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

Band: 26 (1919)

Heft: 8

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. 8. XXVI. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 19. April 1919.

Ostern.

Wacht auf und rauscht durchs Tal, ihr Bronnen,
Und lobt den Herrn mit frohem Schall!
Wacht auf im Frühlingsglanz der Sonnen,
Ihr grünen Halm' und Lauben all!
Ihr Veilchen in den Waldesgründen,
Ihr Primeln weiß, ihr Blüten rot,
Ihr sollt es alle mit verkünden:
Die Lieb' ist stärker als der Tod!

Emanuel Geibel.

Nöte der Hausfrau.

(Nachdruck verboten.)

Trotz Waffenstillstand gibt die Hauswirtschaft stets mehr zu denken, und glaubt man sich richtig eingestellt zu haben, so kommt wieder ein energischer Mahnruf, der eine bessere Einteilung, mehr Überlegung und Anpassung fordert. Trotz verschiedener Mißgriffe und Verstöße dürfen wir es dankbar anerkennen, daß unsere Behörden bisher das Schifflein gut zu lenken verstanden haben, sonst hätten wir, die wir von der Zufuhr so stark abhängig sind, mehr Not gelitten und die Brot- und andern Rationen wären noch viel kleiner geworden!

Nun ist die Brotration pro Tag und Kopf schon auf 300 Gr. gestiegen, eine ganz annehmbare Portion. Aus großer Not hat der Direktor des Ernährungsamtes den Stadtfrauen geholfen dadurch, daß er ihnen zu einer Zeit, da die Vorräte an Obst, Gemüse und anderem fast aufgebraucht sind, größere Rationen zukommen läßt. Freilich ist die Butterration mit 100 Gr. pro Person sehr klein und die fürsorgliche Hausfrau hat Mühe, ihren Angehörigen das köstliche Fett zu sparsamster Verwendung anzuempfehlen. Wer äße nicht gerne wieder einmal ein dickgestrichenes Butterbrot? Die liebe Not hat manche Hausfrau auch mit der Milch; 5 Deziliter pro Kopf genügt freilich an manchem Orte, wo der Milchgenuß nicht üblich ist, aber für Kinder und Erwachsene, die daran gewöhnt waren, ist die kleine Menge wirklich ungenügend. Aber es muß gehen, und die Hausfrau kann viel dazu beitragen, daß sie auskommt damit. Kondensmilch ist sehr gut verwendbar zur Herstellung von Kakao, von Brei, Puddings &c. Freilich wer nicht vor der Rationierung sich mit einigen Büchsen versah, der hat jetzt seine liebe Not, solche zu bekommen, denn es braucht dazu zwei Abschnitte der Milchkarte und diese opfert die Hausfrau auch nicht gern. Für die Zuteilung von Maisgrieß und Hafer- oder Gerstenpräparaten sind die Hausfrauen sehr dankbar, denn da und dort sind die Kartoffelvorräte recht klein geworden, so daß ein Mais- oder Haferflockengericht doppelt willkommen ist.

Das Gebot der fleischlosen Tage hat die Nöte mancher Hausfrau vermehrt, namentlich dort, wo Fleischgenuß als etwas Notwendiges angesehen wird oder auch aus Bequemlichkeit beibehalten wurde, weil

die dazu nötigen Mittel (Fleisch ist ein sehr kostspieliges Nahrungsmittel geworden) vorhanden waren. Jede umsichtige Hausfrau aber hat sicher schon längst nicht nur kleinere Fleischrationen, sondern auch zwei, ja drei fleischlose Tage eingeführt. Freilich verlangen diese guten Ersatz in dieser kritischen Zeit, aber unsere Frauenvereine, hauswirtschaftlichen Beratungsstellen &c. kommen auch den weniger gewandten Hausfrauen mit Rezepten von sog. Fleischersatzspeisen, die der Jetztzeit angepaßt sind, zu Hilfe. Der „Hauswirtschaftliche Ratgeber" hat in den letzten Jahren manches Gute und Neue gebracht. Den Hausfrauen, denen die neue Vorschrift betr. der fleischlosen Tage Unbehagen verursacht, rate ich dringend, die frühern Nummern durchzulesen; sie werden darin viele brauchbare Rezepte finden.

Auch die Rationierung des Gases hat die Nöte der Hausfrau vermehrt; es ist weniger gut, es geht also länger, bis eine Speise kocht und doch darf nur eine bestimmte Anzahl Kubikmeter verbraucht werden. Was darüber geht, wird doppelt berechnet, was wohl jede gewissenhafte Hausfrau zu vermeiden sucht. Die Haushaltungsgeschäfte bringen allerlei „Nothelfer" in den Handel, wie Selbstkocher, Kochkisten, Dampfhauben &c. Die Hausfrau hat auch da ihre liebe Not, bis sie das Beste und für ihren Zweck Brauchbarste herausgefunden hat; einen der „Nothelfer" muß sie anschaffen, wenn sie sich nicht selbst zur Herstellung einer Kochkiste entschließt, die, alles in allem gerechnet, vielleicht auf Fr. 2. 50 bis 3. 20 zu stehen kommt und auch ihren Zweck erfüllt. In jeder Haushaltung sollte solch ein „Nothelfer" zu finden sein, der Material, Zeit, Geld erspart und viel zur rationellen Ernährung beitragen kann, wenn ihn die Hausfrau richtig zu handhaben versteht.

