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

Band: 26 (1919)

Heft: 9

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. 9. XXVI. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 10. Mai 1919.

„Ich fragte: wie haben die Lieder all
In deiner Brust nur, o Lerche Raum?
Wie trägst du auf deinem braunen Gezweig
Nur all die Blüten, o Apfelbaum?

Wie birgst du in deinem bescheidnen Kelch,
O Veilchen, nur all die Düfte lind?
Sie sprachen: Wie fasset die Liebe all
Dein kleines Herz nur, du Menschenkind?"

R. Leander.

Die Kartoffel und das Brot.

(Nachdruck verboten.)

„Sie nährten sich von Feldfrüchten und Kräutern und waren gesund und zufrieden dabei . . ." So lesen wir in manchem Märchenbuch, mancher Erzählungssammlung für die Jugend. Die Zeiten, da dies geschah, pflegen gewöhnlich von unserer Phantasie oder von der Muse des Erzählers in die graue Vergangenheit zurückverlegt zu werden; aber daß solche Darstellungen eine tiefe Wahrheit enthalten, kann und darf nicht bestritten werden. Wir wissen sehr wohl, daß auch noch heute Natur und Kulturvölker, und sogar sehr große — an der Spitze die große Bevölkerungsmehrheit Japans und Chinas — sich in der Hauptsache von Feldfrüchten und Kräutern nähren, ein ungeheures Maß von Arbeit mit Heiterkeit zu leisten vermögen und die auf Europa so schwer lastende Krankheits- und vorzeitige Altersplage kaum kennen. Ausnahmen bilden nur die großen Städte, wo man die Ernährungsweise europäisiert hat.

Was heißt nun, sich von Feldfrüchten und Kräutern nähren? Für uns Mitteleuropäer heißt das durch zwei Worte ausgedrückt: Kartoffeln und Brot. Diese beiden grundlegenden Nahrungsmittel gibt uns unsere Scholle, auf der wir geboren und gewachsen sind, mit der wir durch diese Produkte verwachsen sind. Daß wir diese beiden Spender gesunden Lebens schon mindestens seit fünfzig Jahren allgemach immer mehr verachtet, durch pikante Genußmittel ersetzt oder doch wenigstens nur so als kleine Zugabe zu kunstvoll hergestellten leckeren Speisen verwendet haben, ist eine bekannte Tatsache und längst mußten wir es auch einsehen, daß wir, je mehr Luxus wir uns in unserer täglichen Nahrung gestatteten, in immer höherem Maße ungesund und unzufrieden lebten. Das haben uns unsere großen Ernährungsforscher schon gesagt, ehe wir es selbst wahrnahmen. Ihre Stimmen wurden freilich nur von wenigen gehört, und lange und mühsame Arbeit wäre wohl ihre Aufklärung gewesen, wenn nicht der Krieg seine Donnerstimme erhoben und das Brot und die Kartoffel, wenn auch in beschränkten Rationen, jedermann als notwendig zugebilligt hätte. Wir haben durch das kleine Maß der täglichen Zubilligung erst wieder erfahren, wie gut die Kartoffel, wie gut das Brot schmeckt. Beide sind uns lieber und wertvoller geworden, und wir haben auch beide in mannigfacher Weise verwenden gelernt, anders, ganz anders, als es vor dem Kriege geschah.

Nun erinnern wir uns sogar, daß unsere Ernährungsforscher, an der Spitze Dr. Hindhede, schon vor mehr als einem Jahrzehnt die Kartoffel auf eine sehr hohe Stufe der Wertung als Gesundheits- und Kraftspender erhoben, ja, daß er sie als Heilfaktor empfohlen hat.

In der Tat: dem dänischen Forscher sind in allen Fällen, wo er einen anscheinend hoffnungslos verdorbenen Verdauungsapparat bei Patienten, die in letzter Not zu ihm kamen, zu behandeln hatte, geradezu Wunderkuren mit Kartoffeldiät gelungen. Ebenso haben seine Versuche an gesunden, arbeitenden Menschen, die während langer Monate fast nur Kartoffeln (mit wenig Zuspeise) zu essen bekamen, gezeigt, daß die Kartoffeldiät sehr leistungsfähig macht. „Aber", darauf weist Hindhede wiederholt hin, „die Kartoffel muß gut sein!"

