Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **28 (1921)**

Heft 6

PDF erstellt am: **03.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::

Beilage zum „Schweizer Frauenheim".

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich ∴ **Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich**

Abonnementspreis:
Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 6. XXVIII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 12. März 1921.

Still geh' du deinen stillen Pfad
Und achte nicht des Lohns der Erde;
Froh hoffend streue deine Saat,
Daß sie dereinst gedeihen werde.
Brichst du auch selbst die Früchte nicht
All deiner Sorgen, deiner Mühen:
Die Seligkeit erfüllter Pflicht
Wird dir aus Kampf und Not erblühen.

A. Triebler.

Häusliche Feste.

(Nachdruck verboten.)

Die Gegenwart ist so nüchtern, sie will nur die praktischen Werte, die wir schaffen, anerkennen. Bis in unser Eigenstes, unser Heim hinein weht ihr verdorrender Wind und droht, alle Blumen, die wir mit Liebe darin pflegen, zu vernichten. Wie schade wärs! Sie erfreuen so oft unser Auge und erwärmen unser Herz und schenken uns neue Lust und neuen Mut zum Leben.

Solche Blumen sind die kleinen häuslichen Feste, durch die wir in Liebe eines frohen Ereignisses gedenken. Das schönste und höchste ist das Weihnachtsfest. Wie viel Glück und Freude bringt es jedesmal ins Haus!

Doch wir können die gleiche Stimmung herzaubern, wenn wir mit ebensoviel Liebe und Hingabe die Jahrestage der Geburt unserer Angehörigen feiern. Es braucht so wenig Mittel und Zeit dazu, nur guten Willen — vor allem bei der Mutter.

Es gibt kaum eine freundlichere Aufmerksamkeit, die wir unserm Nächsten erweisen, als dem Tag seines Eintritts ins Leben eine besondere Bedeutung zuzuerkennen. Wie freuen sich die Kinder, jedes über sein eigenes Fest, und wie gerne vergegenwärtigt sich die Mutter die Stunde, wo sie ihr kleines Wunder zum ersten Mal in ihren Armen hielt. Dieser Glückstag soll alljährlich dem Kinde zur besonderen ‚Freude gereichen'. Kann es nicht ein Kuchen sein mit bunten Kerzchen rings herum, für jedes erlebte Jahr eines, so mag ein anderer, ganz bescheidener Leckerbissen demselben Zweck dienen, oder die Erfüllung eines den Verhältnissen und Bedürfnissen entsprechenden Wunsches: Ein Schürzchen, ein buntes Haarband, ein paar Farbstifte — vor allem aber ein inniger Kuß und einige liebe Worte von Herz zu Herz — im Laufe des Tages noch eine schöne Erzählung, ein kleiner Spaziergang über Feld. Die Mutter ist so erfinderisch im Freudespenden und versteht so leicht, die Herzenstürchen zu öffnen und Sonne hinein zu lassen, Sie kann es in den ärmsten und drückendsten Verhältnissen.

Wie glücklich ist aber die Mutter selbst auch dann, wenn an ihrem Geburtstag ein Strauß frischer Wiesenblumen auf dem Tisch steht, eine sinnvolle Kinder-Zeichnung daneben oder gar eine kleine Handarbeit, an die in köstlicher Heimlichkeit eine Summe guten Willens, Ausdauer und Fleiß gewendet worden ist.

Und der Vater und die Großmutter und die Tante, die „alles haben, was sie brauchen“, wie wohl tut es auch ihnen, wenn in ähnlicher zarter Weise ihres Eintrittes in die Welt gedacht wird.

Die Geburtstage unserer Lieben zu feiern — nein — das dürfen wir uns nicht nehmen lassen. Es ist die wohl angebrachte Äußerung der Freude über ihr Dasein.

In katholischen Kreisen ist es vielfach üblich, an ihrer Stelle die Namenstage zu feiern, doch scheint mir, daß den Geburtstagen mehr persönliche Geltung zukommt.

Verlobung, Trauung, Taufe sind Ereignisse, wert, zu Freudenfesten in der Familie erhoben zu werden; die Stimmung dieser Tage geleitet uns gleich einem lieblichen Sterne ins harte Leben. Ehegatten sei es vergönnt, nach fünf, zehn oder zwanzig Jahren sich auf ihre Weise den Tag ihrer Vereinigung mit festlichen Gefühlen zurückzurufen und ihrer Liebe und Dankbarkeit beredten Ausdruck zu verleihen.

Solche Feiertage sind die Punkte auf unserm Lebensweg, wo wir uns erquicken und mit unsern Begleitern Umschau und Rückschau halten. Wer sie übergeht, gleicht dem Wanderer, der an den schönsten Stellen vorbei immer weiter stürmt, ohne sich auf sich selbst zu besinnen. H. E.