Sehr gut wird ein solcher funktionieren, wenn der elektrische Strom hineingeleitet ist; die Gerichte bleiben auf dem Kochgrad erhalten, Fleisch, besonders Braten, zu unterst gestellt, wird sehr schmackhaft und kräftig. Der Strom kann nach Belieben ausgeschaltet werden, so daß der Hausfrau auch da sparsamer Verbrauch möglich ist. Wer elektrisch bügelt, kann auch für die Kochkiste oder den Selbstkocher die gleiche Einrichtung benützen. Noch sei bemerkt, daß die Hausfrauen auch ältere Selbstkocher elektrifizieren (ein neues Wort) lassen können, also nicht partout einen neuen kaufen müssen. Die Einrichtungskosten, elektrische Platte und Schnur samt Stecker, kommen auf 40 bis 50 Fr. zu stehen, vor zirka zwei Jahren nur auf 25—35 Fr.

Die Nöte der Hausfrau sind aber nicht nur durch die Zeitlage bedingt. Ihre Fürsorge erstreckt sich auf mannigfache Dinge; ihrer Umsicht, ihrem Können ist mancher Erfolg zu verdanken — ihrer Unkenntnis aber auch manches Mißgeschick zuzuschreiben, das die Not der Zeit viel fühlbarer macht! Auch jetzt noch, trotzdem das Haushalten umständlich und durch Knappheit der Vorräte, durch Beobachtung von Verordnungen und Vorschriften &c. viel Zeit und Mühe beansprucht, darf die tüchtige, sachkundige Hausfrau die Nöte nicht zu schwer empfinden, sondern soll sie mit einer gewissen Virtuosität zu überwinden suchen. Sie wird auch Befriedigung in der Tätigkeit finden, die so enge mit dem Wohl und Wehe der Familie verknüpft ist.

Noch lange wird die Hausfrau mit Nöten aller Art zu kämpfen haben; die Teuerung wird anhalten, ja vielleicht noch zunehmen, die Schwierigkeiten werden nicht geringer, so daß es Mut, zielbewußte Arbeit und tüchtiges Können erfordert, um weiter fest und zuversichtlich seine Pflichten zu erfüllen. Das Walten der tüchtigen Hausfrau, gehöre sie dem Arbeiter-, Handwerker- oder Beamtenstande an, ist unentbehrlich zu jeder Zeit, es ist aber besonders heute eine große Hilfe für Familie und Staat. Die Hausfrau suche auch in Zukunft tapfer die Nöte, die sich ihr entgegenstellen, zu überwinden und dabei über den Verhältnissen zu stehen. Das ist gute Schweizerart. R. Gutersohn.

Was essen wir in der fleischlosen Woche?

(Korrespondenz.)

Die fleischlosen Tage und Wochen zwingen uns, Umschau zu halten nach Ersatz an Lebensmitteln. Die Behörden, denen die Versorgung unseres Landes obliegt, haben nicht verfehlt, bei hervorragenden Wissenschaftern Gutachten darüber einzuholen, welche Lebensmittel, die uns zur Zeit im Lande zur Verfügung stehen, am besten und hinreichendsten den Ausfall an Nährstoffen decken könnten, der durch das Verbot des Fleischverbrauches in der Volksernährung entsteht. Übereinstimmend lautet das Urteil: Der beste Ersatz sind Hülsenfrüchte.

Warum sind gerade Bohnen und Erbsen der geeignetste Ersatz?

Daß unsere Nahrung aus Stickstoffsubstanzen (Eiweiß), Fett, Kohlenhydraten und Nährsalzen besteht, lernen unsere Töchter jetzt im hauswirtschaftlichen Unterrichte, in den Haushaltungsschulen, bevor sie ein Ei mit einiger Sicherheit ordentlich weich kochen können. Ebenso ist allgemein bekannt, daß diese Substanzen sowohl in der richtigen Menge, als auch im richtigen Verhältnis zu einander in der Nahrung enthalten sein müssen, wenn der menschliche Organismus gedeihen und leistungsfähig erhalten werden soll. Die Nährsalze kommen angesichts der geringen Mengen, deren der Körper bedarf, in unserer Nahrung reichlich genug vor; wir können sie also hier außer Acht lassen. Fett und Kohlenhydrate können sich in gewissen Grenzen in der Nahrung ersetzen und Kohlenhydrate sind in Form von Stärke oder Zucker in den pflanzlichen Nährstoffen reichlich vorhanden.

