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

**Band:** 25 (1918)

**Heft:** 21

**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:** 20.08.2025

**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. 21. XXV. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 19. Oktober 1918.

Kein Vorbereiten hilft das Rechte recht zu tun,
Denn anders dachtest du und anders tust du nun.
Ein andrer fühlst du dich im Tun, als du dich dachtest,
Und findest andres vor, als du in Rechnung brachtest.
Drum ist kein Rat als dich im Ganzen recht zu fassen,
Und dann das Seinige dem Augenblick zu lassen.

Rückert.

## Anleitung zum Ueberwintern der Gemüse.

(Herausgegeben unter Mitwirkung der Schweiz. Versuchsanstalt für Obst-, Wein- und Gartenbau in Wädenswil von der Abteilung für Landwirtschaft des Schweiz. Volkswirtschaftsdepartementes.)

Der Überwinterung unserer Garten- und Feldgemüse ist unter den heutigen Verhältnissen die größte Aufmerksamkeit zu schenken. Unsere Hauptnahrungsmittel sind sehr knapp geworden; umsomehr haben wir allen Grund, die zu erwartende, im allgemeinen gute Ernte an Dauergemüsen möglichst ungeschmälert und auf zweckmäßigste Art und Weise einzuwintern. Bei geeigneter Aufbewahrung behalten die meisten unserer Kohlarten wie die Wurzel- und Knollengemüse ihren Geschmack und den Gehalt an Nährstoffen ebensogut, wenn nicht besser, als beim Konservieren und Dörren. Auch daß die Frischüberwinterung billig und einfach ist, spricht zu ihren Gunsten. Was also bis zur richtigen Zeit der Einwinterung (Ende Oktober bis Mitte November) an Dauergemüsen in unseren Gärten und Feldern gerade seine richtige Reife erlangt hat, sollte unter allen Umständen eingewintert und nicht schon vorher unnötigerweise verbraucht werden. Man merke sich dabei folgendes:

Die Überwinterung der Gemüse kann erfolgen:

1. Im Freien an Ort und Stelle;
2. In Erdgruben;
3. In frostfreien Räumen (Keller, Scheunen, Speicher, Vorratskammern, Triebbeeten u. s. f.

Ganz im Freien überwintern an Ort und Stelle in nicht ausnahmsweise harten Wintern gut: Spinat, Feldsalat, Federkohl, Lauch, Schwarzwurzeln, Winterwirz (Chou Marcelin) und Rosenkohl. Sind Temperaturen unter 15° Celsius Kälte zu erwarten, so wird Rosenkohl besser rechtzeitig hereingebracht, oder wenigstens schief umgelegt und mit Erde gut angehäufelt. Karotten können da, wo kein Mäusefraß zu befürchten ist, gleich im Freien überwintern, verlangen aber bei hartem Barfrost etwas Deckung mit Laub oder Stroh. Sie sollten bis zum Frühjahr verbraucht und nicht auf länger hinaus aufbewahrt werden, da sie sonst bald hart und zäh werden.

Wirsing und Rotkohl (erfahrungsgemäß weniger gut auch Weißkohl) können ferner recht gut im Freien eingeschlagen werden: Man hebt an einer möglichst trockenen

und durchlässigen Stelle im Garten einen kleinen Graben mit flacher Sohle aus, stellt die Köpfe fest aneinander, mit den Strünken nach oben, hinein und überdeckt vorerst nur leicht mit trockener Erde. Man hebt dadurch einen zweiten Graben aus, der eine zweite Reihe Kohl aufzunehmen hat u. s. f. Erst später, nach stärkerer Abkühlung, wird dann noch stärker eingedeckt durch Aufbringen einer weitern Lage Erde, die man noch mit Laub überdecken kann. Die Bildung feuchter Wärme soll vermieden, die Köpfe müssen möglichst kühl und trocken gehalten werden.

Das Einschlagen im Freien, wie das Belassen über Winter an Ort und Stelle wird man vor allem dort anwenden, wo, wie z. B. in geschlossenen Hausgärten, Diebstahl kaum zu befürchten ist und man auch nicht mit Mäusefraß an Wurzelfrüchten zu rechnen hat.

Der Großteil unserer Gemüse ist aber nicht winterhart, sondern muß herausgenommen und frostfrei überwintert werden. Die hiefür bestimmten Gemüse sollten gerade gut ausgereift, unter keinen Umständen überreif sein. Es ist das ein sehr wichtiger Punkt für das Gelingen der Überwinterung. Das Gemüse soll fest und kernig, es darf also nicht zu reichlich und zu spät (nicht nach Mitte September) mit Gülle oder andern stickstoffreichen Düngemitteln gedüngt worden sein. Die Einwinterung darf nicht zu früh erfolgen. Die meisten Gemüse, so vor allem auch die Zwiebeln, dann Kohlarten und Endivien, sollen bei trockener Witterung geerntet werden und zuerst gut abtrocknen, bevor sie ins Winterquartier kommen. Das Zusammenbinden der Endivien ist bei den zum Einwintern bestimmten Pflanzen zu unterlassen. Alles was eingewintert wird, soll gesund und fehlerfrei sein. Mangelhaftes und angestecktes Gemüse wird zu baldigem Verbrauch ausgeschieden, so besonders angefaulter Kohl, aufgeplatzte Karotten und Kohlrabi &c. Das Abernten selbst soll sorgfältig erfolgen; bei Wurzel- und Knollengemüsen ist jedes Abschaben der Erde, Kratzen mit Messern oder drgl. zu unterlassen. Eine Reinigung wird am besten nur mit einem stumpfen Holz vorgenommen. Von Kohlköpfen sind nur die äußersten Blätter zu entfernen.

