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

Band: 26 (1919)

Heft: 10

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

Das ist der größte Vorteil für die Menschheit:
Daß jeder für die andern alles tue,
Und jeder von den allen es empfange.
Wie wenig bringt der einzelne dem Ganzen,
Wie viel empfängt der einzelne von allen!
Wie treu beschützt ist jeder durch die Menschheit,
Wie wenig mehr bedarf es doch zu Eintracht,
Zu Glück und Ruh', zu unkränkbarer Freiheit
Von allen Menschen, als den Willen aller:
Jedwedem mit dem Leben selbst zu dienen!
Mit den geringsten Mitteln will der Gott
Die größte Wirkung — aber durch die größte
Gesinnung, durch die göttlichste: die Liebe!

L. Schefer.

Die Kartoffel und das Brot.

(Schluß.)

(Nachdruck verboten.)

Gutes Brot zu essen ist eines der wichtigsten Erfordernisse des täglichen Lebens. Darum hören auch unsere Zeitschriften für gesunde Lebensführung, wie z. B. „Vegetarische Warte", „Volksgesundheit", „Naturarzt" &c. &c. nicht auf, sich in Artikeln mit der Brotfrage zu beschäftigen. Viele Leser wundern sich darüber. Sie sagen: „Es sind Jahrtausende, daß die Menschheit Brot genießt, sollte sie es immer noch nicht gelernt haben, dieses gesund, schmackhaft und verhältnismäßig billig herzustellen?" Sie hätte es wohl lernen können; aber auch hier wurde unsere moderne Kultur mit ihrer Sucht nach Delikatessen, nach sogenannter Verfeinerung zum Brotverderber. Es gab zahlreiche Menschen vor dem Kriege, die überhaupt nie mehr kräftiges Schwarzbrot genossen, sondern feines Weizenbrot, und zwar je feiner desto besser, auf ihren Tisch setzten und häufig behaupteten, das grobe Brot bekomme ihnen nicht. Das mag wohl richtig sein. Der Grund liegt aber besonders in der Bevorzugung des Feinbrotes, dem jene Bestandteile des Kornes, welche dem Organismus die notwendigen Lebensstoffe (Vitamine) neben dem Kohlehydrat zuführen, fehlen. Nachdem die japanische Behörde auf ihren Kriegsschiffen, europäisierend für ihre Soldaten den polierten Reis eingeführt hatte — und in Japan vertritt ja der Reis die Stelle unseres Brotes — da begann ein furchtbares Sterben unter den Leuten an einer Beriberi genannten, auszehrenden Krankheit, einer Entkräftigungskrankheit. Nachdem dann auf den Rat eines Ernährungsforschers wiederum der unpolierte Reis eingeführt worden und Schrotbrot verzehrt wurde, erholten sich die kranken Soldaten und das Leiden hörte bald gänzlich auf. Während des Krieges mußten nun auch in unseren Ländern alle Menschen Brot essen, also sogenanntes grobes Brot, dem jene wichtigen Bestandteile nicht geraubt waren. Es schmeckte zunächst vielen Menschen nicht, und manche klagten darüber, daß es ihnen nicht bekomme. Dies geschah aber nur zu Anfang, später verstummten die Klagen. Man hatte sich daran gewöhnt, es fing an gut zu bekommen und ziemlich gut zu schmecken,

freilich besonders weil es nicht viel gab. Dies war der Fall, trotzdem unser Kriegsbrot nicht überall sorgfältig gebacken wurde und wohl nie aus reinem Korn bestand. Würde Europa nicht durchweg dieses mit allen Bestandteilen des Kornes vermahlene Korn in seinem täglichen Brote bekommen haben, der gesundheitliche Schade würde wohl bei einer so knappen Ernährung, wie sie die Kriegsjahre über die meisten verhängten, weit größer gewesen sein, als es jetzt der Fall ist; denn im Brot nahm der Essende alles in sich auf, was sein Organismus bedarf.

Ich will hier nicht vom Anbau des Kornes sprechen, obwohl es viel darüber zu sagen gäbe. Die Feldfrucht zu bauen ist ja nicht Sache des Gartenbesitzers. Wir sind meist darauf angewiesen, das Getreide zu kaufen. Wer sein Brot selbst bereiten will, kaufe nach der Ernte den Roggen oder den Weizen für seinen Haushalt ein. Die Qualität dieser Feldfrüchte ist so verschieden, wie die der Kartoffel, man weiß das nur nicht, wenn man das Mehl oder das Schrot schon in gemahlenem Zustande heimträgt. Eine Schrotmühle ist ein wertvoller Gegenstand, jeder Haushalt sollte eine solche haben. Daß Korn sehr viel Schmutz und Staub enthält, nachdem es ausgedroschen ist, das hat Steinmetz zuerst allgemein bekannt gemacht. Das Korn zu dem berühmten Steinmetzbrot wird gewaschen und wieder getrocknet, bevor es in die eigene Mühle kommt und sorgfältig und fein ausgemahlen wird, ohne daß auch nur das Minimum eines Bestandteiles der Feldfrucht ausgeschieden wird. Von diesem Korn stellen die Steinmetzbackanstalten ihr Brot her, das sie in alle Welt senden. Sehr gut schmeckt nun aber auch das regelmäßig im eigenen Haushalt hergestellte Schwarzbrot. Sobald man einige Erfahrung im Brotbacken gewonnen hat, kann man dem Brote durch wiederholte kleine Änderungen einen neuen besonderen Reiz geben, sowie jede denkende und sorgsam hantierende Hausfrau Abwechslung in ihre Erzeugnisse hineinbringt. Man glaubt nicht, wie verschiedenartig in Geschmack und Wirkung das selbsthergestellte Brot sein kann. Es gibt eine Menge von Backrezepten, nach denen man verfahren kann; aber man wird noch weiter kommen, wenn man von einem Rezept ausgeht — heute von diesem, morgen von jenem — die Grundprinzipien sich zueigen macht und innerhalb dieses Rahmens erst das Gebäck den Geschmacks- und Magenbedürfnissen seiner Familienmitglieder anpaßt.