Anders steht es mit den Stickstoffsubstanzen. Von deren ausschließlichen Wertschätzung ist man allerdings längst abgekommen; aber die Tatsache bleibt, daß Stickstoffe in bedeutender Menge in unserer Nahrung enthalten sein müssen, wenn der Körperhaushalt nicht leiden soll.

Es ist bekannt, daß die meisten pflanzlichen Nahrungsmittel gegenüber den tierischen sehr stickstoffarm sind; ihr Stickstoff ist zu gering, als daß er dem Bedarf des menschlichen Organismus genügen könnte. Eine einzige Ausnahme machen die Hülsenfrüchte, Erbsen, Bohnen und Linsen, was aus der nachfolgenden graphischen Darstellung deutlich hervorgeht:

Tierische Nahrungsmittel.

Bezeichnung	Stickstoffgehalt in %
Rindfleisch	19,4 %
Kalbfleisch	19,3 %
Schweinefleisch	17,5 %
Lunge	13,5 %
Fische	17 %
Fettkäse	24,4
Eier	12,2 %

Pflanzliche Nahrungsmittel.

Bezeichnung	Stickstoffgehalt in %
Reis	6,4 %
Brot (Roggen)	4,1 %
„ (Weizen)	5,7 %
Kartoffeln	1,5 %
Kohlrüben	0,7 %
Winterkohl	2,8 %
Sauerkraut	1 %
Blumenkohl	1,8 %
Spinat	2,4 %
Kopfsalat	1 %
Äpfel, frisch	0,5 %
„ getrocknet	1,6 %
Bohnen	16,8 %
Erbsen	16,4 %

Die Zusammenstellung zeigt, daß einzig Erbsen und Bohnen dem Stickstoffgehalt von Fleisch nahekommen. Hülsenfrüchte dürfen also mit vollem Recht als der hinreichendste Fleischersatz angesprochen werden. Tatsächlich ist in den meisten Fleischersatzprodukten, die besonders während des Krieges in den Verkehr gebracht wurden und wohl neuerdings hergestellt werden, Bohnenmehl ein wichtiger Bestandteil gewesen.

Die Organe unseres Ernährungswesens haben im Interesse der zweckmäßigen und genügenden Volksernährung darauf ge-

halten, besonders Hülsenfrüchte einzuführen und der Bestand, der zur Zeit im Lande liegt, dürfte genügen, um uns über die fleischlosen Tage und Wochen einigermaßen hinwegzuhelfen. Die Preise sind, gemessen am Nährwert, sehr vorteilhafte zu nennen; wie verlautet, bemühen sich im übrigen die zuständigen Organe, speziell mit Rücksicht auf die fleischlosen Wochen, in der Festsetzung der Preise dem Konsumenten möglichst entgegenzukommen.

Die natürliche Ernährung des Säuglings.

Von Jeanne Schück.

(Nachdruck verboten.)

Mütter und Pflegerinnen werden öfters beim sorgfältigen Wägen und Pflegen des Säuglings kritisiert. Von Großmüttern, Tanten und andern guten Bekannten hört man lächelnd die Bemerkung: „Wir sind ohne das groß geworden". Allerdings ist auf unserer dicht bevölkerten Erde nur ein Teil der Säuglinge mit aller Sorgfalt aufgezogen worden, aber unsere Mühe ist nicht umsonst. Haben wir nicht glänzende Beweise in der Statistik, daß die Säuglingssterblichkeit um ein gewaltiges zurückgegangen ist? Sicher ist doch dafür ein Grund vorhanden. Die verminderte Säuglingssterblichkeit ist in erster Linie darauf zurückzuführen, daß seit einigen Jahren bei unsern Müttern das Stillen wieder modern geworden ist. Dann sind aber auch in der gewissenhaften und fachgemäßen Zubereitung der künstlichen Nahrung große Fortschritte erzielt worden.

Das Sicherste und Zuträglichste für unsere Säuglinge ist ja entschieden die Muttermilch. Für jede Mutter sollte es selbstverständlich sein, für ihr Kindlein das zu tun, *was jedes Tier für sein Junges tut. Ich habe allerdings in meiner Praxis als Wochenpflegerin nur selten eine Mutter gesehen, die sich gegen das Stillen gesträubt hat.* Ein Grund, daß immer noch zu wenig gestillt wird, ist der, daß junge Mütter vielerorts zu wenig praktische Anleitung zu dieser höchst wichtigen Verrichtung erhalten. In den Entbindungs-Anstalten wird, soweit es überhaupt möglich ist, durchwegs gestillt, außer wenn es von ärztlicher Seite nicht erlaubt ist. Bei der Geburt zuhause wird das Stillen unter der Anleitung der Hebamme oder Pflegerin durchgeführt. Nur bei den Landfrauen ist dieses Geschäft manchmal mit Schwierigkeiten verbunden. Nur zu oft hört man leider sagen: „Ich habe keine Milch", oder „das Kind wollte nicht trinken", und ähnliche Ausreden. Es ist begreiflich, daß Hebammen, die oft sehr weit von einer Wöchnerin zur andern gehen müssen, sich nicht so lange, wie es eben manchmal nötig wäre, mit jedem einzelnen Säugling befassen können. Viele Säuglinge trinken beim ersten Ansetzen, aber es gibt solche, die sich recht ungeschickt benehmen. Es gibt Fälle, bei denen man sich bei jeder Mahlzeit stundenlang mit dem Kinde abmühen muß, bis es endlich das Trinken erlernt hat. Das braucht dann wirklich Geduld für Mutter und Pflegerin, aber meistens ist auch diese Mühe mit Erfolg gekrönt.