Die Kartoffel ist ein sehr einfaches, sehr vollkommenes Naturprodukt. Als solches bietet sie uns hauptsächlich rein und in großer Fülle jenen Stoff dar, der in so geeigneter Form nicht allein für sich unserem Organismus der notwendigste ist, nämlich das Kohlehydrat, sondern der auch das Eiweiß in einem Grade zu ersetzen vermag, wie kein anderer Stoff. Dies ist darum so wesentlich, weil das Eiweiß eine weit größere Verdauungskraft erfordert, und weil seine etwaigen Rückstände im Organismus, seine Ablagerungen so gesundheitsstörend wirken. Also die Kartoffel muß gut sein! Dies ist aber in der Schweiz nicht überall der Fall. Bezieht der Schweizer Bauer z. B. eine gute Saatkartoffel aus Irland, Pommern, Ostpreußen u. s. w., so ist diese schon in der zweiten Ernte fast völlig degeneriert. Ich hatte im Kanton Zürich Bauern eine vorzügliche trockene, mehlige, durchschnittlich hühnereigroße, frische Kartoffel anbauen sehen, die schon in der ersten Ernte ein völlig entgegengesetztes Gepräge zeigte. Während sie als frische Saatkartoffeln, in gar gekochtem Zustande dampfend, an den leicht geplatzten Stellen von schneeiger Weiße und gleich lockerem Flaum leuchtend auf den Tisch kam und einen herrlichen Duft um sich verbreitete, erschien sie nun, dem Schweizer Boden entstammend, riesengroß, wässerig, klebrig und gelbgrau, ohne jenen reinen, eigenartigen Naturduft. „Wir haben den Boden nicht dazu!" so meinten die Bauern. Dem ist aber nicht so; sondern die Kartoffel war überfüttert sowohl als falsch gefüttert. Ein viel zu viel und eine verkehrte Art des Dunges hat sie verdorben. Man mache Versuche in seinem eigenen Garten. Der Boden läßt sich auf die verschiedenartigste Weise den Bedürfnissen einer Pflanze anpassen. Für eine märkische oder irische Kartoffel entwässert man den Boden so viel als möglich, mischt ihn, wenn möglich mit Sand, sei sehr sparsam mit dem Dung und bevorzuge andere als tierische Dungstoffe. Auch ist Trockendüngung und zwar Monate vor dem Pflanzen anzuwenden. Dies sind die Hauptgrundsätze, welche ich bei den Kartoffeln bauenden Landleuten der genannten Völker beobachten sah.

Ich bin überzeugt davon, daß die Schweiz ihre Kartoffelzucht sehr verbessern kann, und zwar in kurzer Zeit. Ist dies geschehen, so gewinnt eigentlich erst die Frage nach der besten Verwendung der Kartoffel für den Tisch ihre volle Bedeutung. Dann wird man erfahren, was uns die Kartoffel sein kann.

Auch auf dem Gebiete der Brotherstellung, vom Weizen- und Roggenfelde angefangen bis zu unserem Brotkorb, gibt es manches wichtige zu sagen und zu erklären. Hiervon das nächste Mal.

(Schluß folgt.)

Unsere Wohnstube.

Der Mensch muß für sein Herz notwendig so etwas wie einen Feuerherd haben, an dem es für ihn immer warm ist, und das ist ihm die Wohnstube. In dieser muß er sich erholen, erfrischen, erwärmen und ausruhen; von ihr erquickt, geht er dann wieder in Holz und Feld und an jede Arbeit, die sein Beruf ist. Selbst die Menschenliebe keimt nicht in wildem Boden des herumlaufenden Lebens; sie fordert Wartung und Pflege in der Wohnstube.

J. H. Pestalozzi.

Die künstliche Ernährung des Säuglings.

Von Jeanne Schück.

(Nachdruck verboten.)

Daß auch mit der künstlichen Ernährung der Säuglinge große Fortschritte erzielt werden, ist schon in letzter Nummer gesagt worden. Immerhin kann man dabei nie einen so sicheren Erfolg garantieren wie bei der natürlichen Ernährung. Die Wissenschaft hat sich nun bemüht, eine künstliche Zusammensetzung der Nährmittel zu finden, die der Muttermilch am ähnlichsten ist. Aber zu einem ganz befriedigenden Resultat wird man dabei nie gelangen. Kuh- oder Ziegenmilch kann niemals so rein und frisch gewonnen werden, wie die Milch, die der Säugling aus der Brust bekommt.

Ein sehr wichtiger Punkt in der künstlichen Ernährung ist die richtige Verdünnung der Milch. Es gibt ab und zu ein Säugling, der mit unverdünnter Milch gedeiht, aber diese Beobachtung ist nicht maßgebend und der daraus entstehende Schaden kann so groß sein, daß es besser ist, den Versuch nicht zu wagen. Zu schweren Verdauungsstörungen kann es aber auch beim Säugling kommen, wenn zu viel mit verschiedenen Nährmitteln an ihm herumprobiert wird. Ich möchte alle Mütter dringend davor warnen, von jeder Nachbarin einen gutgemeinten Rat anzunehmen. Gedeiht das Kind mit der einmal gereichten Nahrung nicht, so soll nur der Arzt eine Änderung vorschreiben; im Notfall auch eine in der Säuglingspflege erfahrene Hebamme. Unbedingt nötig ist, dem Säugling die Nahrung genau abzumessen und nicht aufs Geratewohl in die Flaschen zu füllen. Die Menge sollte einige Wochen gleich bleiben und erst wenn man das Gefühl hat, daß das Kind nicht mehr befriedigt ist, darf man mit der Nahrung steigern. Die zuverlässigste Auskunft gibt die Wage. Nimmt das Kind während 1—2 Wochen nicht mehr zu, so darf man daraus schließen, daß es mehr Nahrung nötig hat. Niemals darf jedes Weinen des Kindes mit einem Schoppen gestillt werden; dieses Vorgehen führt zur Überfütterung.