Dr. Hindhede macht dauernd Experimente mit der Brotbäckerei. Besonders kam es ihm darauf an, zu untersuchen, wie grob und einfach gemahlen das Korn verwendet werden müsse, wenn es seinen Zweck, eine zuträgliche wohlschmeckende Nahrung für die Menschen zu sein, am besten erfüllen solle, und er fand, daß ein grob, sogar sehr grob gemahlenes Korn allen, die das nach seinem eigenen Rezept davon in seinem eigenen Laboratorium hergestellte Brot, mit ihm dauernd aßen, ausgezeichnet bekam und gut schmeckte. Die Vorzüge dieses Brots sind zahlreich: außer der Erhaltung der schon erwähnten wichtigen Lebensstoffe gewöhnt dieses von grob gemahlenem Weizen oder auch anderem Korn hergestellte Gebäck den Verdauungsapparat wieder an Arbeit und zwar von den Kauwerkzeugen an bis zur Magen- und Darmtätigkeit. Es ist gleichsam eine tägliche Gymnastik, welche dem Organismus dadurch auferlegt wird, und das will ja die Natur. Ein anderer Vorzug besteht in der Erhaltung der im frisch geernteten und frisch gemahlenen Korn enthaltenen aromatischen Kräfte, die ja ebenfalls verloren gehen, wenn das Mehl, womöglich vorjährig, in großen Quantitäten von den Mühlen gemahlen, in Magazinen aufbewahrt und oft vermischt mit anderem Mehl, wie es der Zufall gerade fügt, gebacken wird. Das Aroma unserer Nahrungsmittel — das beachtet man gar zu wenig — übt eine gewaltige, nervenerfrischende Wirkung aus. — Nachfolgend einige Rezepte zur Herstellung von Brot im eigenen Haushalt.

Weizenschrotbrot. (Nach Dr. Hindhede.) 2 Kilo Weizenschrot, 1⅕ Liter Wasser, 12 Gr. Hefe, 20 Gr. Zucker, 4 Theelöffel Salz. Die Hefe wird mit Zucker verrührt (in Wasser von 35–40 Grad). Die flüssige Hefe, Wasser und Salz werden dann mit dem Mehl vermischt und der Teig geknetet, bis er sich von den Händen löst. Dann wird er etwa eine Stunde zum aufgehen an einen warmen Ort gestellt, darauf wieder fünf Minuten geknetet und nochmals etwa eine halbe bis zwei Stunden zum aufgehen hingestellt. Hierauf werden vier Brote geformt und in einem sehr warmen Ofen 1¼–1½ Stunde gebacken.

Grobes Weizenschrotbrot mit Kartoffeln. (Nach Dr. Hindhede.) 1600 Gr. Weizenschrot, 1 Kilo gekochte Kartoffeln, 40 Gr. Hefe, 16 Gr. Zucker, 3 Theelöffel Salz, ⅖ Liter Wasser. Die Kartoffeln werden gerieben oder durch einen Durchschlag gegeben und mit dem groben Mehl vermischt. Teigbereitung wie bei vorstehendem Rezept, nur erfordert er nicht so viel Knetarbeit. Gebacken wird der Teig auf die gleiche Weise.

Grahambrot. 1 Kilo Grahammehl, 375 Gr. Mehl, 1 Liter Wasser, 15 Gr. Salz, 15 Gr. Zucker, 20 Gr. Hefe. Nachdem man die Hefe mit Zucker verrührt hat, gibt man Wasser und Salz dazu und rührt das Grahammehl hinein. Ist das Mehl mit der Flüssigkeit gut vermischt, so wird noch etwas Mehl darüber gestreut und zum Aufgehen hingestellt, worauf nach genügendem Gehen soviel Mehl hineingeknetet wird, daß der Teig genügend fest wird. Diesen Teig formt man nun zu zwei Broten oder gibt ihn in gut ausgestrichene Blechformen und läßt ihn darin nochmals gehen. Sobald sich die Brote genügend gehoben haben, werden sie mit einem Messer geritzt und in den Herd gestellt, wo sie bei geringer Hitze ca. 1¼ Stunde gebacken werden.