Bei Wurzelgemüsen sind die Blätter kurz über dem Wurzelhals abzuschneiden; bei Sellerie sind sie bis auf die Herzblätter, die im Laufe des Winters als Suppeneinlage verwendet werden können, zu entfernen. Die Wurzeln von Sellerie werden am besten nicht abgeschnitten, da die Knollen so weniger faulen. Zu Samenträgern bestimmte Karotten, Randen, Sellerie u. s. f. werden schon beim Einwintern ausgelesen und gesondert eingebracht. Ihre Herzblätter sind besonders sorgfältig zu schonen, also länger zu belassen.

In Erdgruben überwintern besonders gut alle Wurzelgemüse, dann auch Kohlarten und Endivien. Für die eigentlichen Gartengemüse genügt meist eine Grube, die durch die ausgehobene und an beiden Längsseiten wallartig angelegte Erde etwa 50—70 Cm. tief und doppelt so breit wird. Die Seitenwände sind mit einigen Brettern auszuschlagen, um dem Einfallen im Winter vorzubeugen. In solchen Gruben werden in nicht zu hohen Schichten (Sellerie besser nur in einer Lage), durch eingeschobene Brettstücke getrennt, Karotten, Randen, Rettige, Kohlrüben, Weißrüben, Runkeln, gelbe Rüben eingebracht.

Wirsing, Kohlrabi (Goliath), Weiß- und Rotkohl können ebenfalls in solchen Gruben, die Köpfe nach oben aneinandergestellt mit den Strünken leicht eingegraben werden. Noch nicht ausgebildeter Blumenkohl bildet, in gleicher Weise eingewintert, aus dem kleinsten Ansatze noch schöne Köpfe. Von Stielmangold und Endivien werden die ganzen Pflanzen mit den Wurzeln nicht zu eng aneinander eingeschlagen. Auch Lauch kann, wo er nicht draußen stehen bleibt, reihenweise in den Gruben eingeschlagen werden.

Schutz vor Mäusen ist besonders bei Randen und Karotten geboten. Für größere

Ernten von Hackfrüchten (Runkeln, gelbe Rüben, Kohl- und Weißrüben) wird man die Gruben entsprechend länger und wenn nötig tiefer machen unter Freilassung eines Mittelstreifens als Weg. Nach dem Füllen werden die Gruben mit querübergelegten Brettern oder Stangen, die nach der Nordseite etwas Neigung haben, überdeckt. Auf diese Decke wird bei zunehmender Kälte Stroh oder Schilf und Laub gedeckt. An beiden Enden der Grube, bei längern Gruben auch noch seitlich, ist für gute Lüftungsgelegenheiten zu sorgen.

In frostfreien Räumen, deren Temperatur nicht unter 2—5° sinkt und die gut gelüftet werden können, lassen sich die meisten Gemüse überwintern.

a) Keller, die hiezu benützt werden, sollen vor dem Einbringen der Gemüse gründlich gereinigt und gelüftet, die Wände wenn möglich gekalkt werden. Kohlarten, Sellerie, Lauch und Endivien werden im Keller am besten mit den Wurzeln auf Rabatten von sandiger Erde eingeschlagen, die Wurzelgemüse (Karotten, Randen, Rettige und Pastinak) in nicht zu hoher Schicht in sandige Erde oder Sand eingelegt. In kühlen luftigen Kellern hält sich das Gemüse gut, während dumpfe, warme Keller und solche mit schlechter Lüftung höchstens etwa für bald zu verbrauchende, kleinere Wintervorräte benützt werden können. Das Gemüse fault in ihnen bald oder wird im Geschmacke schlecht.