Unsere Dörrprodukte.

(Nachdruck verboten.)

Die getrockneten Früchte und Gemüse bildeten in der Zeit der Kriegsnot eine hochgeschätzte Nahrungsmittel-Reserve. Heute, wo die fremden Frischgemüse wieder reichlicher eingeführt werden, erfahren unsere einheimischen Trockenprodukte beinahe wieder die Geringschätzung, die ihnen zu Unrecht in weiten Kreisen vor dem Kriege zugekommen ist.

Warum verwerten wir schon wieder weniger ausgiebig die vorhandenen Erzeugnisse unseres eigenen Landes?

Während in den Kellern die Äpfel zusammenschrumpfen und faulen, essen die Kinder Datteln, Feigen und Orangen. Irgendwo in einer Truhe liegen aber noch zwei Jahre alte Äpfel- und Birnenschnitze. Man hat einmal viel Mühe darauf verwendet, diesen Vorrat anzulegen — „nun sind wir ja nicht mehr so sehr darauf angewiesen, lassen wir ihn liegen.“ Wir haben ja keine Nahrungsmittelnot mehr, nur noch Teuerung und Arbeitsmangel!

Es wäre schade, wenn durch solche bedauerliche Nachlässigkeit diese gesunden, billigen, nährstoffreichen Eigenprodukte wieder ausgeschaltet werden sollten.

Einige getrocknete Äpfel- oder Birnenschnitze können dem Schulkinde sein Pausenbrot vorteilhaft ersetzen, dienen besser als Beigabe als ein Stück Schokolade. Kompott von getrockneten Äpfeln, Birnen oder Zwetschgen bildet ein nahrhaftes Beigericht zu Mehl-, Milch-, Eier- und Fleischspeisen. Die Zubereitung erfordert wenig Mühe; es müssen nur einige leicht auszuführende Vorschriften beachtet werden: Die getrockneten Früchte kurz waschen, sie mindestens einen halben Tag in lauwarmes Wasser einlegen, mit diesem nachher 10 Minuten langsam kochen und 1—2—3 Stunden in den Selbstkocher stellen. Vor dem Auftragen werden die Früchte mit einem Schaumlöffel auf die Platte gegeben und der Saft nach Belieben mit etwas Zucker dicklich eingekocht, darüber gegossen. Dadurch bekommt das Kompott ein hübsch glänzendes Aussehen. Der Geschmack kann angenehm verändert werden durch Mitkochen einer dünnen Zitronen- oder Orangenschale oder eines Stückchen ganzen Zimts.

Eine sehr nahrhafte, billige Mahlzeit dürfen wir auch nicht vergessen: Gedörrte, grüne oder ausgekernte Bohnen mit Speck zusammen gekocht. Auch die Bohnen müssen zuvor eingeweicht werden; sie brauchen eine halbe Stunde langsames Vorkochen zusammen mit

dem Speck und mindestens zwei Stunden Verweilen im Selbstkocher.

Nachfolgend einige weitere Speisezettel und Rezepte zur Verwendung von Dörrprodukten:

Überschmälzte Spätzli oder Makkaroni mit gedörrten Birnen oder Äpfeln.

Äpfelreis von Dörräpfeln. (Äpfel eingeweicht und vorgekocht.)

Weiße Böhnchen in Sauce und Kartoffel- und Nüßlisalat.

Maisrösti und Zwetschgenkompott.

Äpfel- oder Zwetschgenbettelmann. (Früchte eingeweicht und vorgekocht.)

Omeletten mit gemischtem Kompott. (Dörräpfel, Zwetschgen, Birnen, Aprikosen.)

Kartoffelstock und grüne, getrocknete Erbschen in Sauce.

* * *

Zwetschgenreiskopf.

250 Gr. Reis, 250 Gr. Zwetschgen, Einweichwasser, 50 Gr. Rosinen, 1 Eßlöffel Zucker und Zimt.

Zubereitung: Die Zwetschgen werden über Nacht eingeweicht und kurz weichgekocht, die Steine entfernt. Dann füllt man in eine Kasserolle eine Lage nur wenig abgetropfter Zwetschgen, streut eine dünne Lage erlesenen Reis und etwas Salz darüber, gibt wieder Zwetschgen darauf und Reis, bis alles aufgebraucht ist. Nach Belieben gibt man über die Zwetschgen noch etwas gereinigte Rosinen, Zucker und Zimt. Die Kasserolle wird gut verschlossen, der Inhalt langsam zum Kochen gebracht und 10 Minuten weitergekocht, hierauf 1½—2 Stunden in die Kochkiste gestellt, zum Anrichten gestürzt. — Man kann Reis und Zwetschgen auch in eine Puddingform einfüllen und im Wasserbad kochen.