Orientalisches Vollweizenbrot. (Mazdaznan-Diätetik.) Man verwendet nur frisch duftenden, auf eigener Schrotmühle kurz vor dem Gebrauch gemahlenen Weizen (mittelfein) und nimmt 1 Liter laues Wasser, 1 Eßlöffel Salz, 2 Eßlöffel Zucker, 2 Eßlöffel Öl und rührt die Mischung. Darauf gibt man soviel Mehl hinein, daß ein dicker Teig entsteht, der aber noch mit dem Kochlöffel bearbeitet werden kann. Man rührt rasch und gründlich. Dann bedeckt man das Gefäß mit einem Tuche und läßt es an einem mäßig kühlen Orte drei bis sechs Stunden, je nach der Jahreszeit, stehen. Vor dem Backen muß der Teig gründlich etwa eine halbe Stunde ang geknetet werden, bis er gummiartig wird. Während des Knetens fügt man nach und nach Weißmehl (also nicht Schrotmehl) hinzu, bis der Teig anfängt, fest zu werden. Nun bringt man ihn in gut geölte und mit Deckel versehene Backpfannen, welche höchstens zu zwei Drittel gefüllt werden dürfen, weil der Teig beim Backen steigt. Die Pfannen werden in einen nicht zu heißen Ofen geschoben und das Brot vier Stunden lang gebacken. Vor Ablauf von drei Stunden soll man es nicht bewegen. Wer eine weiche Kruste haben will, packe das Brot direkt nach dem Backen 1–2 Minuten lang in ein nasses Tuch.

Ich muß mich auf die vorstehenden Anregungen beschränken und hoffe, wenigstens einige nützliche beachtenswerte Winke damit verbreitet zu haben.

Elsbeth Friedrichs, Muralto/Lugano.

Frühjahrsgemüse aus Feld und Wald.

(Nachdruck verboten.)

Die Natur liefert uns eine Menge nahrhafter Pflanzen, die bei richtiger Zubereitung recht schmackhafte Gerichte ergeben. Da man sich dieses Frühlingsgemüse aus Feld und Wald selbst heimholen kann, genießt man auch den Vorteil billiger Mahlzeiten. Die Pflanzen, die im Mai und Juni gesammelt werden, schmecken besser als die später gepflückten.

Die Brennessel gibt, so lange sie ihr frisches, helles Grün zeigt, eine gute Suppe und ein gutes Gemüse. Die jungen Sprossen werden sauber gewaschen, fein gewiegt verwendet und in wenig Butter weich gedünstet. Dann streut man etwas Mehl darüber, gießt Wasser zu, würzt und läßt das Gemüse noch dämpfen. Man kann es auch zur Hälfte mit Spinat vermengen.

Auch am Löwenzahn soll man nicht achtlos vorübergehen.

Gut munden die Sauerampfer-Suppen und das Sauerampfer-Gemüse, dessen Blätter ähnlich wie die Brennessel verwendet werden.

Auch aus den jungen Blättern des Hederichs, der auf Schutthaufen wächst, läßt sich ein Gemüse spinatartig zubereiten. Die frischen, jungen Blättchen wäscht man gut aus und läßt sie vor der Zubereitung eine Stunde in kaltem Wasser liegen. Auch die Vogelmiere oder der Hühnerdarm dient zur Spinatbereitung, desgleichen auch der Ziegenfuß, der an Hecken in großen Mengen wächst. Man wird allen diesen Gemüse-

arten die Würze gut anpassen müssen; die Kräuter haben verschiedenen Geschmack und sind sehr bekömmlich.

Mannigfach sind die Suppen, die man ganz nach Belieben aus einem solchen Wiesenkraut oder aus mehreren zusammen herstellen kann. Die beliebteste aller Suppen ist die in manchen Gegenden Deutschlands bekannte Neunkrautsuppe, die aus den frischen Blättern von Rapunzel, Kresse, Brennessel, Sauerampfer, Löwenzahn, Grünkohl, Hopfen, Melde und Porree besteht. Es ist aber nicht nötig, daß alle diese Kräuter verwendet werden; jedes andere brauchbare Frühlingsgemüse erfüllt den Zweck auch. Die Blätter werden zusammen in Salzwasser gekocht und unter Zugabe von Mehl, Haferflocken, oder Grütze zu einer dickbreiigen Suppe gekocht. Kerbel und Sauerampfer zu gleichen Teilen geben eine würzige Suppe, die man mit Zwiebeln noch verbessert. Ebenso mundet eine Kräutersuppe, die sich aus je zwei Teilen Brennesselgrün, Melde, Sauerampfer, einem Teil Kerbel, Borretsch und Tripmadam zusammensetzt. Mit etwas Dill wird der Geschmack noch verbessert. Alle diese Kräuter werden erst halbweich gedämpft, dann gewiegt, durch ein Sieb getrieben und darauf gut aufgekocht. Die Frühlingssuppe, die aus Sauerampfer, Peterstlie und einem Kopf grünen Salats besteht, ist ebenfalls wohlschmeckend. Die Blätter werden sauber gewaschen und ziemlich grob zerschnitten, mit etwas Butter oder Fett eine halbe Stunde lang gedämpft und mit Brühe aus Suppenwürfeln verdünnt. Geröstete Brotwürfel dienen als Einlage. Schafgarbe, die auf Wiesen und Rasenplätzen vorkommt, liefert ebenfalls eine würzige Suppe.