b) Vorratskammern, Scheunen, Ställe, Speicher u. s. w. können, wenn trocken und frostfrei, ebenfalls zum Einwintern von Gemüse Verwendung finden, es kommen hier außer Weißkohl, Rotkohl und Wirsing besonders Zwiebeln, Schalotten und Knoblauch in Betracht. Die genannten Kohlarten werden entweder paarweise zusammengebunden, über an der Decke befestigte Stangen gehängt oder man kann auch den Weißkohl nach Wegschneiden der Strünke in lockergebaute, in der Grundfläche höchstens etwa 2 Meter im Geviert haltende, nach oben sich verjüngende Spitzhaufen von 1 Meter bis 1,50 Höhe aufschichten. Der Kohl muß nur so geschichtet werden, daß überall zwischen den einzelnen Köpfen Luft durchstreichen kann. In Räumen, deren Temperatur unter Null Grad sinkt, werden die Haufen mit trockenem Laub, Stroh, Streue, Farnkraut oder auch durch Überlegen von Zeitungspapier geschützt. Zwiebeln, Schalotten und Knoblauch überwintert man nach peinlichster Reinigung von faulenden Teilen auf dem trockenen Speicherboden in 2—3 Schichten (nicht höher) oder aber auch zopfartig gebündelt an frostfreien Orten aufgehängt. Bei eintretendem Frost deckt man mit Stroh, Säcken &c. Gefrorene Zwiebeln läßt man, ohne sie zu berühren, langsam auftauen.

c) Leere Mistbeete können, wenn trocken gelegen, ebenfalls gut zum Einwintern von Gemüsen benutzt werden.

Regelmäßige Kontrolle der Überwinterungsräume wie der eingewinterten Gemüse selbst ist von größter Wichtigkeit. Gruben wie Vorratskammern, Mistbeete u. s. w. sollen möglichst kühl, locker und trocken gehalten werden, um Atmung und Verdunstung herabzusetzen. Aus dem gleichen Grunde ist grelles Sonnenlicht fernzuhalten. Steht die Temperatur auf Null Grad, so ist sofort reichlich zu lüften. Öfteres Durchgehen der Vorräte, peinliches Entfernen faulender Blätter u. s. w. ist dringend notwendig, namentlich wenn im Winter anhaltend regnerisches Wetter herrscht.

Es kommen nach dem Gesagten für die Überwinterung der einzelnen Gemüsearten in Betracht für:

1. Weißkohl (Weißkraut, Kabis), Rotkohl und Wirsing (Wirz, Köhl): Einschlagen im Freien (für Weißkohl weniger zu empfehlen); Einschlagen in Gruben und Mistbeeten; Aufhängen oder (besonders für Weiß- und Rotkohl) Aufschichten der Köpfe in frostfreiem Raum.

2. Blumenkohl (Karviol) und Kohlrabi (Rübköhl): Einschlagen in Gruben oder Mistbeet.

3. Rosenkohl und Federkohl (Blätter- oder Schnittkohl): Überwintern im Frei-

land und Einschlagen in Gruben oder Mistbeet.

4. Möhren (Karotten oder Feldrübli): Einschichten in Gruben, Überwintern an Ort und Stelle in günstigen Lagen.

5. Kohlrüben (Bodenkohlraben, Kabisrüben), Randen (Rotrettich), Runkeln, Rettige, Pastinak: Einschichten in Erdgruben und Mistbeete.

6. Weißrüben (Räben), Sellerie: Einschichten in Gruben, auch Belassen in Freiland, Sellerie muß dabei mit etwas Laub geschützt werden.

7. Schwarzwurzeln und Lauch: Belassen im Freiland und Einschlagen in Gruben.

8. Endivien und Stielmangold (Kraut): Einschlagen in Gruben und Mistbeete.

9. Zwiebeln, Knoblauch und Schalotten: Lagern oder Aufhängen in trockenem, frostfreien Raume.

10. Spinat und Feldsalat (Nüßlisalat): Überwintern an Ort und Stelle.

## Zur Verwendung der Tomaten.

(Nachdruck verboten.)

Da die Tomate sehr nahrhaft ist, kommt sie auch für die Volksernährung in Betracht, umsomehr, als die Frucht zu den verschiedensten Gerichten verwendet werden kann. Meistens beanspruchen diese Gerichte auch wenig Zeit zur Zubereitung und wenig Feuerung.

Erfrischend ist der Genuß roher Tomaten. Die Frucht wird in Scheiben geschnitten, mit Salz bestreut, auf das Brot gelegt und so verspeist. Schmackhaft sind sie auch, wenn sie zur Hälfte durchschnitten mit feinem Salz bestreut und mit wenig Essig übergossen werden. Der für viele unangenehme charakteristische Geschmack der rohen Frucht wird dadurch angenehm verändert. Der Tomatensalat ist ein beliebtes Gericht. Man schneidet dazu die Frucht in dünne Scheiben und gibt eine Sauce aus Essig oder Zitronensaft, mit wenig Öl, Salz und Pfeffer dazu. Rahmbeigabe verfeinert diesen Salat. Man kann auch etwas feingehackte Petersilie dazu geben. Ein anderer, ebenso wohlschmeckender Tomatensalat wird zu gleichen Teilen mit Gurkenscheiben gemischt. Aber auch Kopfsalat in Verbindung mit Tomatenscheiben mundet vortrefflich. Zu Tomatengelee werden die rohen Tomaten in Scheiben geschnitten, mit Essig und Salz, sowie etwas Zitrone gewürzt, schön in einer Schüssel angeordnet und mit Gelatine übergossen. Wer Kapern hat, kann diese Gelees damit verbessern. Die Scheiben eines gekochten Eies dienen zur Ausschmückung. Die rohen, ausgehöhlten Tomaten kann man füllen. Italienischer Salat, Gemüsemus, feingehacktes Fleisch, aber auch gebratene Speckwürfel eignen sich vorzüglich dazu. Man kann diese ausgehöhlten Tomaten in einer Sauce servieren, doch ist dies nicht unbedingt nötig.