Der Säugling soll von Anfang an für die Nahrungsaufnahme an bestimmte Zeiten gewöhnt werden. Täglich fünf Mahlzeiten mit vierstündlichen Pausen genügen. Beim künstlich ernährten Säugling sind lange Pausen noch wichtiger als beim natürlich ernährten, da die Verarbeitung der Kuhmilch im Magen mehr Zeit beansprucht, als die Muttermilch. So würden sich also die Mahlzeiten auf die Zeit von morgens sechs Uhr bis abends zehn Uhr verteilen. Wenn irgend möglich, sollte während der Nacht keine Mahlzeit verabreicht werden. Bei den meisten Säuglingen braucht es höchstens vierzehn Tage, um sie zum Durchschlafen zu gewöhnen. Fängt man einmal mit der Nachtmahlzeit an, so braucht es Monate, bis sie abgewöhnt sind.

Mit nachfolgender Mischung darf man den Versuch der künstlichen Ernährung wagen, doch muß man dabei bedenken, daß der kindliche Organismus keine Maschine ist. Für den ersten Monat genügt „Drittelmilch", d. h. zwei Teile Wasser und ein Teil Milch mit einem halben Stück Zucker pro „Schoppen". Man fängt mit etwa zehn Gr. am zweiten Tag an. Nach vierzehn Tagen gelangt man mit einer täglichen Steigerung auf 500 Gramm und fährt nun mit dieser Menge bis zum Ende des ersten Monats weiter.

Im zweiten Monat gibt man statt Wasser eine dünne Schleimabkochung. Am besten eignen sich dazu Haferflocken. Auf einen Liter Wasser 30 Gr. Flocken (30 Gr. = 2 gehäufte Eßlöffel), zwei Stunden kochen, durchsieben und mit abgekochtem Wasser wieder auf einen Liter ergänzen. Im Sommer muß Schleim jeden Tag frisch gekocht werden, in den kühleren Jahreszeiten geschieht es alle zwei Tage. Es kann nun diese Milch- und Schleimmischung, der man nach und nach einen ganzen Würfel Zucker pro Schoppen zusetzt, bis auf 900 Gr. gesteigert werden. Im vierten Monat gibt man etwas dickeren Schleim, also 3—4 Eßlöffel Hafer auf den Liter Wasser. Auch steigert man nun langsam mit der Milch, so daß man am Ende des fünften Monats auf halb Milch und halb Schleim

angelangt ist. Die Menge sollte nun nicht mehr gesteigert werden. Auf keinen Fall soll der Säugling mehr als 1 Liter Flüssigkeit pro Tag erhalten. So lange das Kind, wenn auch nur wenig, zunimmt, ist gar kein Grund vorhanden, mehr Nahrung zu reichen. Gedeiht das Kind mit dieser Nahrung nicht, oder bricht es ein bis zwei Stunden nach der Mahlzeit und hat es häufig dünnen Stuhl, sollte man den Arzt um Abhilfe befragen. Der Stolz der Mutter soll nicht darin liegen, das dickste Kind zu haben, sondern ein kräftiges und widerstandsfähiges.

Der gewöhnliche Zucker kann durch einen vorzüglichen Nährzucker ersetzt werden. Es ist dies ein von Dr. Wander in Bern hergestelltes Präparat, das unter dem Namen Nutromalt in den Apotheken verkauft wird. Jenseits des ersten Halbjahres verabreicht man dem Säugling eine gemischte Kost. (Beschreibung folgt später.)

Eine ziemlich schwierige Aufgabe ist es, in den Besitz der für den Säugling nötigen reinen Milch zu gelangen. Davon hängt sehr viel für das Gedeihen des Kindes ab. In den Städten wird von den Molkereien eine besondere Säuglingsmilch geliefert und wo möglich sollte man von dieser Erleichterung Gebrauch machen. In anderen Fällen muß die Milch, bald nachdem sie ins Haus gebracht wird, abgekocht werden, und zwar unter Umrühren (zwei bis drei Minuten).

Nach dem Abkochen wird die Milch am fließenden Wasser abgekühlt. Wird die Mischung nicht für den ganzen Tag fertig gemacht, muß die Milch gut zugedeckt an einem kühlen Ort aufbewahrt werden. Viel besser, und nur mit wenigen Kosten verbunden, ist das Anschaffen von fünf bis sechs Trinkflaschen mit hermetisch schließenden Gummi-Korken. So hat man gleich den Schoppen für jede Mahlzeit bereit und es ist eine Verunreinigung unmöglich. Zum Erwärmen wird die Flasche in heißes Wasser gestellt, sie darf nie in die Pfanne zurückgeschüttet werden.