Auch Kräuterbutter kann man sich aus Frühlingsgemüsen herstellen. Kresse, Borretsch, Peterstlie, Schnittlauch, Dill werden abgespült und fein gewiegt. Dann rührt man etwas Butter zu Rahm, gibt einige Theelöffel des Gewiegten hinzu und mengt Butter und Kräuter gut durcheinander.

Zu Saucen eignen sich Frühlingskräuter vortrefflich. Man kann sie zu Kartoffeln, Fischen, Fleisch, ja selbst zu Omeletten verwenden. Welche Kräuter dazu gebraucht werden sollen, bleibt ganz dem Geschmack der Hausfrau überlassen. Zu Fisch wird eine Sauce aus Borretsch und Dill zu gleichen Teilen mit Milch angerührt immer Anklang finden. Ebenso ist zu Fleisch eine grüne Sauce aus Kresse, Borretsch, Peterstlie, Dill und Sauerampfer beliebt. Mit den feingewiegten Kräutern wird Essig, Salz, Pfeffer und Senf vermengt und alles dick zusammengekocht. M. T.

Zur Verwertung des Rhabarbers.

Aus „Frauenwirtschaft".

Der Rhabarber kann die mannigfachste Verwendung in der Küche finden, er ist wohlschmeckend und bekömmlich und uns besonders darum willkommen, weil er zu den Erstlingsgaben des Gartens gehört. Die bekannteste und beliebteste Zubereitungsart ist wohl die zu Kompott, das man je nach Geschmack mit Zimt, Zitrone oder anderswie würzt. Wer den etwas herben Geschmack des Rhabarbers nicht liebt, brühe die Stiele zunächst mit heißem Wasser ab und koche darauf die Masse unter Hinzufügung eines kleinen Quantums frischen heißen Wassers. Das Rhabarberkompott kann in Verbindung mit den verschiedenen Mehlarten, mit Hafergrütze, Reis und selbst Kartoffeln zur Bereitung vieler wohlschmeckender Speisen und auch Kuchen dienen.

Wenig bekannt ist folgender, vorzüglicher Rhabarberpudding: 800 Gr. feingeschnittenen Rhabarber kocht man mit entsprechend Zucker und dem Saft einer Zitrone. Durch die weichgekochten Stiele rührt man 18 Gr. in Wasser eingeweichte Gelatine und 2—3 ganz geschlagene Eier. Ist die Masse gut durchgekocht, so schüttet man sie in eine ausgespülte Form und bringt sie gestürzt, mit Vanillesauce übergossen, zu Tisch.

Der Rhabarber kann ferner zu einer guten, billigen Marmelade verarbeitet wer-

den. Der vor dem Einkochen der Marmelade abgegossene Saft ergibt außerdem mit Zucker aufgekocht und auf Flaschen gezogen ein haltbares und erfrischendes Sommergetränk. Sehr wohlschmeckend ist Marmelade aus Rhabarber zusammen mit andern Früchten hergestellt. Da zur Rhabarberzeit die meisten andern Obstarten noch nicht reif sind, wird der Rhabarber zunächst in großen Gefäßen sterilisiert und zur Fruchtreife nach Belieben mit Äpfeln, Birnen, Pflaumen, Beeren usw. zu Marmelade verarbeitet. Ein billiger Brotbelag, der im Geschmack und Aussehen dem Zwetschgenmus gleicht, ist eine aus Rhabarber und Möhren bestehende Marmelade. Zu 2 Kilo Rhabarber nimmt man 1 Kilo Möhren. Die kleingeschnittenen Rhabarberstiele läßt man in wenig Wasser weich kochen und die Möhren treibt man, nachdem sie wie Randen weichgekocht und abgezogen worden sind, durch die Fleischhackmaschine. Dann vermischt man beide Massen und läßt sie unter Hinzufügung von 1½ Kilo Zucker unter stetem Rühren eindicken.

In einigen Gegenden verwendet man nicht nur die Stiele der Rhabarberpflanze, sondern auch ihre halbausgewachsenen Blätter in der Küche. Und nicht mit Unrecht, denn das Grün ergibt ein spinatähnliches Gemüse und sollte, besonders in heutiger Zeit, nicht unbenutzt verkommen.

Luise Niemer.

Haushalt.