Bekannt ist, daß die Tomate eine gute Suppe liefert. Man braucht dazu kein Fleisch; reichlich Wurzelwerk und eine große Zwiebel werden mit den Tomaten in Salzwasser weich gekocht, durch ein Sieb getrieben und mit Mehl verdickt. Verbessert wird die Suppe, wenn man ihr einige Bouillonwürfel zufügt. Sehr empfehlenswert sind gebackene Tomaten. Die Früchte werden in kochendem Wasser abgebrüht, dann wird die äußerste feine Haut mit einem spitzen Messer entfernt. Die Tomate wird darauf gewürzt, in Mehl eingehüllt, bis sie ganz trocken ist und nun in einem Eigelb oder Milch herumgewälzt, darauf mit geriebenem Brot bestreut und in Fett gebacken.

Wer Eier hat, kann sich ein feines Tomatenrührei herstellen. Dazu werden die Tomaten schnell in etwas Butter, Salz und Pfeffer gedämpft und durch ein Sieb gedrückt, so daß sich ein Brei bildet. Inzwischen werden die Eier zu Rührei verrührt und nun gibt man diese auf den roten Tomatenbrei, mengt alles leicht durcheinander und hebt sich einige feste Rühreiflocken zum Garnieren auf. Auch Gerste und Haferflocken ergeben mit Tomaten schmackhafte Gerichte. In eine flache, leicht gefettete Form legt man eine Schicht der in Salzwasser weichgekochten Gerste, bringt

darauf eine Schicht dünngeschnittener Tomatenscheiben, würzt mit Pfeffer und Salz und deckt die Scheiben wieder mit einer Schicht Gerste zu. Das Gericht wird mit Milch übergossen und bei mäßiger Hitze im Ofen gebacken. Man kann statt der Gerste auch Nudeln verwenden.

Für Personen, die gerne scharfe Gerichte essen, wird ein Gemüse aus Zwiebeln und Tomaten willkommen sein. Man schneidet große Zwiebeln in Scheiben, brät sie auf der einen Seite braun, wendet sie um und legt auf jede Scheibe eine Tomatenschnitte. Zu Röstbrot gibt dies eine vorzügliche Zulage. Man streut über das mit Zwiebel und Tomate belegte Brot Salz und Pfeffer.

Köstlich ist eine Paste von Tomaten. Zu dieser werden recht reife Früchte im eigenen Saft so lange gekocht, bis sich keine Flüssigkeit mehr zeigt. Dann treibt man alles durch ein feines Sieb. Nun mischt man auf 250 Gr. Tomatenbrei 50 Gr. Salz und eine Messerspitze weißen Pfeffer und läßt die Masse unter ständigem Umrühren noch einmal aufkochen. Dann füllt man alles in eine sehr flache Form, schiebt die Masse in einen mäßig erhitzten Bratofen und läßt die Paste so lange eintrocknen, bis sie ziemlich fest ist. Sie wird in Gläsern fest verschlossen aufbewahrt und hält sich jahrelang.

Tomaten in Verbindung mit Fleisch sind natürlich auch zu empfehlen. Ein ganz ausgezeichnetes Gericht wird hergestellt, indem man Gulaschfleisch in kleine Würfel schneidet, es in Fett bräunen läßt und mit einer feingeschnittenen Zwiebel, Salz und Pfeffer würzt. Darauf kommt dann etwas Fleischbrühe aus Bouillonwürfeln und einige Löffel vorher gekochtes Tomatenmus. Dadurch wird das Gericht sehr schmackhaft. Ebenso gut munden die Tomatenklopse, die man aus gewiegtem Fleisch, geriebenem Brot, einem Ei und Tomatenmus herstellt und darauf kocht.

Daß Tomatensauce ein beliebter Beiguß für alle Fleischreste, auch für Bratwurst darstellt, ist bekannt. Zu dieser Sauce werden die Tomaten mit reichlich Wurzelwerk, einigen Zwiebeln und wenig Wasser angesetzt, darin werden die Früchte weich gekocht, durch ein Sieb getrieben und mit den vorrätigen Saucenresten verlängert.

Magda Trott.