Es gibt zwei Ursachen, die für die Mutter das Stillen unmöglich machen können. Wenn in einer Familie durch Generationen hindurch nicht mehr gestillt wurde, bringt man oft mit der größten Mühe nichts oder doch nur ganz kleine Milchmengen heraus. Aber auch das kleinste Quantum Milch sollte ausgenützt werden, schon im Interesse der nächsten Generation. Ein anderer Grund der Stillunfähigkeit sind schlecht entwickelte Warzen. Hier sind dann sogen. Warzenhütchen nicht zu verwerfen. Schon mancher Säugling konnte mit ihrer Hülfe ganz oder teilweise gestillt werden.

Schon während der Schwangerschaft sollten die Brüste zum Stillen vorbereitet werden. Flache oder Hohlwarzen können durch tägliches Ansetzen einer Milchpumpe von 1—2 Stunden Dauer bedeutend verbessert werden. Damit sollte aber schon möglichst früh, also ganz im Anfang der Schwangerschaft, begonnen werden. Junge Mütter sollten sich in dieser Hinsicht immer beim Arzt oder der Hebamme Rat holen. Gut entwickelte Brustwarzen können

durch tägliches Abreiben mit Wasser oder Franzbranntwein für den Stillakt gekräftigt werden. Ob durch viel Milchgenuß schon während der Schwangerschaft eine regere Milchabsonderung erreicht werden kann, wird bezweifelt.

Von großem Wert für die Milchabsonderung ist eine jeweilige gänzliche Entleerung der Brust. Aus diesem Grunde empfiehlt es sich auch, längere Trinkpausen zu machen, da dann das Kind hungrig ist und die Brust besser entleert. Ebenso wichtig ist nicht zu häufiges Ansetzen für zarte Warzen. Mit der Behandlung der Brustwarzen während der Stillzeit sollte sehr vorsichtig eingesetzt werden. Ein jedesmaliges Abwaschen vor und nach dem Trinken ist unnötig und für zarte Warzen schädlich. Werden die Brüste mit einem reinen Tuch zugedeckt, das durch einen Büstenhalter an seinem Platze gehalten wird, kann nichts zu den Brüsten gelangen, was ein Abwaschen erfordert. Auch die Brüste besonders warm zu halten, ist nicht nötig. Entzündungen in der Brust entstehen durch das Eindringen von Schmutz, hauptsächlich wenn sich in der Warze kleine Risse befinden. Also Reinhalten der Brüste ist weit wichtiger als Wärme. Um wunde Warzen schnell zu heilen, gießt man auf ein steriles Läppchen (schon fertig zubereitet im Sanitäts-Geschäft erhältlich) einige Tropfen Borglyzerin. Das Kindchen kann man einigemal durch das Warzenhütchen trinken lassen. Es erspart dies der Mutter viele Schmerzen und die Schrunden heilen schneller. Brustwarzen sollten nie angefaßt werden, da eben durch die Finger Schmutz an die Warzen gelangt.

Leider wird oft stillenden Müttern durch übertriebene Vorstellung das Leben recht sauer gemacht und die Stillfreudigkeit erheblich vermindert. Was für solche Frauen nicht alles auf dem Speisezettel gestrichen werden sollte, weil es für die Kinder nicht gut sei! Ein veraltetes System ist die Verabreichung von übertriebenen Mengen Milch noch während des Wochenbettes. Ein Zwang sollte in dieser Hinsicht nie ausgeübt werden. Es gibt genug andere Mittel, die die vermehrte Abgabe von Flüssigkeit ersetzen. Bei den von mir gepflegten Wöchnerinnen gehe ich schon nach 5—6 Tagen nach der Geburt zur gewöhnlichen Kost zurück; auch Sauerkraut, Salat und rohes Obst lasse ich essen. Trotz strenger Beobachtung habe ich weder bei der Mutter, noch beim Säugling Störungen bemerkt. Die Hauptsache für stillende Frauen ist gute, kräftige Ernährung; aber im allgemeinen haben diese Frauen von sich aus einen regen Appetit, und was die Mutter gut findet, wird auch ihrem Kindchen nicht schaden. Vernünftig leben, viel frische Luft für Mutter und Kind, und das Stillen wird für unsere Frauen eine Freude sein.