Werft die Selleriebläter nicht weg! Man kann oft die Beobachtung machen, daß die Hausfrauen die Blätter der Selleriepflanzen achtlos in den Kehrichtkübel werfen und nur die Wurzelknollen in der Küche verwerten; höchstens gebrauchen sie einige der schönsten innersten Blätter als Suppengrün. Diese Verschwendung beruht hauptsächlich darauf, daß die Selleriebläter hinsichtlich ihres Nährwertes bisher stets unterschätzt wurden, während andrerseits die Sellerieknollen immer für wertvoller gehalten werden, als sie es eigentlich sind. Wissenschaftliche Untersuchungen haben nun die verblüffende Tatsache dargetan, daß der Nährstoffgehalt der Selleriebläter noch erheblich höher ist, als derjenige der Knollen. Diese letztern enthalten nämlich nur 0,5% Pflanzen-Eiweiß, 0,8% Zucker, 0,4% Fett, 0,8% Nährsalze und 11% andere Nährstoffe, während die Stiele und Blätter der Sellerie 4,5% Eiweiß, 1,25% Zucker, 0,8% Fett, 2,5% Nährsalze und 8,5% andere Nährstoffe enthalten. Angesichts dieses hohen Nährstoffgehaltes lohnt es sich also, den Sellerieblättern und -stielen mehr Beachtung zu schenken als bis anhin. Der Einwand, daß sich die grünen Pflanzenteile der Sellerie eben nicht so lange frisch erhalten lassen wie die Knollen, ist ganz unbegründet, denn die Blätter und Stiele, die man nicht in grünem Zustande verwerten kann, lassen sich mit Leichtigkeit trocknen oder dörren, indem man, nachdem man sie zuvor in reichlich warmem Wasser rein gewaschen, mit kaltem Wasser tüchtig abgespült und gut abtropfen gelassen hat, entweder auf dem luftigen Estrich im Schatten oder bei ungünstiger Witterung im heißen Bratofen oder auf der heißen Ofen- oder Herdplatte völlig austrocknen läßt. Nachgewiesenermaßen büßen durch das Dörren die Blätter an Nährstoffgehalt kaum erheblich ein, nur darf man sie nicht so sehr austrocknen, daß sie zerfallen. Hierauf werden sie in gut schließenden Blechbüchsen an kühlem, trockenem Orte aufbewahrt, wo sie sich monatelang gut erhalten lassen. —r.

Gegenstände von Britanniametall reinigt man am besten, wenn man ein Wollläppchen in feines Öl taucht, damit das Metall bestreicht, es nachher mit Seifenwasser abwäscht und mit ganz fein pulverisierter Kreide putzt.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: †Frühlingssuppe, Gerollte Kalbsbrust, *Spargel mit Tomatensauce, *Rhabarberpudding.

Montag: Ribelisuppe, †Gefüllte Spinatblätter, Gedämpfte Kastanien.

Dienstag: *Mehlsuppe mit Gemüse, *Hefenschnittchen, Rhabarberkompott.

Mittwoch: Pilzsuppe, *Kutteln mit Risi-Bisi, †Gebackene Apfelklöße.

Donnerstag: Käsesuppe, *Bohnenmehlbratlinge, Sauerkraut.

Freitag: Erbssuppe, †Fischsulz, *Gebratene Kartoffelscheiben, †Haferflockenpudding.

Samstag: Gersten-Suppe, *Kalbsfußsalat, Hörnli mit Zwiebelsauce.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer 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.

Mehlsuppe mit Gemüse. 150 Gr. gebranntes Mehl, 3 Kartoffeln, 1 Kohlköpfchen, 1 Sellerieknolle, 1 Lauchstengel, Fett, Salz, 2½ Liter Wasser. Die Kartoffeln und das Gemüse werden geputzt und fein geschnitten mit 2 Liter Wasser aufs Feuer gebracht. Der Lauchstengel wird ganz fein geschnitten, im heißen Fett gebacken und der Suppe beigefügt. Das gebrannte Mehl rührt man mit ½ Liter Wasser sorgfältig an, rührt es nebst Salz in die siedende Suppe ein und läßt sie noch ¼ Stunde kochen. Das Mehl kann auch in Fett geröstet werden. — Gebranntes Mehl bereitet man im schwach geheizten Ofen, indem man das Mehl auf sauberem Blech unter öfterem Schütteln braun werden läßt.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Kutteln mit Risi-Bisi. Gehackte Zwiebel und Petersilie dämpft man in Fett, gibt die nudelartig geschnittenen Kutteln hinein und läßt sie eine Stunde dünsten, dann fügt man noch eine Tasse grüne gekochte Erbsen dazu und läßt kurze Zeit weiter dünsten. In eine ausgestrichene feuerfeste Form gibt man nun eine Lage von den Kutteln, bestreut sie mit Käse, legt eine Schicht gedünsteten Reis (übriggebliebenen) darauf, dann wieder Kutteln u. s. f. und bäckt die Speise ½ Stunde im Ofen. M.

Bohnenmehl-Bratlinge. Fünf Eßlöffel Bohnenmehl werden mit heißem Wasser angerührt und aufs Feuer gestellt, mit Salz und Pfeffer gewürzt. Dann hackt man Petersilie, Lauch, Zwiebeln und etwas Thymian, dämpft dies in Fett und mengt es neben einer mittelgroßen geriebenen Rübe unter den Bohnenbrei. Etwas später fügt man noch Bratensauce oder einen zerdrückten Bouillonwürfel der Masse bei, die gut durchgekocht werden muß. Man richtet den Brei auf einer Platte an und läßt ihn erkalten. Es werden Plätzli daraus geformt, die in Mehl oder Brotbrösel gewendet und in Fett auf beiden Seiten gebraten werden. G.