Sämtliche Gerätschaften, die zur Zubereitung der Nahrung dienen, sollten separat gehalten werden. Auf keinen Fall darf man das Milchpfännchen für etwas anderes als zum Kochen der Milch brauchen. Flaschen soll man sofort nach Gebrauch gereinigt, mit der Öffnung nach unten zum Vertropfen hinstellen. Täglich einmal sollten sie mit einer heißen Sodalösung gereinigt werden. Man kaufe nur Flaschen mit Gramm-Einteilung und abgerundeten Ecken. Sauger sollte man täglich auskochen (2—3 Minuten). Tagsüber werden solche trocken aufbewahrt, am besten in einem Täßchen, mit einem Untertäßchen zugedeckt.

Vor jeder Mahlzeit muß die Flasche mit dem nötigen Quantum Milch durch Einstellen in heißes Wasser auf die richtige Temperatur erwärmt werden. Mit einem Thermometer gemessen, müßte dies 35 bis 37° C. sein, also ungefähr Körperwärme. Zu heiße Nahrung ist für den Säugling ebenso schädlich, wie zu kalte. Durch etwas Übung wird man bald die richtige Temperatur herausfinden. Man kann die Flasche am Augenlid prüfen. Wird sie dort nicht unangenehm warm oder kalt empfunden, ist es annähernd die richtige Wärme. Auch einige Tropfen aus der Flasche auf den Handrücken gegossen, lassen das Maß der Erwärmung fühlen. Nie darf durch den Sauger direkt die Milch probiert werden, da aus der Mundhöhle Erwachsener schädliche Keime auf den Säugling übergehen können. Will man die Milch selbst probieren, kann man davon auf einen kleinen Löffel gießen. Trinkt ein Kind langsam, muß die Milch während der Fütterung wieder im Wasserbad erwärmt werden. Sehr praktisch sind aus dicker Wolle gestrickte Flaschen-Überzüge, die den Flascheninhalt lange warm halten.

Achtsamkeit und liebevolle Pflege, kein grundloser Wechsel in der Ernährung werden auch beim Flaschenkind zu einem guten Resultat führen. Bei genauer Beobachtung der Säuglinge wird jede Störung bald erkannt. Der Rat des Arztes, rechtzeitig eingeholt, bewahrt die Kleinen vor ernsten Ernährungsstörungen.

Landwirtschaftliche Kleinproduktion.

(Mitgeteilt vom eidgen. Ernährungsamt.)

Es kann nicht genug betont werden, wie sehr auch noch weiterhin durch Anspannung aller Kräfte und Mittel ausgiebigste Förderung der inländischen Lebensmittelproduktion im Großen und im Kleinen notwendig ist. Wohl ist während den letzten Monaten in den Lebensmittelzufuhren eine Besserung eingetreten, aber unsere Lebensmittelversorgung ist keineswegs dauernd gesichert. Unter allen Umständen sind wir auch fernerhin in hohem Maße vom Ergebnis der Welternte abhängig. Die nachhaltige Förderung der Eigenproduktion ist aber auch eines der besten und wirksamsten Mittel, um den erstrebenswerten Abbau der Lebensmittelpreise zu beschleunigen. Je mehr Artikel des Lebensmittelbedarfes der einzelne Haushalt selbst produziert, um so weniger Waren muß er zukaufen und damit wird er auch in gleichem Maße zur Entlastung des Inlandmarktes beitragen. Insbesondere aus solchen Erwägungen heraus verdient die zweckmäßigste Verwendung aller Abfälle und Nebennutzungen durch die Kleintierhaltung (Kaninchen, Hausgeflügel), sowie die Bepflanzung auch der kleinsten Fläche Landes mit Kartoffeln und Gemüse aller Art die nachhaltigste Fürsorge jedermanns. Es sei im Zusammenhang hiermit erneut auf den Bundesratsbeschluß vom 15. Februar 1919 betr. die Vermehrung der Lebensmittelproduktion hingewiesen, die eine billige Verteilung von Rechten und Pflichten für kantonale und kommunale Behörden, für gemeinnützige Organisationen und für jeden einzelnen Volksgenossen anstrebt. Alle Landesbewohner sollen zu tatkräftiger Mitarbeit an unserer Lebensmittelversorgung ermuntert und herangezogen werden. Dabei ist namentlich auf eine zweckmäßige Bebauung allen Kulturlandes zu dringen, wozu unter anderem auch eine ausreichende Düngung gehört. Landwirtschaftliche Genossenschaftsverbände und andere Kontrollfirmen sind in der Lage, ausreichende Mengen an Stickstoffdünger und Kalisalz preiswürdig abzugeben; auch in der Beschaffung der Phosphorsäuredünger ist in letzter Zeit eine namhafte Besserung eingetreten. Für Kartoffeln und Gemüse verdienen die leichtlöslichen, rasch wirkenden und für Kopfdüngung geeigneten Stickstoffdünger (Chilesalpeter, schwefelsaures Ammoniak) besondere Beachtung. Für diese Stickstoffdünger ist in jüngster Zeit ein wesentlicher Preisabschlag eingetreten, so daß sie nunmehr recht preiswürdig beschafft werden können. Auch das erforderliche Saatgut ist dieses Jahr überall in ausreichender Menge vorhanden.