Anstatt Zwetschgen lassen sich gedörrte eingeweichte und vorgekochte Birnen verwenden.

Makkaroni-Auflauf mit gedörrten Birnen.

250 Gr. Makkaroni, Salzwasser, 250 Gr. eingeweichte Birnen, Zitronenschale, 1—2 Eier, 2 Eßl. Milch, Butterstückchen, Stoßbrot.

Zubereitung: Die Makkaroni oder Hörnli werden in Salzwasser, die Birnen mit dem Einweichwasser und Zitronenschale weichgekocht. Eine Auflaufform bestreicht man mit Butter und bestreut sie mit Brosamen. Dann wird eine Lage Makkaroni, eine Lage Birnen, wieder Makkaroni und Birnen und zu oberst Makkaroni aufgefüllt, ein mit Milch zerklopftes Ei, Stoßbrot und Butterstückchen darauf gegeben und der Auflauf eine Stunde im Ofen gebacken. Das übrig gebliebene Birnenkochwasser wird mit Zucker etwas eingedickt und als Sauce serviert.

Weiße Böhnchen mit Kartoffeln.

250 Gr. weiße Böhnchen, Einweichwasser, 1 Zwiebel, etwas Speckschwarte oder übrige Bratensauce, 1 Kilo Kartoffeln, 1 Eßl. Fett, eine geschnittene Zwiebel.

Die Böhnchen werden über Nacht eingeweicht, mit einem Stück Zwiebel, etwas Speckschwarte oder Bratensauce oder zurückbehaltenem Bratengewürz halb weichgekocht. Wenn die Böhnchen schwer weich werden, fügt man etwas Natron zu. Vor dem Kochen muß das Wasser die Böhnchen gut überdecken. Eine halbe Stunde vor Essenszeit gibt man die würflig geschnittenen Kartoffeln und Salz zu und läßt alles zusammen vollständig weich kochen, richtet es an und übergießt das Gericht mit in heißer Butter oder Fett gebräunter Zwiebel.

In der Kochkiste wird das Gericht vorteilhaft zubereitet, indem man nach kurzem Vorkochen die Böhnchen etwa 2 Stunden einstellt und eine Stunde vor Gebrauch sie mit den Kartoffeln noch 5—10 Minuten aufkocht und sie nochmals 1 Stunde in die Kiste stellt.

Dörrbirnen-Kuchen.

350 Gr. Mehl, Salz, 30 Gr. Hefe, etwas Milch, 50 Gr. Butter, ¼ Liter Milch; 500 Gr. gedörrte Birnen, ca. 10 Nüsse, 1 Eßl. Stoßbrot, 50 Gr. Sultaninen, 60 Gr. Mehl, 1 Tasse Rahm oder Milch, 2—3 Eßl. Birnenkochwasser, 2 Eßl. Zucker, Zitronenschale.

Zubereitung: Aus den angegebenen Zutaten wird ein Hefeteig bereitet, dieser ausgewellt und auf ein Kuchenblech gelegt. Man kann etwas davon zurückbehalten, um ihn als Teiggitter über die Füllung zu legen. Die Birnen werden eingeweicht, mit etwas Zitronen- oder Orangenschale weichgekocht und durch die Fleischhackmaschine getrieben, die fein verwiegten Nüsse, Stoßbrot, Sultaninen, Mehl, Rahm, Birnenkochwasser und Zucker darunter gemischt. Diese Masse wird gut halbzentimeterdick auf den Teig gestrichen, und der Kuchen im heißen Ofen gebacken.

Kuchen von getrockneten Äpfeln und Zwetschgen

lassen sich auf gleiche Weise wie mit frischen Früchten zubereiten. Die Früchte werden eingeweicht und mit etwas Zitronenschale weichgekocht, auf einem Sieb abgetropft und auf den Teig gelegt. Dieser wird vorteilhafterweise mit einer ziemlich dicken Schicht Stoßbrot überdeckt. Dem Eierguß, den man über den Kuchen gibt, fügt man 1—2 Löffel Kochwasser der Früchte bei. H.

Kaffee und Koffein.

Von Dr. G. Wolff.

(Schluß.)

(Nachdruck verboten.)