## Haushalt.

**Warum eignet sich Regenwasser besonders gut zur Wäsche?** Weil es keinen Kalk enthält. Wendet man beim Waschen nämlich „hartes", d. h. kalkhaltiges Wasser an, wie es in den meisten Brunnen- und Wasserleitungen vorhanden ist, so „hackt" sich das Seifenwasser, wie die Hausfrau sich auszudrücken pflegt, d. h. es bilden sich kleine, harte Flocken von Kalkseife. Das geht so zu: Waschseife ist fettsaures Kalium, also eine Verbindung von Fettsäure und Kalium. Wenn die Seife mit dem kohlensauren Kalk in Berührung kommt, der im „harten" Wasser enthalten ist, so verbindet sich das Kalium der Seife mit der Kohlensäure des Kalkes und das Kalzium (Kalkmetall) des Kalkes mit der Fettsäure der Seife.

$$\text{Seife}\left\{\begin{matrix}\text{Fettsäure}\\ \text{Kalium}\end{matrix}\right. \times \left.\begin{matrix}\text{Kohlensäure}\\ \text{Kalzium}\end{matrix}\right\} \begin{matrix}\text{kohlensaurer}\\ \text{Kalk.}\end{matrix}$$

Es entsteht kohlensaures Kalium (Pottasche) und fettsaurer Kalk oder Kalkseife. Die Pottasche ist im Wasser löslich, die Kalkseife aber nicht. Sie scheidet sich aus und bildet nun harte, unlösliche Flocken im Seifenwasser. Die unlöslichen Flocken machen sich beim Waschen störend bemerkbar und daher ist es besser, ihre Bildung zu vermeiden, indem man Wasser benutzt, das kalkfrei ist. Da nun im Regenwasser der störende Kalk völlig fehlt, so eignet es sich besonders gut zum Waschen.

Haase, „Allerlei Küchenweisheit".

## Küche.

### Kochrezepte.

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

**Sellerie suppe.** 1 Selleriewurzel wird geschält, in kleine Würfel geschnitten, ebenso 2 Kartoffeln. In 1 Eßlöffel Fett dünstet man 1 Eßlöffel Mehl, gibt das Gemüse bei mit einer kleinen Zwiebel, löscht mit 1½ Liter Wasser oder Brühe ab und salzt. Vorkochzeit 5—8 Minuten, Kochkiste 3—3½ Stunden.

**Gefüllter Wirz oder Kabis.** 375 Gr. gehacktes Fleisch, 200 Gr. Kartoffeln, 1—2 Kohl- oder Kabisköpfe, 2 Löffel Fett, 1 Löffel Mehl. Der Kohl wird zerteilt und einige Zeit im Salzwasser liegen gelassen. Das ge-

hackte Fleisch wird mit einer feingeschnittenen Zwiebel in 1 Löffel Fett geschmort, die zerriebenen, gesottenen Kartoffeln darunter gemischt, gesalzen und gut miteinander vermengt. Dann gibt man in eine tiefe Pfanne 1 Löffel Fett oder auch Speckwürfeli, eine Lage Kohlblätter, eine Lage Fleisch und Kartoffeln, dann wieder Kohl, und so fort bis alles aufgebraucht ist. Zuoberst kommt eine gute Lage Blätter. Über den Kohl wird stets ein wenig Salz gestreut. Zuletzt fügt man 1—2 Tassen Wasser bei, läßt 15—20 Minuten vorkochen und 3—3½ Stunden in der Kochkiste. Statt Fleisch kann für dieses Gericht auch Reis mit Käse verwendet werden.

**Reis mit Kastanien.** 125 Gramm Reis, 125 Gr. Kastanien, 2 Löffel geriebener Käse, ½ Löffel Butter. Die Kastanien werden wie Kartoffeln gedämpft und von der Schale befreit. Der Reis wird im Salzwasser aufgekocht, die gereinigten Kastanien beigegeben, aufgekocht und 2 Stunden in die Kiste gestellt. Vor dem Anrichten mischt man den geriebenen Käse darunter und schmelzt das Gericht mit heißer Butter ab.

Aus „Wie koche ich zeitgemäß?"

**Zwiebelgemüse.** Große Zwiebeln schneidet man in Scheiben, bratet sie in Fett weich, gibt einen Eßlöffel Mehl darüber, läßt sämig kochen und würzt das dickliche Gemüse mit Pfeffer, Salz, etwas Zitronensaft und ½ Theelöffel Maggiwürze. Grüner Salat schmeckt sehr gut zu diesem Gemüse.

**Kartoffeln mit Tomaten.** Zutaten: 9 mittelgroße Tomaten, 1 Kilo Kartoffeln, 20 Gr. Käse, 20 Gr. Fett, Salz. Zubereitung: Rohe, geschälte Kartoffeln werden in Würfel geschnitten und im Fett hellgelb gebraten. Dann werden sie in die Mitte der Pfanne gestoßen und die abgeriebenen Tomaten ringsherum gelegt. Nachdem gesalzen ist, wird die Pfanne gut zugedeckt und Kartoffeln und Tomaten weichgedämpft. Die Kartoffeln werden in der Mitte einer runden Platte angerichtet, die Tomaten hübsch rund herumgelegt und das Gericht mit Käse bestreut serviert.

Aus „Unser tägl. Brot in der Kriegszeit."