Die Bemühungen zur nachhaltigsten Förderung und Ausdehnung der Kleinproduktion sollten dieses Jahr umsomehr Erfolg haben, als die verkürzte Arbeitszeit es nunmehr auch bald jedermann ermöglicht, seine Kräfte in den Dienst dieser außerordentlich wichtigen und nützlichen Sache zu stellen.

Haushalt.

Kaffee-Ersatz. Löwenzahn-Wurzeln bilden einen guten Kaffee-Ersatz. Man reinigt sie, schneidet sie in Stücke und trocknet sie gut. Dann werden die Wurzeln geröstet und gemahlen.

Auch der Roggen ist ein guter Kaffee-Ersatz. Man wäscht die Körner sehr sauber und läßt sie dann eine halbe Stunde lang in reichlich Wasser kochen. Nach dem Abtropfen werden die Körner im Bratofen getrocknet und dann zu schöner, brauner Farbe geröstet. Man lasse sie nicht zu dunkel werden, damit der Kaffee nicht bitter schmeckt. Nach dem Verkühlen werden die Körner gemahlen. Das Pulver ist beim Gebrauch aufzukochen.

Auch die Gerste läßt sich ähnlich wie der Roggen gebrauchen.

Die Verwendung der Zichorie als Kaffee-Ersatz ist wohl allgemein bekannt. Die Wurzeln werden sauber gewaschen und gebürstet, dann geschält, so klein wie möglich geschnitten, geröstet und noch warm gemahlen. Der Zichorienkaffee wird in kaltem Wasser aufgesetzt und aufgekocht.

Strohhüte, die nur verstaubt sind, lassen sich mit der Bürste und nachfolgender Behandlung mit Spiritus gut reinigen. Unschöne, eingebogene Ränder werden dabei mit etwas Wasser feucht gemacht, in die richtige Stellung gebracht und trocknen gelassen.

Die Form wird auf diesem einfachen Weg wieder hergestellt. Wo es nicht mehr möglich ist, muß eine Drahteinfassung vorgenommen werden. Ein feines Geflecht sollte nie mit Hutlack behandelt werden.

Gummiringe für Einmachgläser, welche infolge ungeeigneten Aufbewahrungsortes hart geworden und aus diesem Grunde nicht mehr ihren Zweck erfüllen, werden durch ein Ammoniakbad wieder dehnbar und elastisch. Dazu mischt man zwei Teile kaltes Wasser mit einem Teil Ammoniak und läßt in dieser Lösung die verhärteten Ringe 1/2—3/4 Stunde schwimmen, worauf man sie nochmals in klarem Wasser abspült, sorgfältig abtrocknet und nun von neuem zum Abdichten der Einmachgläser verwenden kann. V.

Küche.

Kochrezepte.

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

Frühlingssuppe. Zwei Salatköpfe, das gleiche Quantum Sauerampfer, ein wenig Petersilie und Selleriebläter werden ganz sauber gewaschen und dann in zirka 1 Cm. große Stücke geschnitten, auf schwachem Feuer in Butter oder Fett langsam gedämpft und dann zirka 2 Liter Wasser mit dem nötigen Salz hinzugegossen. In einem Schüsselchen werden 4 Eßlöffel voll Mehl mit Fleischbrühe oder Wasser zu einem dünnen Teiglein gerührt, dieses ebenfalls noch beigefügt, dann das Ganze ungefähr eine Stunde gekocht, über etwas Rahm angerichtet und serviert.

Fischsulz. Beliebiger Fisch wird in Wasser mit Weinessig, Wurzelwerk, Zwiebel, Kräuter und Salz gekocht. Wenn er weich ist, wird er auf eine tiefe Schüssel herausgenommen und die Brühe mit Zitronenschale, dem Saft einer Zitrone, 40 Gr. Gelatine 2 Minuten verkocht, dann durchgeseiht, über den Fisch gegossen und über Nacht gesulzt. Die Platte wird mit Zitronenscheiben und Oliven garniert. In den Rachen steckt man ein Büschel grüne Petersilie. M.

Spargel-Kartoffelauflauf. 750 Gr. bis 1 Kilo Kartoffeln, 500 Gr. Spargel, Wasser, Salz; 2 Deziliter Milch, 35 Gr. Mehl, 1 gestrichener Theelöffel Eiersatz, etwas Muskat, 25 Gr. Butter, 1 Eßlöffel Stoßbrot. Die Kartoffeln werden gekocht, abgezogen und in Scheiben geschnitten, der in kurze Stückchen geschnittene Spargel ebenfalls gekocht und abgetropft. Aus etwas Spargelwasser kocht man mit Mehl, Milch und Eiersatz eine holländische Soße, die mit Salz und Muskat gewürzt wird. In eine ausgestrichene Auflaufform gibt man zuerst Kartoffelscheiben, dann Spargel, noch einmal von jedem und als Schluß wieder Kartoffeln. Die Soße wird gleichmäßig über den Auflauf gegossen, obenauf Stoßbrot und die Butter in kleinen Stückchen gestreut und 1 Stunde im Ofen gebacken.

