Dann sind ihre Zellen dicht mit Stärkemehlkörnchen angefüllt. Quellen diese nun auf, so füllen sie sehr bald die Zelle völlig aus. Die aufgequollenen, prall angefüllten Zellen drücken gegeneinander. Die Pressung, die sie aufeinander ausüben, wird immer stärker, und schließlich wird durch den Druck im Innern der Kartoffel die Schale gesprengt, und die Kartoffel platzt auseinander.

Haase, „Allerlei Küchenweisheit".

Um Brüsseler Teppiche zu reinigen, nimmt man einen Eimer kaltes Wasser und einen halben Eimer Wasser, dem man ein halbes Glas Salmiak und ebensoviel Spiritus zugesetzt hat. Nachdem man den Teppich glatt auf den Fußboden gelegt, tauche man einen neuen, feinen Aufnehmer in die Mischung, ringe ihn leicht aus und beginne einen Teil des Teppichs damit kräftig zu reiben. Ist die Stelle rein, so reibe man mit klarem Wasser sogleich nach. Ist auf diese Weise der Teppich ganz fertig, so hänge man ihn zum Trocknen glatt auf. Das Wasser muß sehr oft gewechselt werden, und ist der Teppich sehr groß, auch einmal die Mischung. Es versteht sich von selbst, daß man — ehe man die Teppiche mit Feuchtigkeit in Berührung bringt — sie durch tüchtiges Ausklopfen und Bürsten von allem Staub möglichst befreit.

Um mit Ölfarbe gestrichene Türen etc. zu reinigen, bedient man sich einer Mischung von 1 Teil Salmiak und 12 Teilen Wasser. Die Reinigung mit warmem Wasser und Seife oder Lauge schadet dem Ölfarbenanstrich.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Fidelisuppe, Schmorbraten, Kartoffelstock, Tomatensalat.

Montag: †Bauernsuppe, †Engl. Restengericht, †Randengemüse.

Dienstag: Minestra, *Haferomeletten, Apfelmus.

Mittwoch: Grüne Zwiebelsuppe, *Kartoffelpastete, Bohnen.

Donnerstag: Kürbis-Suppe, *Geschnetzelte Lunge, Risotto.

Freitag: Erbsmehlsuppe, †Makkaroni mit Kartoffeln, Gemüsesalat.

Samstag: Gerstensuppe, *Falsche Leberklöße, Rotkraut.

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.

Kürbissuppe. 1 Kilo Kürbis wird weich gedämpft und durch ein Sieb gestrichen. In 1 Eßlöffel heißen Fett wird der Brei mit 2—3 Eßlöffel Mehl gut gedämpft, mit 1½ Liter Wasser abgelöscht, gesalzen und eine kleine Zwiebel beigefügt. Vorkochzeit 5 Minuten, Kochkiste 2 Stunden. Nach Belieben kann 1 Theelöffel Kümmel beigegeben werden, auch Majoran oder Suppenkräuter.

Aus „Wie koche ich zeitgemäß?"

Geschnetzelte Lunge. 600 Gr. Kalbs- oder Schweinslunge, ½ Eßlöffel Fett, 2½ Eßlöffel Mehl, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 Tasse Wasser, 1—2 Eßlöffel Essig. Die gut gewaschene Lunge wird fein geschnetzelt oder gehackt und mit Mehl bestäubt. Die Zwiebeln werden in Fett gelb geschwitzt; dann gibt man die Lunge bei und rührt sie auf dem Feuer, bis sie nicht mehr blutig ist, fügt Wasser bei, würzt mit Salz, Pfeffer, Essig und kocht die Lunge 10 Minuten auf dem Herde und läßt sie ca. 2 Stunden in der Kochkiste.

Falsche Leberknödel. 500 Gr. gekochte, geschälte Kartoffeln werden fein gerieben, mit Salz, kleingeschnittener, gerösteter Zwiebel, 1 Theelöffel Petersilie, ebensoviel gemischte Küchenkräuter, wie Majoran, Thymian, Basilikum u. s. w. und einer Messerspitze Pfeffer verrührt. Zuletzt fügt man 50 Gr. zerlassene Leberwurst darunter und mischt die Masse gut, nachdem man noch 2 Theelöffel Ei-Ersatz daran gegeben hat. Von dieser Masse formt man runde Knödel, die man in leichtem Salzwasser solange kocht, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Man reicht sie mit einer pikanten Zwiebelsauce oder zu Sauerkraut. A.