Den Müttern, die es trotz allem guten Willen und aller Mühe nicht dazu bringen, ihr Kindchen selbst zu nähren, möchte ich anraten, sich nicht mit Selbstvorwürfen das Leben zu verbittern. Auch künstlich ernährte Säuglinge gedeihen unter sorgfältiger Pflege und genauester Zubereitung der Nahrung. Davon nächstes Mal!

Haushalt.

Gelb gewordene Wäsche zu bleichen. Zum Bleichen gelber Wäsche nimmt man 1 Teil gereinigtes Terpentinöl und 3 Teile hochprozentigen, reinen Spiritus. Hiervon gießt man 1 Eßlöffel in einen Eimer Wasser, spült die gewaschene Wäsche darin und hängt sie zum Trocknen auf. Man kann auch in das Blauwasser eine Mischung von 3 Teilen starkem Spiritus und 1 Teil Terpentinöl geben. Man rechnet dann 2 Eßlöffel dieser Mischung auf einen Eimer Wasser. Viele Hausfrauen reinigen gelb gewordene Wäsche mit Chlor, doch muß hierbei große Vorsicht angewandt werden. Man rechnet dann auf 3 Liter kochendes Wasser 250 Gr. Chlor und vermengt dies, nachdem es durch ein Tuch gegossen ist, mit 2 Eimern kalten Wassers. Die fertig gewaschene Wäsche kommt 10 Minuten hinein, wird gut ausgerungen und wiederholt in klarem Wasser gespült. Im letzten Spülwasser muß sie bis zum nächsten Tage liegen. Wer Gelegenheit hat, wendet besser die Rasenbleiche an, da Chlorkalk die Wäsche sehr stark angreift. Bei der Rasenbleiche werden die gelben Wäschestücke auf reinem Rasen an staubfreier Stelle bei Sonnenschein ausgebreitet und mit reinem Wasser so oft übergossen, als sie wieder trocken geworden sind. Der durch die Wasserverdunst-

tung wirksam werdende Sauerstoff bleicht die gelbe Farbe aus und macht die Wäsche blendend weiß.

Gegenstände von Lackleder, wie z. B. Halbschuhe, Stiefel, Portemonnaies, Handtäschchen, Gürtel u. ä. m. büßen bei längerem Gebrauch ihren Hochglanz ein und werden stumpf. In diesem Falle ist ein Bearbeiten mit irgendwelchem Öl oder Fett ergebnislos. Werden jedoch die betreffenden Sachen mit einer saftreichen Zwiebelhälfte eingerieben und schließlich mit einem wollenen Lappen nachpoliert, so zeigen sie wieder ihren ehemaligen Glanz. M.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: (Ostern) Schwarzwurzel-Suppe, *Gitziprägel, *Sauerampfer à la crême, †Osterspeise.

Montag: Ribelisuppe, †Osterpastetchen mit gedünsteten Pilzen, Osterkuchen.

Dienstag: Kartoffelsuppe, *Kastanienpudding, Sterilisierte Früchte.

Mittwoch: Julienne-Suppe, †Erbsenpfluten, Sauerkraut.

Donnerstag: *Spinatsuppe, *Kalbsvoressen mit Reis, †Löwenzahnsalat.

Freitag: Einlauf-Suppe von Fischwasser, †Stockfisch auf ital. Art, Kartoffelpüree.

Samstag: Käsesuppe, †Haferkugeln, Apfelmus.

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.

Spinatsuppe. Für 4 Personen. 1 Eßlöffel Fett, 250 Gr. Spinat, 1 kleine Zwiebel, 1 Eßlöffel Mehl, 2 Liter Wasser, 2 Eßlöffel Salz, 2 Eßlöffel Rahm. Der Spinat und die Zwiebel werden klein geschnitten, mit dem Mehl im Fett gedämpft, das Wasser zugegeben, zum Kochen gebracht und 5 Minuten offen und 2 Minuten zugedeckt weitergekocht, 1½—2 Stunden oder länger in den Selbstkocher gestellt, die Suppe alsdann durch ein Sieb gestrichen, gesalzen und über Rahm oder Milch oder frische Butter angerichtet. Man kann auch ein hart gekochtes, klein verhacktes Ei in die Suppenschüssel geben. Will man die Suppe nicht durch ein Sieb streichen, so hackt man den Spinat sehr klein, fügt die Zwiebel ganz zu und entfernt sie nachher wieder.