„Die fleischlose Küche in der Kriegszeit."

Gefüllte Spinatblätter. Die größten Spinatblätter taucht man, ein Blatt nach dem andern, in kochendes Salzwasser, oder legt sie einige Augenblicke hinein. Hernach legt man die Blätter auf ein Brett und gibt auf jedes einen Theelöffel voll Brot- oder Wurstfülle, wickelt die Blätter um, so daß sich Kügelchen bilden. Dann macht man Fett flüssig in einer flachen Pfanne und legt die Kügelchen nebeneinander hinein, bestreut sie mit etwas geriebenem Käse und begießt sie mit dem Fett und läßt sie im Ofen oder auf dem Herde sorgsam unter öfterem Begießen schön weich braten. Um die grüne Farbe zu erhalten, muß von Zeit zu Zeit etwas Fleischbrühe oder Wasser zugegossen werden. Die Kügelchen werden pyramidal angerichtet und mit einer Butter-, Tomaten- oder etwas Voressensauce serviert. Aus „Gemüse-Küche."

Ravioli. Aus feinem Mehl, Salz, Ei und lauem Wasser wird ein zarter Nudelteig gemacht, aufs Wirkbrett getan und verarbeitet, bis er Blasen wirft, dann in zwei gleiche Teile geschnitten und zu zwei dünnen Blättern ausgewellt. Inzwischen werden 10 bis 12 Dörrbirnen mit Zucker und Zimt in Wasser weich gekocht. Eine Tasse geriebenes Schwarzbrot wird in Butter gut geröstet, mit den zerstückelten Dörrbirnen vermengt und das Ganze mit einem Eidotter gebunden. Dann werden in Zwischenräumen kleine Häufchen davon auf den Teig getan, mit der andern Teighälfte zugedeckt, gut gegen die Häufchen gedrückt, mit dem Küchenrädchen in Vierecke geschnitten und im Salzwasser 8—10 Minuten gesotten. Mit der Schaumkelle werden sie sorgfältig herausgehoben, mit Käse bestreut und mit Butter überschmelzt. Man kann die Raviols auch in heißem Fett schön gelb backen.

„Kochrezepte bünd. Frauen."

Reisomelette mit Käse. 3 Eier, Salz 4 bis 6 Eßlöffel Milch, 1/2 Eßlöffel Fett, 80 Gr. Reis, 1 kleine Zwiebel, 1/2 Liter Wasser, 100 Gr. Käse, Fett zum Backen. Der Reis wird erlesen, in wenig Fett schwach gelblich geröstet, eine kleine ganze Zwiebel und Fleischbrühe oder Wasser und Salz zugefügt, aufkochen und 2—3 Minuten langsam zugedeckt weiterkochen gelassen und 1—2 Stunden in den Selbstkocher gestellt. Die Eier werden alsdann mit Milch oder Salz gut verklopft und in einer Omelettenpfanne Fett heiß gemacht, die Hälfte der Eier hineingegeben, die Pfanne zugedeckt und auf schwachem Feuer die Omelette auf der untern Seite schwach

gebacken; dann wird auf eine Hälfte der Omelette die Hälfte des weichgekochten Reises, aus dem man die Zwiebel entfernt hat, verteilt, die Hälfte des Käses darüber gestreut und die leere Hälfte der Omelette darüber geschlagen, das ganze zugedeckt noch fertig gebacken und auf eine heiße Platte geschoben, mit Schnittlauch und Petersilie überstreut. Die Masse reicht für zwei Omeletten. Anstatt Käsereis kann auch Tomatenreis oder Reis und Spinat verwendet werden.

Aus „Die Kochkiste."