Rotkraut. 1 Kilo Rotkraut, 1 Löffel Fett, 1 Zwiebel, 1 Löffel Mehl, 1—2 saure Äpfel, 1 Löffel Essig, Salz. Das gereinigte Rotkraut wird gehobelt oder fein zerschnitten. Im heißen Fett werden Zwiebeln und Mehl gedünstet, das Kraut beigegeben und damit gedämpft, bis es zusammenfällt. Dann löscht man mit wenig Wasser ab, würzt mit Salz und Essig und mischt die in Scheiben zerschnittenen Äpfel darunter. 5—15 Minuten vorgekocht und 2½—3 Stunden in der Kochkiste. Aus „Wie koche ich zeitgemäß?"

Kartoffelpastete. 750 Gr. Kartoffeln, Pilze, Tomatensauce. Die Kartoffeln werden geschält, roh in feine Scheiben geschnitten und die Hälfte davon in eine feuerfeste Form geschichtet. Darauf legt man die zuvor gehackten, gedünsteten Pilze (frische oder getrocknete) und dann den Rest der Kartoffelscheiben. Nun gießt man Bouillon oder Tomatensauce darüber, so daß sie mit den Kartoffeln gleichsteht und bäckt eine Stunde im Ofen.

Spanischer Salat. Große Zwiebeln, Tomaten und saure Gurken zu gleichen Teilen, werden mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl gemischt und, wenn einige Stunden durchzogen, angerichtet. Dieser in Spanien sehr gern gegessene Salat ist sehr erfrischend.

Birnenpfanne. 500 Gr. Birnen werden geschält, zerteilt und mit etwas Zimt und Zucker weich gekocht. Dann gießt man den Saft ab, quillt Nudeln darin dick aus, läßt die Mischung erkalten, fügt unter 250 Gr. dieser Mischung ½ Theelöffel voll doppeltkohlensaures Natron, ebensoviel Salz, mit etwas Wasser verrührt, 3 Eßlöffel Mehl und etwas Mandel- oder Zitronenaroma, gibt in eine vorbereitete Form eine 2 Cm. dicke Lage von diesem Teig, ordnet darauf die Birnen, füllt den übrigen Teig darüber und bäckt das Ganze in einem mittelheißen Ofen bei guter Oberhitze. Die Speise kann warm oder kalt serviert werden. L.

Omeletten von Hafergrütze. Die in Wasser oder Wasser und Milch ausgequollene Hafergrütze mischt man mit rohen geriebenen Kartoffeln zu gleichen Teilen. Ferner fügt man Salz nach Geschmack, 1 Prise Muskat, event. 1 Eßlöffel gewaschene Korinthen oder Rosinen, 1 Eigelb oder Eiersatz bei und soviel Mehl, daß ein dickflüssiger, weicher Teig entsteht. Zuletzt rührt man das zu Schnee geschlagene Eiweiß unter die Masse und bäckt in heißer Pfanne mit Fett oder Öl kleine dünne Omeletten, die man entweder mit Zucker und Zimt bestreut oder mit Marmelade bestrichen serviert. Sie schmecken warm, wie auch erkaltet, zum Kaffee oder gekochtem Obst gleich gut.

Fruchtsalat in Melonenhälften. Eine kleinere Melone wird halbiert und das weiche Innere recht sorgfältig entfernt. Dann füllt man die Melonenhälften mit verschiedenen Früchten, wie zerteilten Pfirsichen, Birnenachteln, Scheiben von feinen Äpfeln und in Hälften geschnittenen Zwetschgen. Die Früchte, wie auch das Innere der Melonenhälften werden mit feinem Zucker bestreut und in bunter Reihenfolge eingeschichtet. Über das Ganze gießt man ein Weinglas aus frischen Trauben gepreßten Saft. Die Melonenhälften müssen 2—3 Stunden zum Durchziehen recht kalt stehen, um das volle Aroma zu entwickeln.