So können wir die merkwürdige Tatsache feststellen, daß fast in allen Erdteilen unabhängig von einander die Eingeborenen, gerade wie von einem Instinkt geleitet, koffeinhaltige Pflanzen oder nur die koffeinhaltigen Bestandteile davon herausgefunden haben und als Erregungs- und Genußmittel benutzen. Die Kaffeebohnen selbst sind die von der Fruchtschicht und den Samenhäuten befreiten Samenkerne der Kaffeestaude, eines zur Familie der Rubiaceen gehörigen Strauches, der eine Höhe von 10 Metern erreichen kann. Man erzielt jedoch bessere Früchte, wenn man ihn so zuschneidet, daß er nur 2 bis 2 1/2 Meter hoch wird, und läßt ihn deshalb auch aus agrikulturtechnischen Gründen seine natürliche Höhe nicht erreichen. Von einer Staude werden etwa 5 Kilogramm Samen im Jahr erhalten. Diese werden vor der Verwendung bei einer Temperatur von ca. 200 Grad geröstet und hernach glasiert, indem ihnen etwas Zucker zugesetzt wird, der sich unter der Erhitzung karamelisiert und die Bohnen mit einer glänzenden, schwarzbraunen Schicht überzieht. In diesem Zustand kommen sie in den Handel. Der bei weitem größte Teil der Kaffeeproduktion fällt heute Brasilien zu, das auf seinen riesigen Plantagen jährlich etwa 500 Millionen Kilogramm Rohkaffee erzeugt und exportiert, während alle übrigen, noch in Frage kommenden Länder zusammen (Indien, Java, Ceylon, Arabien) nur gegen 70 Millionen produzieren. Der kleinste Teil davon fällt auf Arabien, dessen Kaffee zwar sehr geschätzt, aber auch außerordentlich teuer und selten ist.

Der als „Mokka“ angebotene Kaffee pflegt in der Regel aus ganz anderen Ländern als Arabien importiert zu werden.

Vom Koffein, dem charakteristischen Bestandteil des Kaffees, befindet sich in den gebrannten Bohnen nur eine geringe Menge, etwa 1 bis 1 1/2 Prozent. Da das Koffein in isoliertem reinen Zustande eine äußerst giftige Substanz darstellt, genügt das geringe Quantum, um dem Kaffee seine charakteristischen Eigenschaften zu verleihen. Eine Tasse guten Kaffees aus 15 bis 20 Bohnen hergestellt, enthält etwa 0,1 Gramm Koffein. Daß Mißbrauch mit dem Genuß des Kaffees wie mit dem aller übrigen Genußmittel getrieben werden kann, unterliegt keinem Zweifel. Auch der Kaffee muß mit Maß genossen werden, nur dann hat er den Wert, der allen Genußmitteln zukommt. Die besten Physiologen und Hygieniker haben stets darauf aufmerksam gemacht, daß die Genußmittel für die Ernährung nicht minder wichtig sind, als die eigentlichen Nahrungsstoffe, als die Eiweiß-, Kohlehydrat- und Fettsubstanzen, die die Körpersubstanz aufzubauen und die Körperenergie durch ihre Verbrennung zu erzeugen haben. Die Genußmittel bauen nicht die Gewebe auf, sie erzeugen auch keine Kraft. Dazu werden sie in viel zu geringen Mengen genommen; sie haben vielmehr eine feinere Wirksamkeit. Sie sollen das allgemeine Wohlbefinden erhöhen, die geistige und körperliche Regsamkeit in Spannung halten. Viele Genußmittel (vor allem die Gewürze) dienen dazu, den Appetit anzuregen und bewirken dadurch indirekt eine größere Nahrungsaufnahme.

Schon vor einer Reihe von Jahren hat der bekannte Ernährungsphysiologe Max Rubner darauf hingewiesen, daß es mindestens ebenso wichtig ist, eine Mahlzeit schmackhaft herzurichten, durch Feinheiten der Kochkunst ihre Appetitlichkeit zu erhöhen, wie für eine ausreichende Nahrungsmenge zu sorgen. Die Quantität der Nahrung allein genügt nicht, unser Hungerbedürfnis zu befriedigen; die Art der Zubereitung muß unsere Eßlust wachrufen, um auch

den herabgesetzten Appetit neu anzuregen. Dafür sorgen in erster Linie die Genußmittel.

Der Kaffee, bezw. die koffeinhaltigen Getränke dienen nun freilich nicht so sehr der Appetitanregung, wie der Auffrischung unserer geistigen Regsamkeit. Die besonderen Eigenschaften des in ihnen enthaltenen Alkaloides, des Koffeins, bewirken eine schnellere Durchspülung der Gewebe mit Blut, damit eine bessere Ernährung unseres edelsten Organes, des Gehirns. Sind wir uns auch darüber klar, daß der gelegentliche Genuß von Kaffee eine günstige Wirkung auf unsern Organismus ausübt, so dürfen wir uns auch nicht verhehlen, daß sein übermäßiger Gebrauch unter Umständen Schaden stiften kann.