Kalbsvoressen mit Reis. 1 Eßlöffel Fett, 375 Gr. Kalbfleisch, 1 Eßlöffel Mehl, 1 kleine Zwiebel, 1 Rübe, 1 Lorbeerblatt, 3—4 Nelken, 1 Liter Wasser oder Fleischbrühe, 200 Gr. Reis, 1½ Eßlöffel Salz. Das Fett wird heiß gemacht, das in zirka 3 Cm. große Würfel geschnittene Kalbfleisch (Laffe oder Nierenstück) darin schön braun gebraten, fein gehackte Zwiebel und noch Mehl dazu gegeben, etwas mitgedämpft und mit heißem Wasser oder Fleischbrühe abgelöscht. Dann gibt man die Rübe, Lorbeer, Nelken und Salz zu und läßt zehn Minuten langsam kochen. Alsdann fügt man den erlesenen gewaschenen Reis bei, läßt ihn, nachdem es wieder zu kochen angefangen, noch 3 Min. mitkochen und stellt das Gericht für 2—3 Stunden in den Selbstkocher. Nach Belieben können der Sauce anfangs auch 1—2 zerkleinerte Tomaten oder ein Eßlöffel Tomatenpuree zugefügt werden. Es wird alles zusammen auf die Platte erhöht angerichtet, der Reis möglichst locker mit einer Gabel, und mit gehacktem Grün überstreut.

Aus
„Die Kochkiste", von Frau Hofmann-Egli.

Gitziprägel. Gitzifleisch wird in kleine Stücke geschnitten und diese einige Minuten in siedendes Wasser gelegt. Dann bringt man sie in heißes Fett und bäckt sie unter Schütteln und Rühren gleichmäßig. Darauf gießt man über die Fleischstücke einen dünnen Omelettenteig und läßt alles zu einem Kuchen backen. Gekochtes Obst wird dazu serviert.

„Kochrezepte bünd. Frauen."

Mayonnaiseartige Beigabe zu kaltem Fleisch, Fisch u. s. w. Zutaten: 250 Gramm weiße, eingeweichte Bohnen, 1 Eßlöffel Salatöl, 1 Eßlöffel Essig, 1 Eßlöffel Tomatenpüree, 1 Eßlöffel saurer Rahm, 10 Gr. Fleisch-Extrakt, 1 Messerspitze geriebene Schalotte, 5 Gr. Salz, 1 Prise feiner, weißer Pfeffer. Die weichgekochten Bohnen werden durch ein Sieb gerührt. Das Püree wird mit Öl, Essig, Tomatenpüree, Salz, Pfeffer und Schalotte vermischt. Dann verrührt man den in zwei Eßlöffeln Wasser gelösten Fleisch-Extrakt und den Rahm mit der Masse.

Sauerampfer à la crême. Der Sauerampfer wird von den Stielen gestreift und wie Spinat weichgekocht und fein gehackt. In heiß gemachtem Fett röstet man 30 Gr. Stoßbrot gelb, gibt den Sauerampfer hinzu, dünstet ihn kurze Zeit damit und gießt etwas Milch oder sauren Rahm an und kocht das Gemüse unter beständigem Umrühren einige Minuten darin und salzt es.

Saure Eier mit Polentaschnitten. In einer flachen Emailbratpfanne, die man auch auf den Tisch geben kann, wird Butter oder Schmalz heiß gemacht und eine gewiegte Zwiebel mit einer Handvoll geriebenem Brot

gelb geröstet. Dies löscht man mit einem Glas halb Essig, halb Wasser ab und schlägt, wenn der Essig kocht, soviel Eier als man benötigt, sorgfältig hinein, salzt sie und würzt das Ganze mit 1 Prise Pfeffer und etwas Muskatnuß. Sobald die Eier fest sind, nimmt man die Pfanne vom Feuer, stellt sie auf eine Platte auf den Tisch, oder man hebt die Spiegeleier auf eine Platte heraus und gibt die Sauce darüber. Dazu serviert man die gebackenen Scheiben einer frisch bereiteten oder übriggebliebenen steifen Polenta. Eine sehr nahrhafte und schmackhafte Speise.

Aus „Bruschga" von Frau Wiget-Thoma.

Kastanienpudding. Zutaten: 500 Gr. Kastanien, 25 Gr. Kartoffelmehl, 25 Gr. Mandeln oder Nüsse, 70 Gr. Zucker, 1/2 Liter Milch, 5 Eßlöffel Rahm, 40 Gr. Butter, 1 Ei, 1 Prise Salz. Die über Nacht eingeweichten Kastanien werden enthäutet, in der Milch weich gekocht und durch ein Sieb gestrichen. Das Kartoffelmehl wird mit etwas Milch angerührt und mit den geschnittenen, geschälten Mandeln zu einem dicklichen Brei gekocht, den man mit dem Kastanienpüree und dem Rahm vermischt. Die Butter wird schaumig gerührt, Zucker und Eigelb abwechslungsweise dazugegeben und der Kastanienbrei ebenfalls zu dieser Masse gegeben. Vor dem Einfüllen in die Puddingform wird auch der Eischnee mit den übrigen Zutaten vermischt. Der Pudding wird ungefähr 1 Stunde gekocht und zu Kompott oder Fruchtsauce serviert.

Aus „Unser tägl. Brot in der Kriegszeit".