**Gerstenpudding.** 200 Gr. Gerste, ½ Liter Milch, 1 Ei, Salz, gemahlene Nüsse, Zucker. Der erkaltete Gerstenbrei wird mit Eigelb, Zucker, Nüssen vermischt, zuletzt der Eierschnee darunter gezogen, die Masse in eine ausgestreute Puddingform gefüllt, mit Brosamen bestreut und im Wasserbad 15—20 Minuten vorgekocht; 3—4 Stunden in der Kochkiste. Bei diesem Pudding kann auch eine Lage Brei, eine Lage Obstmus und wieder Brei gegeben werden.

Aus „Wie koche ich zeitgemäß?"

**Feigenkuchen.** 250 Gr. Feigen, 250 Gr. Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 50 Gr. geriebene Nüsse, 200 Gr. Zucker, 2 Eier. Die gut gewaschenen Feigen werden zerschnitten, mit einigen Löffeln Wasser einige Zeit zum Aufquellen gestellt und dann durch die Hackmaschine gedreht. Zucker und Eigelb werden geschlagen, mit dem Feigenmus, den Nüssen und dem Mehl, dem das Backpulver beigemischt ist, der Teig gemacht und der steifgeschlagene Eierschnee dazu gegeben. Der Teig wird zum Rollen geformt und auf dem Blech 1 Stunde bei mäßiger Hitze gebacken.

„Die fleischlose Küche in der Kriegszeit."

**Hagebuttenmarmelade.** Die von Stiel und Blüte befreiten Früchte werden mit knapp Wasser bedeckt, mehrere Stunden gekocht, bis sie recht weich sind. Dann streicht man sie (vorher zerdrücken) durch ein Haarsieb und setzt die Masse zum Einkochen am besten auf einen Stein in den Bratofen, um das Ansetzen zu verhüten. Nach Belieben kann man diesem Brei verschiedenes Gewürz beifügen, so z. B. einen Teil mit Zitronenschale, einen zweiten mit Vanille, einen dritten mit Nußkernen und vielleicht noch einen weiteren mit Musgewürz verkochen, um möglichst abwechslungsreichen Geschmack zu erzielen. Eigenartig wohlschmeckend ist diese Marmelade jedoch ohne Gewürzzusatz bereitet, da die Kerne ihr schon einen feinen Artgeschmack verleihen. Nachdem unter Rühren die Marmelade steif geworden, süßt man sie (½—¾ Kilo Zucker auf 1 Kilo Mus) und füllt sie etwas abgekühlt in geschwefelte Gläser, die man nach völligem Erkalten nochmals überschwefelt und mit Pergamentpapier überbindet.

**Quitten-Gelee.** Die Quitten werden abgerieben und in Schnitze geteilt, samt Schale und Kernhaus, dann Wasser dazu gegossen, so daß es darüber zusammengeht und alles schön weich gekocht. Darauf schüttet man die weiche Masse in eine große Schüssel, gießt den Saft einer Zitrone dazu und läßt dies 24 Stunden stehen. Dann läßt man durch ein Tuch — oder noch besser durch ein feines Haarsieb — ohne zu rühren den Saft abtropfen und setzt ihn aufs Feuer, unter Zugabe des Zuckers (375 Gr. auf 500 Gr. Saft), und läßt schön einkochen. Die Gelee wird prachtvoll dunkelrot und ganz klar. Der Rückstand wird mit Zucker zu Mus eingekocht, das als Brotaufstrich, als Kuchenfülle oder zu Mehlspeisen sehr gute Verwendung findet, oder man bereitet Pasten daraus. A. K.

## Krankenpflege.

**Wie ist das Durchliegen der Kranken zu verhüten?** Zunächst durch andauernde Reinigung und gute Lagerung. Der Kranke soll zudem nicht beständig die gleiche Körperlage innehaben, sondern dieselbe fleißig wechseln, vom Rücken auf eine der beiden Seiten, bald

rechts, bald links und wieder zurück. In Seitenlage darf der Körper ebenfalls keine in sich gesunkene Stellung annehmen und ist daher beim Umlagern immer durch Kissen u. s. w. gehörig zu stützen. Sodann muß die Pflegerin beim Waschen und Umbetten die gefährdeten Körperstellen immer genau besichtigen, um gleich das erste Anzeichen zu erkennen und nicht durch die eingetretene Tatsache überrascht zu werden. Droht die Gefahr des Durchliegens, so werde täglich außer der sonstigen Reinigung Rücken, Gesäß und Hüften ein oder mehrere Mal mit gutem Weinessig oder zur Hälfte durch Wasser verdünnten Franzbranntwein — sogen. Vorlauf — oder Lösung von essigsaurer Tonerde ohne starkes Reiben — zweckmäßig mittelst Verbandwatte — tüchtig gewaschen und dann sorgfältig getrocknet. Nach diesem Waschen wird die schon gerötete Hautstelle mit Eiweiß oder mit elastischem Kollodium bestrichen, wodurch sich eine dünne Schutzdecke bildet. Gute Dienste leistet auch das Bestreichen mit einer frischen Zitronenscheibe, das Einfetten mit Byrolin oder das Einpudern mit Dermatolstreupulver.