Haushalt.

Wie die Hausfrau nicht kochen soll.

„Vor allem nicht auf kaltem Herde! So paradox das auch klingen mag, es ist doch Tatsache, daß viele, ja die meisten Köche und Köchinnen alle möglichen Speisen seelenruhig auf die Herdplatte stellen und dann erst umständlich an das Feueranmachen gehen. Die Herdplatte soll aber so erhitzt sein, daß der Inhalt der darauf gestellten Kochtöpfe in kürzester Zeit zu kochen beginnt.“ So schreibt mit Recht R. Miari im „Lehrbuch der Volksernährung nach dem Pirgueschen System“ (Verlag Urban & Schwarzenberg, Wien und Berlin). Wird dort dieser Vorwurf den Leitern großer Küchen für Massenspeisung gemacht, so liegt doch auch ein großer Teil Wahrheit für die einzelne Hausfrau darin versteckt. Auch sie bringt heute wieder gebratenes Fleisch auf den Tisch, das zäh ist und keine Farbe hat, setzt ihrer Familie Kuchen vor, der nur teilweise aufgegangen oder klitschig ist. Bald hat sie die Speisen zu früh fertig, so daß sie musig oder breiig werden, wie Reis und Nudeln, oder auseinander fallen und fest werden, wie Klöße aller Art. Verdicktes Gemüse wird durch zu langes Stehen im fertigen Zustande wieder suppig; zu früh an die Speisen gegebene Petersilie in der Farbe grau und stark vorschmeckend im Geschmack. Andere Gewürze wieder verlieren durch zu frühe Beigabe an die Speisen ihr Hauptaroma, wie Mandel, Vanille, Zitrone, Pfeffer und alle einheimischen Würzkräuter und müssen also ebenfalls, wie zu früh beigefügter Essig, nochmals daran gegeben, also ergänzt und dadurch verschwendet werden. So wären noch viele Beispiele zu nennen, wo die Hausfrau nicht so kocht, wie sie eigentlich kochen sollte, also die Kocharbeit nicht mit solcher Hingabe betreibt, wie es Wohlgeschmack und Nährwert der Speisen einerseits und sparsamster Verbrauch des verfügbaren Haushaltungsgeldes andererseits erfordern. Gedankenloses mechanisches Schalten und Walten am Kochherd, zu frühes oder zu spätes Aufsetzen und Würzen der Speisen, zu frühes oder zu spätes Fertigwerden derselben, hat immer eine Reihe mehr oder weniger fühlbarer Unannehmlichkeiten auch für sie selbst im Gefolge. B.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Ochsenschwanzsuppe, * Stockfisch au Béchamel, * Spinat m. Kartoffeln, Orangentörtchen.

Montag: Gemüse-Hafersuppe, * Gebackene Kartoffelnudeln, Gemischte Dörrfrüchte.

Dienstag: Flockensuppe, Lungenhaché, † Gebratene Sellerie mit Reis, Nüßlisalat.

Mittwoch: † Kartoffelsuppe, Käse-Auflauf, Kohlrollen.

Donnerstag: Fidelisuppe, † Geback. Schweinefleisch mit Kartoffeln, Sauerrüben.

Freitag: Speck suppe, Maispudding mit Tomatensauce, * Gemischter Salat.

Samstag: * Lauchsuppe, Geräucherte Wurst, † Böhnchenbrei, Apfelschnitze.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

Koch-Rezepte.

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

Lauchsuppe.

4—5 Stangen Lauch, 30 Gr. Fett, 1¼ Liter Wasser, 50 Gr. Grieß, Salz, Suppenwürze.

Der in feine Scheiben geschnittene Lauch wird in dem Fett gedünstet, wobei oft gerührt werden muß, damit er nicht anbrennt; dann füllt man mit Wasser auf (besser mit Gemüsebrühe), kocht den Lauch recht weich und treibt ihn durch ein grobes Sieb. In die wieder kochende Suppe quirlt man den Grieß, kocht ihn darin gar und würzt mit Salz und Suppenwürze. B.

Stockfisch au Béchamel.

Man dünstet einige feingehackte Zwiebeln in Butter und gießt ½ Liter Milch zu. Dann

läßt man den weichgekochten, entgräteten und in Stücke zerlegten Stockfisch eine Viertelstunde leise in dieser Sauce dämpfen und würzt ihn mit Salz und Muskatnuß. Mit dem Schaumlöffel richtet man ihn auf eine erwärmte Schüssel an, legiert die Sauce mit 1 Eidotter und gießt sie über den Fisch.