Kuchenrezept (selbsterprobtes), Façon Sandtorte. Zirka 100 Gr. Butter oder Kokosfett, 1 Tasse Milch oder Rahm, 1 Tasse Zucker, 1 Ei, 1/2—1 ganzes Päckchen Backpulver je nach Gutfinden, 250—300 Gr. Reismehl. Alle diese Zutaten wie üblich zu einem Teig verarbeitet, ergeben einen guten Kuchen, etwas trocken, aber gut zu Thee oder Wein schmeckend.

B. H.

Gesundheitspflege.

Eßregeln.

Nach einer körperlichen oder geistigen Anstrengung gehe nicht zu Tische. Auch niederdrückende Gemütsstimmung (Sorge, Schreck, Furcht) verdirbt den Appetit. Fasten ist da von Nutzen.

Trinke nicht kurz vor dem Essen. Der Verdauungssaft wird dadurch zu sehr verdünnt, seine verdauende Kraft vermindert.

Abwechslung in der Nahrung regt den Appetit an und fördert die Verdauung.

Beim Essen schütze den Magen vor Druck durch enge Kleidung (Leibriemen, Hosenbund, Rockbänder).

Iß langsam und kaue jeden Bissen genügend durch und durch. Gut gekaut ist halb verdaut.

Kaffee nach Tisch wirkt lösend auf das Gegessene, anregend auf die Verdauung, wenn er nur aufgegossen, aber nicht abgekocht (Gerbsäure) ist.

Das Abendessen werde nicht später als 2 1/2 Stunden vor der Nachtruhe eingenommen; es sei leicht verdaulich und mäßig; viel Flüssigkeit (z. B. Thee) ist nicht angebracht wegen der lästigen Störungen in der Nacht.

Nach dem Abendessen widme man sich leichter, fröhlicher Unterhaltung und Zerstreuung.

Dr. G.

Krankenpflege.

In der Behandlung des Typhus spielt eine besondere Rolle die Anwendung von Bädern, und zwar gibt man diese Bäder hauptsächlich zur Abkühlung und Herabsetzung der Fiebertemperatur. Dabei ist man jedoch abgekommen von der Anwendung allzukühler Bäder, denn während man bei Einführung der Bäderbehandlung vor vierzig und mehr Jahren Bäder bis herunter zu 14 Grad R. gegeben und damit allerdings erreicht hat, daß die Temperatur oft rasch abfiel, so waren damit doch schwere Schädigungen des Kranken häufig verbunden. Man pflegt jetzt die Bäder bei Typhuskranken in der Regel zwischen 22 und 24 Grad zu geben. Man hat dabei gelernt, daß die nützliche Wirkung der Bäder nicht allein in der Herabsetzung der Körperwärme um jeden Preis besteht, sondern in der Anregung der Hauttätigkeit, welche auf den ganzen Körper eine wohltätige Wirkung ausübt.

Dr. E.

Frage-Ecke.

Antworten.

19. Seit einigen Monaten besitze ich einen elektrischen Selbstkocher und bin außerordentlich zufrieden damit. Den Strom schalte ich nie mehr aus. Die in den Boden eingefügte Kochplatte ist also immer heiß und produziert so viel Wärme wie eine mittlere Gasflamme. Ich habe einen Wasserbehälter mit Deckel machen lassen, der den ganzen Kocher ausfüllt. Der wird abends mit kaltem Wasser gefüllt und morgens habe ich einen schönen Vorrat von fast kochendem Wasser. Damit wird nun gleich eine Suppe aufs Gas gesetzt, die dort rasch siedet und nach einigen Minuten wieder in den Kocher wandert, um dort ganz langsam weiter zu kochen. Das übrige warme Wasser aus dem Behälter wird

in die übrigen Kocherpfannen verteilt, die auch ins „Cousinli" wandern — so haben wir unsern hülfreichen Kocher getauft — und später wird damit Geschirr gewaschen oder Kartoffeln oder Gemüse angekocht. Habe ich den ganzen Kocher mit Speisen gefüllt, so wandert das warme Wasser in den alten Selbstkocher, wo es noch stundenlang heiß bleibt.