Schwindet trotzdem die Gefahr nicht, so ist der Kranke auf einer schützenden, den schädlichen Druck vermeidenden Unterlage zu lagern. Diesem Zweck dienen die Luftkissen, Hirsespreu- und Wasserkissen. Letztere sind am besten, jedoch sehr teuer und daher in der Privatkrankenpflege weniger im Gebrauch.

## Kinderpflege und -Erziehung.

**Die hygienische Bedeutung des Wäschewechsels vor dem Schlafengehen. Eine Mahnung an die Mütter.** Kürzlich kam ich zu einer Familie, bei der ich als Hausarzt schon jahrelang aus- und eingehe, um eines der Kleinen wegen entzündetem Ohr zu untersuchen. Die Mutter war eben dabei, sie für die Nachtruhe aus- und umzukleiden und ich bemerkte, daß jedes der vier Kinder sein Nachtkleid über das Taghemd zog. Nachdem ich den kleinen Patienten verlassen, fragte ich die Mutter eingehend nach dem Grunde ihres Verhaltens und erhielt zur Antwort: „Damit sich die Kinder nicht erkälten, wenn sie einmal im Schlafe das Deckbett verschieben.“ Ob viele Mütter in gleicher Weise verfahren, erfuhr ich bisher nicht. Nur das weiß ich, daß damit ein großer Fehler begangen wird, entgeht doch den Kindern mit dem Nichtablegen des Taghemdes, der große, gesundheitliche Vorteil, den gut gelüftete Nachtkleidung dem zarten Körper bringt. Ein frisches Hemd kühlt (natürlich nicht völlig kalt), übt einen wohltätigen Reiz auf die Haut aus und regt sie zu besonderer Ausscheidung an. Dadurch kommt er während des Schlafens in leichten Schweiß und gar mancher schädliche Stoff, der sonst den Organismus schädigen könnte, wird ausgeschieden. Deshalb bin ich ganz entschieden gegen eine derartige Verweichligung des Kindes durch doppelte Wäsche und sehe dafür lieber bei begründeter Furcht vor Erkältung das Anlegen von stärkeren Nachtkleidungsstücken. Bedingung ist und muß stets sein, daß sie tagsüber freihängend gut auslüften können. Dr. S.

## Tierzucht.

**Fehler und Unarten der Hühner.** Um das Eierverlegen zu verhüten, sorge man zuerst für ungezieferfreie, dunkle Nester, in denen die Hühner unbehelligt sitzen und ihre Eier ablegen können. Auf je zwei, höchstens drei Hennen muß ein Nest vorhanden und mit einem Nestei versehen sein. Hat man eine Henne als Verlegerin erkannt, so ist diese vor dem Öffnen des Stalles zu befühlen und, falls sie ein Ei bei sich hat, unter Verabfolgung von Futter und Wasser so lange eingesperrt zu halten, bis sie gelegt hat. Dies muß längere Zeit wiederholt werden. Gewöhnt sich trotzdem das Tier nicht an ein bestimmtes Nest, so ist das Verfahren ständig fortzusetzen oder das Tier zu schlachten.

Federnfressen. Bei Hühnern, die freien Auslauf haben, wird man diese Ungezogenheit selten bemerken; am meisten zeigt sie sich bei den in Höfen eingeschlossenen, außerdem mehr im Winter und im zeitigen Frühjahr. Die Hühner treibt ein Bedürfnis nach Stoffen, welches sie durch das Fressen von Federn befriedigen wollen. Auch die Langeweile in kleinen Ausläufen ist mit schuld an solcher Unart. Um diesem Übel vorzubeugen, soll man den Hühnern reichlich Grünfutter mit Fleischnahrung und Knochenschrot verabreichen, die Körner aber in Häcksel streuen, wodurch die Hühner zum Scharren genötigt werden. Gelingt es, den ersten Übeltäter zu ermitteln, so schlachte man ihn ab, denn hat sich das Übel erst eingebürgert, so ist es nicht wieder auszurotten. Die Federn mit Fischtran oder einem Absud von Aloe zu bepinseln, ist ein Vorschlag, der nur bei einem ganz kleinen Hühnerbestand ausführbar erscheint und auch nicht immer zu empfehlen ist.

Eierfressen. Um dem Übel abzuhelfen, sind den Hühnern Kalk, Mauermörtel, Sepiaschale, dann täglich frische, rohe, ganz feingeschrotete Knochen und ab und zu auch frisches, unverdorbenes Fleisch zu geben, wenn die Hühner nicht Insekten selbst suchen können. Ferner hat man die Eier nach dem Legen sofort wegzunehmen und durch Holz-, Gips- oder Porzellaneier zu ersetzen.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

84. Legen Sie Ihre Frage einer hauswirtschaftlichen Beratungsstelle vor, deren es nun ja in vielen Städten gibt. Ich würde an Ihrer Stelle nicht lange mehr pröbeln, sondern die Eier, wenn sie wirklich noch brauchbar sind, rasch aufbrauchen. Warum wurde kein trockener Aufbewahrungsort erwählt? Und da Wasserglas und Garantol doch, wie man jederzeit hört, gute Erfolge zeitigen bei der Konservierung von Eiern, sollte man nicht zu sehr nach anderer Richtung experimentieren.
Hausfrau.