„Die fleischlose Küche in der Kriegszeit".

Eingemachte Früchte.

Pfeffergurken. Kleine, grüne Gurken werden sauber gewaschen, gebürstet und abgetrocknet, in einen Steintopf gelegt und mit starkem Weinessig, dem ein wenig Salz und ganzer Pfeffer zugesetzt und dann aufgekocht

wurde, übergossen. Am anderen Tage kocht man den Essig wieder auf und gießt ihn über die Gurken. Am dritten Tage läßt man die Gurken in dem Essig auf dem Feuer kochend heiß werden, und läßt sie dann im Porzellangefäß einige Tage stehen, bis sie grün aussehen. Dann schichtet man sie in Gläser und gießt frischen aufgekochten Weinessig darüber. Die Gurken halten sich sehr lange.

Rote Rüben (Randen) in Salz. Wurzel und Kraut der roten Rüben werden abgeschnitten, die Rüben gewaschen, mit kaltem Wasser aufs Feuer gestellt und weich gekocht. Dann werden sie geschält, fein geschnitten, lagenweise mit Salz, ganzem Pfeffer, Estragon, Perlzwiebeln in einen Topf gefüllt und mit gekochtem, wieder erkaltetem Essig übergossen. Obenauf gießt man etwas Öl.

Birnenhonig. Den besten Honig gewinnt man von den Römerbirnen und Roseletten, doch kann jede andere Birne dazu benutzt werden; ist sie nicht süß, kann man etwas Zucker beigeben. Man bekommt auch bei den Landwirten schon gepreßten Birnenmost. Sonst kocht man die geschälten Birnen weich und läßt den Saft durch ein Tuch in eine Schüssel abtropfen. Der gewonnene klare Saft wird dann so lange gekocht, bis sich ein dickflüssiger, brauner Honig gebildet hat. Er hält sich in Töpfchen gefüllt sehr gut und ist auch sehr beliebt.

Sirup aus Zuckerrüben. Der aus dem Safte der Zuckerrübe gewonnene Sirup läßt sich sehr gut verwenden anstelle des Zuckers bei der Bereitung von Konfitüren, sowie zu süßen Mehlspeisen. — Die gut gereinigten und gewaschenen Rüben werden weichgekocht, zerstoßen, in einer Presse gut ausgedrückt und der gewonnene Saft zu Sirupdicke eingekocht.

Gesundheitspflege.

Über die Hygiene des Schuhputzens. Ich habe Gelegenheit zu beobachten, daß manche Leute, die sonst von peinlicher Ordnung und Reinlichkeit in ihrem Heim sind, sich über die Hygiene des Schuheputzens keine Gedanken machen.

Ein Eckchen im Hof wäre der passendste Ort für diese Arbeit, aber dergleichen steht nicht jedem Städter bequem zur Verfügung. Der Küchenbalkon wird leider auch noch zu wenig gebaut. Da gibts denn in Mietwohnungen vernünftige Menschen, die im Gangfenster eine Zeitung ausbreiten und darauf ihr Schuhwerk reinigen und wichsen. Wenn man das Papier hernach zusammennimmt, bleibt wenig oder kein Staub aufzuwischen. Der Abort ist meist auch für diese Arbeit geeignet, denn der Staub ist in dem kleinen Raum schnell wieder zusammengekehrt und die Putzutensilien werden am besten gleich dort aufbewahrt.

Es ist genug, daß eines von der Familie den Staub einatmet, der bekanntermaßen sämtliche Bazillen und Unrat der Straße enthält. Meist wird dieser schon in der Nase festgehalten, gelangt er bis in den Rachen oder in die Lunge, so wird er auch wieder ohne Schwierigkeit herausbefördert, weil er fast immer Husten- oder Räusperreiz verursacht.