Rindfleisch à la Vinaigrette.

Saftiges, gekochtes Rindfleisch schneidet man in dünne Scheiben, ordnet sie auf einer Schüssel, belegt sie mit Sardellenstreifchen, zerschnittenen, hartgekochten Eiern, Cornichons, gehackter Petersilie, gehacktem Kerbel und Schnittlauch, streut Pfeffer und Salz darüber, gießt Olivenöl und Essig über das Ganze und serviert, ohne es unter einander zu mischen.

Spinatgemüse mit Kartoffeln.

Der Spinat (man kann zur Häfte oder 1/3 Löwenzahn verwenden) wird geputzt, in wenig Salzwasser weichgekocht und sehr fein gewiegt. In eine Pfanne gibt man ein Stück Butter, dämpft ein kleines, fein geschnittenes Zwiebelchen und einen Kochlöffel voll Mehl darin hellgelb und fügt den gewiegten Spinat hinzu. Das Gemüse wird bis zur nötigen Dicke mit Milch verdünnt und beim Anrichten mit geschälten Kartoffeln garniert.

„Die veget. Küche".

Zwiebelbrot.

500 Gr. Zwiebeln, 250 Gr. Brot, 80 Gr. Fett. Die Zwiebeln werden fein geschnitten und im Fett gedämpft. Dann gibt man das fein geschnittene Brot (Einschneidbrot) dazu und röstet alles unter fleißigem Wenden etwa 1/4 Stunde. Zum Schluß mengt man noch einige Eßlöffel Milch oder Wasser dazu.

Gemischter Salat.

500 Gr. Kartoffeln, 250 Gr. weiße Bohnen, 250 Gr. Endivien, 50 Gr. Olivenöl, zwei Zitronen, Salz.

Die Tags zuvor gekochten Kartoffeln und Bohnen (auch übrig gebliebenes Bohnengemüse) werden mit den mit Öl, Zitronensaft und Salz vermischten, fein geschnittenen Endivien gut vermengt. Diesem Salat kann man auch hart gekochte, geschnittene Eier und Rahm beimischen. „Reformkochbuch".

Gebackene Kartoffel-Nudeln.

Geschälte, frisch gekochte Kartoffeln werden zerstampft, mit einem Ei, Salz und soviel Mehl vermischt, daß ein weicher Teig entsteht. Davon werden daumendicke und -lange Nudeln geformt, diese im Fett auf allen Seiten braun gebraten, dann mit heißer Milch, Zucker und 1 Ei übergossen, gebacken, bis sie oben hellbraun werden und das Ei steif geworden ist.

Götterspeise.

Man reibt dunkles Simonsbrot oder Schrotbrot und vermischt es mit etwas Zucker, Zitronenschale und geriebenen Mandeln, Nüssen usw. Davon legt man eine etwa 2 Cm. hohe Schicht in eine Glasschale, darauf eine Schicht eingemachte Früchte (Himbeeren, Erdbeeren, Kirschen), dann wieder Brot, Früchte und so fort, bis die Schale 3/4 voll ist. 1/4 Liter Schlagrahm (oder falscher Schlagrahm, Quark mit Rahm) mischt man mit Zucker, Zitrone und Vanillin und dressiert ihn obenauf. Die Speise muß bis zum Servieren kalt stehen.

„Die harnsäurefreie Kost".

Gesundheitspflege.

Vorsicht mit der Frühjahrsbekleidung.

In der jetzigen wetterwendischen Jahreszeit lege man nicht gleich, wenn einige schöne Tage kommen, die warme Kleidung ab. Erkältungen, Grippe, Rheumatismus sind die Folge, zumal bei fettarmem, geschwächtem Körper. Warme Unterkleidung und leichte Oberkleidung ist jetzt das Richtige. Gegen etwaige Wetterlaunen schützt ein Überrock am Arm und der Regenschirm in der Hand. Kinder sollen noch nicht mit unbekleideten Waden gehen; das ist Vergeudung von Körperwärme und Lebensenergie, die der wachsende Organismus so sehr nötig hat. Es ist gesundheitsschädlich, nasse Kleidung (auch Strümpfe), die man besonders in jetziger Jahreszeit leicht bekommt, noch anzubehalten, wenn man nicht mehr in Bewegung ist. Wasser als guter Wärmeleiter entzieht durch die feuchte Kleidung dem Körper viel Wärme. Durch Untersuchungen wurde festgestellt, daß der Wärmeverlust des Körpers durch nasse Bekleidung dreimal so groß ist, als wenn man ganz unbekleidet wäre. Daheim soll man durchnäßte Kleidung nicht im Schlafzimmer aufhängen, weil sich die Feuchtigkeit den Betten und Wänden mitteilt, was nachts für die Schläfer ungesund ist. Dr. Schröder.