Kalbsfuß-Salat. Der Kalbsfuß wird in Salzwasser mit Zwiebel, Grünem und Gewürz weich gekocht, von den Knochen gelöst, das Fleisch fein geschnitten und mit Öl, Essig, gehackten Schalotten, Pfeffer und Salz nach Geschmack, auch etwas Senf dazugegeben, gut vermengt, dann zugedeckt stehen gelassen. Vor dem Auftragen kann er mit Kartoffelsalat gemischt und mit grünem angemachtem Salat garniert werden.

Spargelsulz. Hiezu wird der geputzte Spargel in 5 Cm. lange Stücke geschnitten und weichgekocht. Das Spargelwasser wird mit Salz, Pfeffer, Essig und Zitrone gewürzt und einige Blätter weiße Gelatine darin aufgelöst. Diese Brühe gießt man über die auf einer Schüssel hübsch geordneten Spargelstücke, die man nach Belieben noch mit Gurken- oder Rübenscheibchen und hartgekochtem Ei garniert hat und läßt erstarren. Die Sulze sieht sehr appetitanregend aus und ist passend zu Bratkartoffeln (Rösti).

Spargel mit Tomatensauce. Der Spargel wird kleingeschnitten und in Salzwasser weichgekocht. Dann bereitet man eine dicke Tomatensauce, wozu das Spargelwasser verwendet wird. Die Sauce wird über die angerichteten Spargelstücke gegossen und die Schüssel mit einem Kranz von gebackenen Kartoffeln garniert.

Rohe gebratene Kartoffelscheiben als Gemüsebeilage. In breiter, heißer Pfanne läßt man bei mäßiger Flamme etwas Fett zergehen und legt die Kartoffelscheiben gewaschen und abgetrocknet dicht nebeneinander hinein. Sie werden auf beiden Seiten hellbraun geröstet. Mit feinem Salz bestreut und wenn möglich noch mit Fett oder Butter beträufelt, richtet man sie im Kranz um ein Gemüse an.

Hefenschnittchen. 250 Gr. Mehl, 180 Gr. gekochte, geriebene Kartoffeln, 1 Ei, 5 Gr. Salz, 50 Gr. Zucker, 1 Theelöffel Zitronenzucker, reichlich ⅛ Liter Milch, 15 Gr. Hefe, 50 Gr. Korinthen, Ausbackfett, 50 Gr. Zucker und Zimt zum Bestreuen. — Nachdem das Hefenstück (Vorteig) hergestellt und gegangen ist, wird es mit den übrigen Zutaten, bis auf die Korinthen, die zuletzt dazukommen, zu einem glatten, lockeren Teig vermengt, den man so lange schlägt, bis er Blasen wirft und sich von Hand und Gefäß löst. Dann muß der Teig nochmals gehen. Ist dies geschehen, wird er recht leicht zu einer 1—2 Cm. dicken Platte ausgerollt, von der man schmale, kurze Streifen schneidet und sie in dem dampfenden Backfett von beiden Seiten goldbraun bäckt. Die fertigen Schnitten werden auf Brotdünkli (die man hernach zu Suppe verwendet) gelegt, dann mit Zucker und Zimt bestreut und warm zu Tisch gegeben. Bereitungsdauer 2 Stunden.

Aus „Die Nahrung".

Rhabarberpudding. 250 Gr. gedörrtes Brot wird durch die Maschine getrieben, die Bröseln mit einem Eßlöffel Zucker vermischt und mit etwas Fett schön braun geröstet, abgekühlt, mit gestoßenem Zimt und 1 Päckchen Vanillezucker und zwei weiteren Löffeln Zucker oder etwas Süßstoff nach Geschmack vermischt und nun Brot und gesüßter Rhabarber schichtweise in eine Glasschale gefüllt. Kirsch- oder Himbeersaft, Vanille- oder Mandelsoße schmeckt ausgezeichnet zu diesem Frühjahrsnachtisch.

A. M.

* * *

Maitrank. 30 Gr. Waldmeisterzweiglein mit Knospen, 1 Liter Traubensaft oder alkoholfreier Wein, 1/2 Liter Wasser, 200 Gr. Zucker, 1 Zitrone. Waldmeister und die fein in Scheibchen geschnittene Zitrone werden ins Wasser gelegt, Zucker dazu gegeben und einige Stunden oder über Nacht in den Keller gestellt. Vor dem Servieren wird die Flüssigkeit und der Traubensaft oder alkoholfreie Wein dazu gemischt. Statt Waldmeister können auch Pfirsichblätter oder Blätter von schwarzen Johannisbeerstauden genommen werden, ebenso Resedablüten.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Rhabarber-Essig. Man bringt die zerschnittenen Stengel in eine Obstpresse, filtriert den Saft durch ein Tuch, setzt 1/2—1/4 Liter Wasser zu und stellt die Flüssigkeit in einem offenen Steintopf eine gute Woche an einen warmen Platz in der Küche zum abklären auf. Hat man den obersten Satz abgeschöpft, so gießt man die Flüssigkeit mit Zusatz von etwas abgekochtem gesüßtem Wasser in ein Fäßchen (möglichst Weißweinfäßchen) und läßt sie an einem warmen Ort die Gärung fortsetzen. Wie bei Obstwein muß das Faß öfters mit Rhabarbersaft nachgefüllt werden. Nach Beendigung der Gärung deckt man das Spundloch mit einem Läppchen zu und läßt das Fäßchen ein Jahr lang ruhig stehen. Dann kann man den Essig (der sehr scharf und aromatisch ist) auf Flaschen abziehen.