Es gibt aber Leute, die unbedenklich in der Küche oder im Vorplatz am Licht der offenen Küchentür das Schuhwerk reinigen. Der Staub fällt so auf all die vielen Gegenstände umher, auf Tisch, Schrank, Herd und Spülbreit, in leere Töpfe und Teller, auf die in breiten Schüsseln zum Rahmen aufgestellte rohe Milch, auf jegliche Speise unterm Drahtgeflecht. Und dieser Staub wird verspeist. — Die Bazillen gelangen durch Magen und Darm in das Blut, von da aus weiter in sämtliche Gewebe und durchseuchen um so leichter, je schwächer der betreffende Organismus ist. Wo es Mode ist, in der Küche Schuhe zu putzen, wird entschieden die Gesundheit sämtlicher Familienglieder auf die Probe gestellt, und das ist doch nicht nötig?

Wir wollen keine Bazillenfurcht, sondern sonnenstarke, ruhige Menschen. Leute von vernünftiger Lebensweise und reinem Blut fallen nicht gleich auf jede Krankheit hinein. Trotzdem haben sie die Pflicht, Hygiene zu üben und Gefahr zu vermeiden, sowohl für sich, wie für ihre Umgebung, die nicht immer von gesunder Konstitution ist. A. R.

Gartenbau und Blumenkultur.

Überwinterung der Karotten. Im Herbst, nachdem der erste Frost über die Pflanzen gegangen ist, werden die Karotten ausgegraben, das Kraut bis auf 1 Cm. Länge abgeschnitten und in einem Keller in Sand oder in nicht zu feuchte Erde gelegt. Man kann sie auch in einem leeren Mistbeet oder in einer Grube im Freien aufbewahren. Im Mistbeet werden sie auch in Sand oder Erde gelegt und der Kasten mit Strohmatten und Brettern überdeckt und mit Umschlägen versehen. Für die Überwinterung im Freien wird eine Grube von 60–80 Cm. Tiefe und der nötigen Länge für das Quantum, das darin versorgt werden soll, gemacht. Die Karotten werden hineingelegt und mit Laub, Stroh oder dergleichen und mit Brettern oder Dachpappe zugedeckt, damit das Regenwasser oder der Schnee nicht hineindringen können.

Auf diese Arten werden auch folgende Gemüse überwintert: Randen, Schwarzwurzeln, Haferwurzeln, Speiserüben, Rettig etc.

Frage-Ecke.

Antworten.

73. **Spaliere** pflanzt man am vorteilhaftesten im Spätherbst. Fragen Sie doch bei Olbrich, Gärtnerei in Zürich, um Näheres an. B.

77. **Tomaten**, schöne, erlesene, legen Sie in einen Steingut- oder Emailtopf — eine schön neben die andere. Ist der Topf mit Früchten gefüllt, gießen Sie frisches Wasser darüber und obenauf ein wenig Olivenöl. Sie werden staunen, wie schöne, frische Tomaten Sie den langen Winter hindurch behalten. B.

79. **Rostige Stellen** an Nickelgegenständen weichen oft schon der Behandlung mit Öl oder Petroleum (mittels Kork). Wo der Rost schon sehr eingefressen ist, wird ein Teig aus Tripel, Schwefelblüte und Olivenöl gemacht und die Roststellen damit bestrichen. Nach einiger Zeit wird die Mischung entfernt und mit einem Lederlappen nachpoliert. F.

81. Durch ein Inserat im „Frauenheim" oder im „Hauswirtschaftlichen Ratgeber" werden Sie eine gute **Bezugsquelle für Hagebutten** ausfindig machen können. Wir warten immer noch auf die Hausfrauenorganisation, die auch die Aufgabe hätte, solche Adressen entgegenzunehmen und weiter zu leiten. P.

82. Alles **Lederschuhwerk** sollte von Zeit zu Zeit eingefettet werden, nachdem es vorher gründlich gewaschen und von aller anhaftenden Wichse befreit worden ist. Dadurch wird es weich und geschmeidig erhalten. Es ist heute mehr als je zu beklagen, daß so viele Frauen und Dienstboten das Schuhwerk so schlecht besorgen, daß es bald Risse und Sprünge bekommt und wertlos wird. Die Schuhe sind so teuer, daß jede einsichtige Frau von selbst darauf kommen sollte, sie möglichst lange in gutem Zustand zu erhalten. Lesen Sie den Artikel im „Ratgeber" Nr. 8, Seite 58, der diesen Gegenstand behandelt, noch einmal gründlich nach. Haustochter.