Gebackene Apfelklöße. 500 Gr. saure Äpfel, 300 Gr. Mehl, 1—2 Eier, 2 Deziliter Milch, 1 Prise Salz, 50 Gr. Zucker mit Zimt, Streuzucker, Backfett. Die Äpfel werden gewaschen, geschält, vom Kernhaus befreit, auf dem Lochreibeisen gerieben und mit dem Mehl vermengt. Dann fügt man Salz und Zucker bei und rührt noch Milch und Eier tüchtig in den Teig. Man gibt nun davon löffelweise in recht heißes Backfett, läßt die Küchlein hellbraun backen und bestreut sie beim Herausnehmen mit Zucker.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Haferflockenpudding. 250 Gr. Haferflocken, 2 Eier, 2 Eßlöffel Zucker, 1/2 Liter Milch, Zitronenrinde, Sultaninen oder Weinbeeren oder gedörrte, gehackte Zwetschgen, 1 Prise Salz. Die mit kochender Milch gebrühten Haferflocken werden zugedeckt stehen gelassen. Die Weinbeeren werden klein zerschnitten. Statt deren können auch getrocknete Zwetschgen genommen werden, die man ebenfalls grob verwiegt. Eigelb, Zucker, Zitronenrinde und Saft, Salz und Weinbeeren werden unter die Haferflocken vermischt und der steife Eierschnee zuletzt beigefügt. Die Masse wird in eine ausgefettete, mit Mehl, Grieß oder Mais bestäubte Form (mit Deckel) gefüllt und im Wasserbad gebacken. Vorkochzeit 15—30 Min.; Kochkiste 4—4 1/2 Stunden.

„Wie koche ich zeitgemäß?"

Gesundheitspflege.

Die Kopfbedeckung der Männer. Der Männerhut ist meist zu schwer, wird zu fest auf den Kopf gesetzt, behindert dadurch die Blutzufuhr zum Haarboden und entzieht somit den Haaren die notwendige Nahrung. Im Sommer bildet sich unter der Kopfbedeckung eine heiße, schwüle Dunstatmosphäre, welche die Hautausdünstung beeinträchtigt und das Haarwachstum schädigt. Vielfache Untersuchungen haben dies bestätigt. Je schwerer und dichter der Hut, um so höher ist die Temperatur im Innern. Am günstigsten verhält sich der echte Panama-Strohhut. Schon einen Grad höher steigt die Temperatur unter dem feinen, leichten Strohhut; noch höher unter den groben, schwereren Strohhüten. 3 1/2 Grad heißer ist es unter dem weichen, hellen, futterlosen Filzhut, welcher sogar noch schädlicher ist als der Zylinder (um 1 1/2 Grad).

Die heißesten Kopfbedeckungen bilden die Mützen. Ihr biegsamer Rand schmiegt sich der Kopfform so fest an, daß jede Luftzufuhr verhindert wird. Eine so ungesunde Kopfbedeckung muß ganz entschieden Kopfhaut und Haarwuchs schädigen, zumal wenn sie, wie vielfach üblich, sogar in Haus und Hof stets getragen wird.

Im Sommer ist nur ein recht leichter Strohhut praktisch und gesund. Filzhüte sollen seitlich mit Löchern (Ventilationsöffnungen) versehen sein. Nie presse man den Hut fest auf den Kopf, auch trage man ihn, wenn irgend tunlich, in der Hand. Die mit der angeborenen Pelzhülle von Haaren versehene Kopfhaut ist doch viel besser geschützt als das Gesicht, welches man unbedeckt jeder Witterung aussetzt. Dr. Th.

Gartenbau und Blumenkultur.

Ausdauernde Blütenpflanzen oder Stauden.

Unter den zahlreichen Arten der Ziergewächse, die für den Garten geeignet sind, verdienen die ausdauernden Blatt- und Blütenpflanzen besondere Beachtung, denn sie bieten hinsichtlich ihrer Verwendbarkeit, des Wuchses, der Formen und der Farben der Blumen, der Blütezeit so viele Möglichkeiten und eine so große Auswahl, daß allen Ansprüchen genügt werden kann. Unter ausdauernden Zierpflanzen sind die mehrjährigen Stauden oder Perennen zu verstehen, welche mit oder ohne leichten Schutz unsere Winter im Freien überdauern. Die Stauden bedingen demnach nur eine einmalige Anschaffung als kräftige Pflanzen. Sie können jahrelang auf der gleichen Stelle des Gartens verbleiben, vorausgesetzt, daß sie den zusagenden Platz und eine geeignete Erde haben. J. Sch.

Tierzucht.

Die natürliche Brut. Wenn das Huhn eine Anzahl Eier gelegt hat, fängt es an zu glucken und bleibt auf dem Nest sitzen, um zu brüten. Mit der Legetätigkeit ist es dann für einige Wochen vorbei. Wo die Aufzucht von Küken beabsichtigt ist, wird die Brutlust ausgenutzt und das Huhn auf ein vollbesetztes Eiernest gesetzt. Die beste Brutzeit ist das Frühjahr vom März ab.