Gesundheitspflege.

Das Radfahren als Heilmittel für Nervöse.

Bei den meisten Nervösen jeglicher Art stellt sich mit der Zeit hypochondrische Stimmung, selbstquälerisches Grübeln und ein beängstigendes Bewußtsein verringerter Leistungsfähigkeit ein, welches ihnen jede Sicherheit im Auftreten und jedes Selbstvertrauen raubt. „Das Radfahren nun", sagt mit Recht Dr. Kann, „gebraucht gerade die eigene Energie des Kranken zu seiner Heilung und weckt in ihm das stolze Gefühl, aus eigener Kraft seiner Leiden Herr zu werden." Nur sei das Fahren mit der nötigen Vorsicht auszuüben.

Dr. Fressel veröffentlicht in seinem Buche „Das Radfahren der Damen" mehrere Briefe von früher nervösen Frauen. Ein Schreiben lautet: „Ich fahre seit drei Jahren, und mit wirklich gutem Erfolg. Als Besitzerin und Leiterin eines gut gehenden Hotels war ich durch die anstrengende Tätigkeit und namentlich durch die kurze Nachtruhe sehr nervös und reizbar geworden. Die von mir unternommenen Fahrten per Rad, in gemütlichem Tempo, haben mir außerordentlich gut getan, weshalb ich diesen schönen Sport, mäßig betrieben, nur empfehlen kann." In einem andern Briefe heißt es: „Seit Jahren bin ich durch anstrengende geistige Tätigkeit in meinem Berufe hochgradig nervös, und nachdem ich vom Arzt die Erlaubnis erhalten, wurde ich im vorigen Jahre Radfahrerin. Ich bin dem Sport eifrig ergeben und kann wohl sagen, daß sich das Leiden bereits wesentlich gebessert hat. Entschieden übt mäßiges Radfahren einen günstigen Einfluß auf die Gemütsstimmung aus, was ja gerade bei Nervosität von großer Bedeutung ist. Ich kann mich nicht erinnern, von einer Fußtour jemals so fröhlich, unermüdet und aufgemuntert zu neuem Schaffen heimgekehrt zu sein, als es jetzt stets der Fall ist, wenn ich mich einige Stunden auf meinem lieben Stahlrößlein in Gottes freier, herrlicher Natur getummelt habe."

Das Radfahren ist auch bei nervösen Kopfschmerzen zu empfehlen, deren Ursache geistige Überanstrengung bildet.

Die Zersetzungsprodukte des Stoffwechsels, die das träge zirkulierende Blut nicht zu beseitigen vermag, üben eine stark vergiftende Wirkung auf die Gewebe, namentlich auf das Nervensystem aus. Die Beschleunigung des Blutumlaufs und Förderung des Stoffwechsels wird nur durch fortgesetzte körperliche Bewegung in frischer Luft erreicht, wie sie gerade das Radfahren bietet. Der Arzt möge aber im Einzelfalle prüfen, ob nicht andere Krankheitserscheinungen gegen die mäßige Ausübung dieses Sportes sprechen. Dr. G.

Kinderpflege und -Erziehung.

Soll man die Kinder zum Essen zwingen?

Manches Kind muß seine Gesundheit dem törichten Vorurteil der Eltern zum Opfer bringen: es solle alles essen, was auf den Tisch kommt. Dieser Zwang würde noch viel öfters ausgeübt, wenn nicht der kindliche Magen in vielen Fällen sich auflehnte und das widerstrebend Genossene wieder hinausbeförderte. Eine Weigerung des Kindes wird als Eigensinn, als Trotz angesehen, den man unbedingt ausrotten müsse. Diese Ansicht ist meist verkehrt.

Man soll ein Kind nie zwingen, eine Speise, die ihm widersteht, zu essen. Viele Menschen haben gegen manche Speisen einen unerklärlichen Widerwillen, eine gewisse Idiosynkrasie. Oft ist auch der Widerwille gegen eine zu häufig genossene Nahrung ein Fingerzeig der Natur. Der Organismus fordert Abwechslung unter den Nahrungsstoffen, chemisch andere Zusammensetzung, physiologisch veränderte Beschaffenheit mit verschiedenem Geschmack. Ein Kind, das eine Speise mit wirklichem, heftigem Widerwillen zurückweist, folgt oft den Eingebungen seiner Natur. Nur das,

was mit Appetit genossen wird, kommt dem Körper zugute; das Kind muß sich auf das Essen freuen, wenn es gedeihen und sich kräftigen soll.