Wie muß die Zimmertemperatur im Frühjahr beschaffen sein?

Nur zu häufig wird es von vielen Hausfrauen aus Sparsamkeitsgründen und unter dem Zwange der Kohlenknappheit unterlassen, mit Beginn des Frühlings der Zimmertemperatur die notwendige Aufmerksamkeit zu schenken. Während die einen, im Besitz genügender Holz- oder Kohlenvorräte, dem Ofen die gleiche Brennstoffmenge zuführen wie im Winter, und das Zimmer deshalb überheizen, führen die anderen unter dem Zwange der Kohlenknappheit oder aus Sparsamkeit dem Ofen nur ungenügend Heizstoff zu, wenn sie es

nicht gar völlig unterlassen. Das Ergebnis ist in beiden Fällen zumeist das gleiche: Erkältungskrankheiten und Katarrhe. Verweichlicht doch die überhitzte Zimmerluft den Organismus, so daß dieser im Frühling nur zu häufig jähem Temperaturwechsel erliegt. Eine Wirkung, die im umgekehrten Falle eintritt, wenn man bei warmem Frühlingssonnenschein in ungeheizte Räume tritt und gezwungen ist, sich in ihnen aufzuhalten. Das sich bald einstellende Frösteln ist dann das erste Warnungssignal, das namentlich Leute mit sitzender Lebensweise rechtzeitig beachten sollten. Ihnen ist zu empfehlen, die Zimmer auch während der kommenden Frühlingswochen heizen zu lassen, wobei die Lage des Raumes zu beachten ist. Dr. K. S.

Krankenpflege.

Zur Behandlung von Brandwunden.

Bei Verbrühungen oder Verbrennungen begieße man die Brandwunden sofort reichlich mit Öl (Salatöl, Brennöl) oder man bestreiche sie mit Fett (Schmalz, Butter) oder bestreue sie dick mit Mehl. Dann hüllt man sie in Watte und umwickelt sie mit einem Tuch. Bei Verbrennung mit Lauge oder ungelöschtem Kalk gieße man recht viel verdünnten Essig darüber; dann wieder mit Watte umhüllen. Ist Kalk ins Auge gekommen, so entferne man ihn durch Eingießen von viel Öl; darauf Einträufeln von Zuckerwasser zur Schmerzlinderung. Bei Verbrennungen durch Säuren (Schwefel-, Salzsäure usw.) spüle man mit recht viel Wasser ab und bedecke die Stelle mit Seifenlösung und umwickle sie mit Watte. Dr. Sch.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Vollatmung bei kleinen Kindern.

Bei der gewöhnlichen oberflächlichen Atmung wird kaum ein Fünftel des ganzen Luftinhaltes der Lunge erneuert, bei energischer Tiefatmung aber über vier Fünftel, also viermal so viel. Namentlich in den Lungenspitzen, die den Hauptluftmagen darstellen, wird dabei nur wenig die schlechte, kohlensäurehaltige Luft verbessert durch Zufuhr von neuer, sauerstoffreicher Nährluft. Dadurch bleiben die Gewebe der Lungenspitzen schlecht ernährt und werden widerstandslos gegen Krankheitserreger, sie bilden erfahrungsgemäß häufig den Anfangsherd für Tuberkelwucherungen. Deshalb bildet Vollatmen, rechtzeitig bei Kindern gepflegt, das sicherste Schutzmittel gegen tuberkulöse Erkrankungen. Schon bei kleinen Kindern kann man mit solchen regelmäßigen Übungen beginnen. Man gibt ihnen jeden Tag einmal eine Pfeife oder ein Röhrchen und ein Schüsselchen mit Seifenwasser und spornt sie an, recht große Blasen durch langsames, anhaltendes Pusten fertigzubringen. Die Fenster müssen geöffnet sein, damit stets frische Luft einströmen kann. So üben sich die Kinder spielend im Tiefatmen, ihr Brustkorb dehnt und kräftigt sich, ihre Lunge wird gestärkt und vollblütig. Bei den Kleinen muß man solche Luftübungen zu Zweckübungen benutzen, die dann auch bald mit Eifer ausgeführt werden. Die Allerkleinsten, die Säuglinge, sind aus Instinkt Vollatmer. Dr. Th.

Gartenbau und Blumenkultur.

Nicht zu früh aussäen im Hausgarten!