Bestimmte Rezepte sind gar nicht nötig. Sie bereiten alles zu wie auf dem Gas, lassen es gut durchkochen und dann stellen Sie es in den Kocher, genau so lange oder eher noch länger, als Sie es auf der kleinsten Gasflamme lassen würden. Das Angenehme beim „Cousinli" ist, daß man zu jeder Zeit öffnen und nachsehen und wieder einstellen und wechseln kann. Man merke sich nur, daß eine Pfanne mit kaltem Inhalt, die auf eine mit kochendem Inhalt gestellt wird, abkühlend auf letztere wirkt und daß alles, was kalt in den Kocher gestellt wird, sehr lange braucht, bis es kocht. Auch das muß nach der Menge der Speisen und ihrer Beschaffenheit ausprobiert werden. Auf jeden Fall gehören Speisen, die wirklich noch kochen sollen, immer auf den Boden, resp. direkt auf die Heizplatte. Stelle ich um acht Uhr morgens die Suppe zu unterst, so wechsle ich dann um zehn Uhr, wenn Fleisch oder ein Gemüse hineinkommt. Schafft man sich keinen Wasserbehälter an, so kann man sehr gut abends die größte und zweitgrößte Pfanne mit kaltem Wasser einstellen und darauf eine kleinere mit weißen Böhnli oder gedörrten Kastanien oder gedörrtem Obst. Das geht dann fürs Einlegen und die Speisen quellen prächtig auf. Aber auch da heißt es ausprobieren. Sobald wir unser Mittagessen angerichtet haben, wandert wieder die Wasserpfanne in den Kocher, diesmal nur halb gefüllt, dann ist bis zum Nachtessen wieder ein schöner Vorrat an Geschirrwasser bereit. Andere stellen auch lieber gegen Abend die Suppe ein zum Aufwärmen und kochen ihr Nachtessen darin.

Haben Sie den Strom nicht pauschal, sondern am Zähler, und müssen ihn ausschalten, dann würde ich Ihnen raten, jeweilen schon vor dem Einsetzen der kochenden Speisen einzuschalten, damit die Platte schon erwärmt ist. Das fällt bei uns eben weg, denn sie hat nie Gelegenheit, zu erkalten.

Hoffentlich macht Ihnen Ihr Kocher so viel Freude wie mir, und nützt Ihnen ebensoviel.

F. G.

23. *Ihre Frage betr. elektrischer Kochkiste beantwortet einläßlich: Frau Regula in letzter; F. G. in vorliegender Nummer.* R.

24. Ich empfehle Ihnen die Broschüre von Frau Hofmann-Egli, Haushaltungslehrerin: **Die Kochkiste (Selbstkocher).** Herstellung und Gebrauch. Dampfhaube, Kochen in Papierhülle. Mit über 100 erprobten einfachen Rezepten und Speisezetteln für 14 Tage. Verlag Huber & Co., Frauenfeld. Emmy.

25. **Aluminiumgeschirr** kann in erwärmtem Zustande wieder zurecht geklopft werden. Wenn Sie die Instandstellung nicht selber besorgen können, so wird sie gewiß das Geschäft übernehmen, das das Geschirr geliefert hat. P.

26. **Das Dörren des Rhabarbers** ist sehr einfach. Die Rhabarberstengel werden ungeschält in ungefähr drei Centimeter lange Stückchen geschnitten, auf Dörren gelegt und im Bratofen oder an der Sonne getrocknet. Im Bratofen oder elektrischen Dörrofen geht das Trocknen viel schneller vor sich als im andern Falle. Allerdings bekommt das Dörrgut infolge der größeren künstlichen Hitze eine etwas dunklere, bräunliche Farbe, doch beeinträchtigt das seine Güte nicht. Den gedörrten Rhabarber legt man bei Bedarf wenigstens zwei Tage vorher in warmes Wasser, damit er die verdunstete Flüssigkeit wieder in sich aufnimmt. Hierauf wird er in dem Einweichwasser mit Zucker oder Sirup weichgekocht. Wurde künstlich gedörrt, so erinnert er im Geschmack an türkische Zwetschgen, was gewiß kein Nachteil ist. Dieser getrocknete Rhabarber kann zu Kompott, zu Kuchen, zum Füllen von Backwerk u. s. w. verwendet werden, so gut wie der frisch geerntete. Gedörrter Rhabarber kann jahrelang aufbewahrt werden und ist jederzeit verwendungsfähig. Durch das Dörren gewinnt er auch an Wohlgeschmack, indem er an Säure einbüßt. W. V.

Fragen.

25. Ich habe vor zwei Jahren maschinengestrickte, baumwollen **Strümpfe** gekauft, die durch unrichtige Behandlung in der Wäsche die Farbe verloren und nun grauschwarz sind. Können solche Strümpfe dauerhaft, ohne daß sie beim Tragen abfärben, selbst gefärbt werden? Für Auskunft, event. Mitteilung des Verfahrens und Angabe der zu verwendenden Farbe meinen besten Dank! Frau H.

26. Existiert auch ein Buch, das gründliche Anleitung zum **Flicken** und Wiederverwerten von abgelegten Kleidern und Wäschestücken gibt? Man findet so wenig wirklich tüchtige, intelligent und sauber arbeitende Flickerinnen, daß ich mich nun selbst an die Arbeit machen möchte. H.

27. Verlohnt es sich heutzutage, für seinen eigenen Verbrauch an Eiern **Hühner** zu halten, wenn man alles Futter, ausgenommen die Küchenabfälle, kaufen muß und den Tieren keinen freien Auslauf gewähren kann?

Hausfrau.

28. Ich las kürzlich, daß aus Sägemehl **Brikette** hergestellt werden können. Wer gibt mir Anleitung dazu? Ich möchte für den Winter einen Vorrat davon ansammeln.

Sparsame Hausfrau.