Freilich probieren, kosten soll es von jeder Speise, und man mag den Versuch machen, es an diese Nahrung zu gewöhnen, aber seinen Hunger soll es mit Speisen stillen, die ihm schmecken und gut bekommen. Natürlich sind darunter nur kräftige, nahrhafte Speisen verstanden, nicht Süßigkeiten. Bisweilen ist auch ein spätes, reichliches Frühstück oder eine Zwischenmahlzeit schuld an der Appetitlosigkeit bei der Hauptmahlzeit. Ordnung muß in allem sein, namentlich in der ganz bestimmten Innehaltung der festgesetzten Mahlzeiten. Das verkehrteste ist es, dem Kinde, selbst auf seinen Wunsch, von einem Gerichte eine große Portion auf den Teller zu häufen, und, wenn es dann bald nichts mehr davon essen mag, ein Weiteressen zu befehlen und vielleicht gar noch anzudrohen, daß es weder nachmittags noch abends etwas anderes bekomme, bis der Rest aufgegessen sei. Dies ist für das Kind eine Quälerei, sogar eine Schädigung seiner Ernährung und Gesundheit.

Man gebe aber dem Kinde niemals nach der Mahlzeit zur Entschädigung für die nicht genossene eine andere Speise. Hat es tatsächlich aus Eigensinn nicht gegessen, so mag es zur Strafe bis zur nächsten Mahlzeit hungern, war aber wirklicher Widerwille und Ekel gegen das Essen vorhanden, dann bildet Hungern eine gute Beruhigungs- und Erholungskur für den erregten Magen. Dr. Thraenhart.

Gartenbau und Blumenkultur.

Begonien. Am wenigsten Mühe hat der, der Ende Mai die fertigen Pflanzen kauft. In jedem Falle pflanze man gut vorbereitete Pflanzen in den nahrhaftesten, besten und wärmsten Boden. Das ist die Hauptsache bei Knollen-Begonien: Sie brauchen für ihre prächtigen, großen Blüten sehr viel Nahrung, sehr viel Wärme und sehr viel Feuchtigkeit und müssen Ende Mai beim Auspflanzen schon in guter Entwicklung sein, wenn sie bald zur Blüte kommen sollen. Die Stöcke werden 25 bis 30 Cm. weit gepflanzt. Im Herbst, wenn die Blätter und Stiele abgefroren sind, gräbt man die Knollen wieder aus, läßt sie trocken werden, hält sie über Winter trocken an einem warmen, trockenen Orte, nicht im Keller, der zu kühl und feucht ist. So erhält man die einmal angeschafften Knollenbegonien viele Jahre lang, kann sie sogar durch Teilen der Knollen noch vermehren. Von den Gärtnern werden Knollenbegonien, in Farben getrennt, geführt.

J. B.

Frage-Ecke.

Antworten.

29. Eine Bettschüssel neu emaillieren lassen, könnte leicht so hoch zu stehen kommen, wie eine neue. Möchten Sie nicht versuchen, die abgestoßenen Stellen mit Emailfarbe anzustreichen? Solche ist in kleinen Dosen in jeder Drogerie erhältlich.

Die Küchenschalenwage, die nicht gut funktioniert, überbringen Sie dem Eichmeister. Da man nicht weiß, wo Sie wohnen, kann Ihnen keine Adresse bezeichnet werden. Konsultieren Sie also das Adreßbuch der Ihrem Wohnort zunächst liegenden Stadt. H.

30. Die „Wunderkasserole" scheint sich zu bewähren, nach dem Urteil sachverständiger Frauen. S.

31. Ist es nicht zweckmäßiger, Limonade selbst herzustellen? Der „Ratgeber" bringt jedes Jahr gute Rezepte. H.

32. Wenn es kleine Rostflecken sind, so sollten sie mittels der Nadel mit passendem weißem Garn oder Seide bedeckt werden können. Wenn es nicht auf diesem Wege geht, so versuchen Sie durch Zitronensaft die Flecken zu bleichen. Man träufelt den Saft einer Zitrone in einen silbernen Löffel und hält diesen über eine Spirituslampe. Sobald der Inhalt kocht, wird die Stelle hineingelegt. Der Flecken verschwindet rasch (Verfahren für Rostflecken in Weißzeug). E.

Fragen.

33. Ist ein geölter oder lackierter Tannenboden heute nicht ein großer Luxus? Oder sind die gesundheitlichen Vorteile so groß, daß man die Kosten nicht scheuen sollte? Es handelt sich um einen alten, etwas holperig gewordenen Boden, der viel „Staub aufwirft".

Haustochter.

34. An der Südwand meines Hauses hat es verschiedene Ameisenhöhlen, aus denen bei warmem Wetter unzählige Ameisen hervorbrechen und an der Hauswand und an den Spalterbäumen emporklettern. Kennt vielleicht eine Leserin ein wirksames Mittel gegen diese lästigen Tiere? A. H.-H.

35. Wie sind Fächerpalmen zu behandeln? Ist ihnen viel Sonnenlicht von Vorteil und wie oft, event. mit welchem Spezialmittel dürfen sie begossen werden? M. G.

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