Die Herrichtung des Brutnestes ist von großer Wichtigkeit für das Gelingen der Brut. Die Bruthenne muß vor allem ruhig, unge-

stört und sicher sitzen. Deshalb wähle man einen Raum, wo die Brüterin nicht durch Personen, andere Hühner oder Tiere, besonders nicht durch Ratten und Raubzeug, belästigt wird. Brüten mehrere Hennen im gleichen Raume, dann ist das Einsetzen in geschlossene Brutkästen nötig, damit sich die Tiere nicht sehen und nicht die Nester streitig machen. Der Brutkasten sei ungefähr 50 Cm. breit, 60 Cm. tief und ebenso hoch. Die Vorderseite ist durch einen herausziehbaren Rahmen abzuschließen. Dieser läuft in einer Rille, die aus angenagelten Latten gebildet wird. Der Rahmen wird mit Drahtgeflecht bespannt. Auch eine Türe kann zum Abschluß der Vorderseite angebracht werden. Der Boden des Kastens besteht ebenfalls aus Drahtgeflecht, damit die Bodenfeuchtigkeit und die Kühle der Erde zu den Eiern gelangen kann, nicht aber Ratten und Mäuse. Das Drahtgeflecht wird mit Stroh oder Torfmull reichlich dick belegt, so daß in der Mitte eine schüsselförmige Vertiefung zur Aufnahme der Eier entsteht. Der Deckel ist zum Aufklappen eingerichtet, damit man nötigenfalls von oben zu dem Tier gelangen kann. Durch Benutzung dieses Brutkastens wird es möglich, mehrere Brüterinnen in einem Raume unterzubringen, wenn jede für sich in einen solchen Kasten gesetzt wird. Man hat dann nur nötig, sie täglich zum Füttern nacheinander vom Nest zu nehmen. J. Sch.

Frage-Ecke.

Antworten.

24. Das Schriftlein „Kochet in der Kochkiste", Kochbuch für die Kochkiste, aus der Praxis herausgegeben von einer Landfrau, Verlag von Fr. Bahn, Schwerin (Mecklenburg), dürfte Ihnen dienen. Ich bezog mein Exemplar von Junginger-Hefti in Arosa.
Abonnentin in D.

25. Sie können solche **Strümpfe** wohl nur schwarz färben und ob diese Farbe ohne wieder abzufärben im Gebrauch hält, möchte ich bezweifeln. Machen Sie selbst einen Versuch mit einem Paar. Die Gebrauchsanweisung erhalten Sie durch den Drogisten. P.

26. Wenden Sie sich an Hans Bernhard, Buchhandlung, Chur, wo Sie ein **Flickbuch** nach Wunsch erhalten. Preis Fr. 3. R. K.

27. Ich würde Ihnen in diesem Falle nicht anraten, **Hühner** zu halten. Wenn man alles Futter kaufen muß und den Tieren keinen Auslauf gewähren kann, so macht diese Kleintierhaltung Ihnen und den Hühnern keine große Freude. J.

28. **Sägemehl-Brikette** können Sie in Papiersäckchen einfüllen, indem Sie um ein 6—8 Cm. im Durchmesser fassendes, rundes Holzstück das Papier rollen, unten mit Kleister oder Leim und, nach der Füllung, auch oben zukleben. Sie können auf diese Weise einen Vorrat für den Winter anlegen, der allerdings etwas Mühe macht, aber billig zu stehen kommt und eine saubere Verheizung des Materials ermöglicht. Sie können event. auch ohne Holzeinlage Papiersäckchen derartig verwenden. -r.

28. **Brikette** aus Sägemehl können mit den bekannten kleinen Briketthandpressen, die in jeder Eisenwarenhandlung erhältlich sind, hergestellt werden. Als Bindemittel benutzt man etwas Teer oder Harz. Das städtische Holzdepot Gießhübel-Zürich bringt Sägemehlbrikette in den Handel, die sich für jede Art Feuerung eignen. F.

Fragen.

29. Wir sind im Besitze eines Quantums **Flachs**, Reistengarn und einer Sorte Baumwollgarn, welch letzteres wohl als Eintrag in die Leinwand verarbeitet wird. Könnte uns jemand sagen, wo solches Material verarbeitet wird?

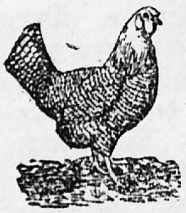
Ferner besitzen wir eine **Emailbettschüssel**, die infolge eines Mißgeschickes die Glasur an zwei Stellen verloren hat. Wo könnte man solche neu emaillieren lassen?

Auch besitzen wir eine **Küchenschalenwage** mit Zeiger, welche unzuverlässig wiegt und auch sonst reparaturbedürftig ist. Wer repariert solche? Für Auskunft besten Dank.
Abonnentin.

30. Hat jemand die Back-Kasserole „**Wunder**" mit Elektrizität erprobt? Werden Kuchen und Gebäck so gut wie im Bratofen? Ist die Kasserole zu empfehlen? M. H.

31. Kann mir vielleicht eine der erfahrenen Hausfrauen ein bewährtes, einfaches Rezept zur Herstellung von **Limonadepulver** geben? Wir gebrauchen sonst die Limonadetabletten „Wander", doch sind diese jetzt sehr teuer.
Junge Abonnentin.

32. Wie lassen sich **Rostflecken** aus den Filet-Einsätzen einer weißseidenen Bluse entfernen? Für Anweisung wäre sehr dankbar
Emmy.


Leghühner
444 Die besten (P. 2668 F.)
Preisliste gratis.
Marchal
Merlach (Murten).

O F 4000 R 396