85. Ich rate Ihnen, Ihre Frage kompetenten Persönlichkeiten, den Verfasserinnen des Büchleins „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt" vorzulegen: Frl. L. und M. Barth in Schleitheim. Diese werden Ihnen aus ihrer langjährigen Praxis heraus den besten Rat geben können. Ich möchte bei dieser Gelegenheit den Leserinnen des Hauswirtschaftlichen Ratgebers dieses Büchlein in empfehlende Erinnerung bringen. Es enthält so viele gute Rezepte über Milchverwertung, daß sich sein Preis (80 Cts.) bald bezahlt macht. Trotz erhöhtem Milchpreis sind Milchgerichte immer noch relativ billig. Das Büchlein ist direkt durch die Verfasserinnen zu beziehen. L.

86. Ich vermute, daß Kerne des Steinobstes schon als Würze in den Handel kommen und, wenn sie auch giftige Bestandteile haben, zuvor auf irgend eine Weise „entgiftet" werden. Auch die Mandel enthält Blausäure und steht doch immer im Gebrauch. Da ein relativ kleines Quantum auf ein Gericht fällt, ist die Wirkung jedenfalls dadurch nicht schädlich. Immerhin sollte ein Chemiker in dieser Sache ein kompetentes Urteil fällen.
J.

87. Die Firma Fritsch, Sportgeschäft, Bahnhofstraße 63, Zürich, übernimmt jedenfalls die Instandstellung Ihrer Schneeschuhe. E.

88. Perserteppiche lassen sich mit kaltem Seifenwasser (keine scharfe Seife, keine Soda) sehr gut reinigen, ohne daß sie vom Fußboden weggenommen werden müssen. Der Staub soll aber vor der Reinigung gut entfernt werden. Der Teppich darf nicht sehr naß werden, das Seifenwasser muß auch sofort wieder mit kaltem Wasser abgewaschen und der Teppich zuletzt mit einem trockenen Tuche nachgerieben werden. St.

89. Das schweiz. Volkswirtschaftsdepartement hat seinerzeit Verfügungen erlassen, denen entsprechend die Abfälle besonderen Sammelstellen zugeführt, event. abgeholt werden. Es ist also nicht zulässig, solche zu verkaufen. Bestimmungen darüber sind seinerzeit auch im Tagblatt der Stadt Zürich erschienen. E.

90. Suchen Sie mit einer Kiste, die die richtige Höhe hat und vorne offen ist, die Illusion des Toilettentisches herzustellen! Sie versehen die Kiste mit 2—3 Brettern zur Aufnahme von Schuhen &c., bringen unten vier Füße an und tapezieren den Innenraum mit Papier oder einer hellen Tapete aus. Dann legen Sie helles Linoleum oder Wachstuch auf die Oberseite und bekleiden die Seitenwände auch mit hellem Stoff. In der richtigen Höhe an der Wand bringen Sie den Spiegel an und drapieren nun den gleichen hellen Stoff hübsch um den Spiegel und lassen ersteren auf beiden Seiten der Kiste herabfallen. Mit etwas Geschick läßt sich mit wenig Auslagen ein praktisches Möbel herstellen. Der vordere offene Teil wird mit einer Gardine im Stoff der Draperie oder damit harmonierend abgeschlossen. Auch ein Kleiderschrank läßt sich auf ähnliche Weise aus einer Kiste herstellen. Dieser sollte dann aber möglichst in einer Ecke stehen. Mina.

### Fragen.

91. Folgendes gute Rezept zu Haarwasser wurde mir anempfohlen: 3—4 dicke Zwiebeln werden in kleine Stücke geschnitten und in 3/4 Liter Franzbranntwein 3—4 Tage ausgezogen und an warmem Ort aufbewahrt. Dann seiht man die Flüssigkeit durch ein Tuch, gibt einwenig Klettenwurzelöl zu und nach Belieben einige Tropfen eines Parfüms. Das Haarwasser reinigt den Haarboden, kräftigt die Haarwurzeln und macht die Haarfaser weich. Ich habe aber nachträglich von verschiedenen Seiten gehört, daß Alkohol die Haare schneller ergrauen mache. Ich wäre dankbar, wenn mir einige Abonnenten darüber Auskunft geben würden. Trautheim.

92. Wie bereitet man Senf aus Meerrettigwurzeln? Lisel.

93. Läßt sich eine guterhaltene, aber im Muster und in der Farbe veraltete Tapete nicht durch Übermalen mit einer Wasserfarbe wieder modernisieren und dadurch eine Neuanschaffung ersparen? Wer hat schon bezügliche Erfahrungen gemacht und geht mir mit guten Ratschlägen an die Hand? Herzlich dankbar wäre dafür S. L.