83. Ich würde den **Boden** abhobeln lassen, wenn es noch angeht, und dann mit Bodenwichse behandeln. Da es sich wohl um ein Zimmer in einem alten Hause auf dem Lande handeln wird, so wird die Auslage nicht unerschwinglich groß sein. J.

Fragen.

84. Meine Tochter hat im Juni und Juli dieses Jahres **Eier** eingemacht, und zwar auf die Weise, daß sie sie in die Asche legte. Nun wollte sie davon gebrauchen und konstatierte, daß die Schale der Eier ganz braun gefleckt und getupft war. Der Inhalt ist trübe, noch brauchbar, ließe man sie aber noch länger an ihrem Orte (in der Asche), so würden sie wohl bald ungenießbar. Meine Tochter ist über diese Entdeckung sehr betrübt und ich selbst habe so etwas noch nie erfahren. Könnte mir nun vielleicht eine der werten Leserinnen dieses Blattes einen Rat geben, ob die Eier noch länger aufbewahrt werden können und wie? Die Eier sind nicht an einem sehr trockenen Orte aufbewahrt worden; könnten sie keinen weiteren Schaden erleiden, wenn sie trocken gelagert würden? Ich bin für guten Rat sehr dankbar. Frau M.

85. Da wir die uns zugeteilte **Milchration** gegenwärtig nicht ganz benötigen, möchten wir sie haltbar machen für den Winter, wo bei uns die Milchnot gewöhnlich sehr groß ist. In einem Konservierungsheft habe ich gelesen, daß die Milch 1½ Stunden Sterilisierdauer bei 100 Grad nötig hat zur Aufbewahrung für einige Monate. Nun ist mir gesagt worden, daß man 750 Meter ü. M. (wie unser Dorf liegt) die Temperatur nie auf 100 Grad bringe, bei Holzfeuerung, wie wir sie eben haben, schon gar nicht. Verhält sich das wirklich so? Wir haben schon viele Jahre mit gutem Erfolg Obst, Gemüse und Fleisch sterilisiert, und zwar nur in einem gewöhnlichen Aluminiumkochtopf und ohne Thermometer. Nun möchte ich eine Erfahrene herzlich um Aufschluß bitten, ob ein gleiches Verfahren für die Milch wirklich unmöglich ist, bevor ich durch eigene Probe die Milch der Verderbnis aussetze. Was für Flaschen würde man am besten benutzen? Bierflaschen, oder könnten es auch gewöhnliche Flaschen mit Korkverschluß sein? Für gütigen Rat dankt von Herzen Emmenthalerin.

86. Lassen sich die **Kerne** der Aprikosen- und Zwetschgensteine als Ersatz für Mandeln verwenden? Es wurde uns kürzlich gesagt, die Kerne seien in getrocknetem Zustande giftig. Wer kann hierüber Aufschluß geben einer Abonnentin vom Lande?

87. Wer kann mir raten, wo ich meine **Schneeschuhe** wieder gebrauchsfähig machen lassen könnte, deren Sohlen durchs Tragen glatt geworden, sonst aber noch ganz sind? Neue Schneeschuhe sind bekanntlich gar nicht mehr erhältlich. M. F.

88. Wie muß man einen neuen **Perserteppich** bei der Reinigung behandeln? Um den Rat erfahrener Hausfrauen bittet und dankt dafür Eine langjährige Abonnentin.

89. Wohin muß man sich wenden, um Abnehmer für die **Küchenabfälle** zur Fütterung der Schweine zu finden? St. in Zürich.

90. Wie stellt man am besten einen hübschen praktischen **Toilettentisch** her für ein einfaches Fremdenzimmer? Ich besitze wohl allerlei Kisten, Stoffe &c. aber das eigentliche Möbel fehlt mir und Anschaffungen möchte ich nicht machen. Für genaue Anleitung dankt A. J.