Die schönen warmen Tage Anfangs März haben schon viele Hausfrauen dazu verleitet, ihren Blumen- und Gemüsegarten schon um diese Zeit zum größten Teil anzusäen, aber in der Regel haben sie damit schlimme Erfahrungen gemacht. Wenn auch in Zeitschriften und Kalendern geschrieben steht, man könne ohne Nachteil schon im Februar Aussaaten ins freie Gartenland vornehmen, so kann es sich hier nur um die langsam und schwerkeimenden Samen der Möhren, Karotten, Sellerie und Petersilie handeln. Im übrigen hat es aber keinen Wert, zu früh anzusäen, denn wenn nachher anhaltend naßkaltes Wetter oder starke Spätfröste auftreten, gehen die kaum angewachsenen oder ausgekeimten Pflänzchen fast alle zu Grunde. Wenn auch im Boden die Sämereien nicht durch den Frost direkt zerstört werden, so sind doch die meisten der empfindlicheren, rasch keimenden Blumen- und Gemüsesamen dem Verderben ausgesetzt, wenn sie nicht zur gewohnten Zeit auskeimen können, sondern viele Wochen lang im naßkalten Boden liegen müssen, sie gehen dann in eine Art Fäulnis über. Und wenn die bereits ausgekeimten Pflänzchen auch nicht vom Frost zerstört werden, so wollen sie doch bei anhaltend naßkalter Witterung im Frühling nicht mehr recht gedeihen, sie bleiben im Wachstum und in der Entwicklung zurück und liefern nur geringe Erträge. -r.

Tierzucht.

Wie verschaffen wir uns kostenlos Futter für Nutzgeflügel?

Körnerfutter wird noch vielfach als das Universalfutter für unser Hausgeflügel gehalten, doch verdient es diese Bezeichnung nicht ganz, denn Getreidekörner bilden ein zu trockenes und zu einseitiges Geflügelfutter und empfiehlt

sich nur in Verbindung oder als Ergänzung zum Weichfutter. Zudem ist Körnerfutter immer noch schwer erhältlich und noch zu teuer. Ein ausgezeichnetes Bei- und teilweise Ersatzfutter für Hühner, Enten und Kücken, das sehr zuträglich ist und zudem die Eierproduktion der Hühner ungemein günstig beeinflußt, können wir uns mühe- und kostenlos dadurch verschaffen, daß wir im Garten oder Hofe in einer Ecke nasses halbverwestes Laub, Streue, Sägmehl etc. aufhäufen und dieses dann mit einem Brettstück oder mit Reisig bedecken. Es genügt, wenn das Laub nur in handhoher Schicht angesammelt und dann bedeckt wird. Innert wenigen Tagen, ja oft schon über Nacht werden sich auf diesen feuchten, schattigen Plätzen und unter dieser schattigen, den Boden lange feucht erhaltenden Decke eine Menge Insekten aller Art, sowie Würmer und Schnecken angesammelt haben; man darf dann nur diese Schlupfwinkel bloßlegen und die Hühner herbeilocken, die dann gründlich aufräumen. Man bedeckt hierauf den Platz wieder und kann damit wieder neue Insekten herbeiziehen. Man bekommt dadurch nicht nur eine billige Futterquelle für die Hühner, sondern säubert damit zugleich den Boden vom Ungeziefer. -r.

Frage-Ecke.

Antworten.

17. Man läßt sich in einer Drogerie oder Farbwarenhandlung ca. 1 Kilo Pottaschenwichse präparieren. Dieser fügt man braunen, pulverisierten Ocker bei, bis man die gewünschte Farbe bekommt. Die Pottaschenwichse wird nun mit etwas Wasser verdünnt, der Boden gut damit eingerieben, trocknen lassen und abgeblocht, nochmals der Holzfaser nach eingerieben, bis keine weißen Stellen mehr sichtbar sind, und abgeblocht. Hierauf wird der Boden mit der üblichen Terpentinwichse behandelt und der schönste **Parkettboden** ist fertig. Der Boden soll vor dieser Behandlung sehr sauber gefegt und vollkommen trocken sein.

Alte Abonnentin.

17. Bei uns hat man fast keine Parkettböden, nur Linoleumbelag oder tannene **Fußböden**, die vom Hausherrn von Anfang an mit Ölfarbe, gewöhnlich hellbraun, gestrichen werden. Jeden Tag werden Flur und vielbenützte Zimmer mit kaltem, reinem Wasser aufgenommen, Samstags von Zeit zu Zeit mit lauem Seifenwasser. Da kein Kot eindringen kann, bedarf es so wenig der rauhen Bürste wie beim Linoleum; der Glanz erscheint aber ohne Wichse nach dem richtigen Trocknen. Zeigen sich abgelaufene Stellen, so wird das Töpfchen mit Ölfarbe geholt und die betr. Stelle sorglich gestrichen. Staubfreiheit und eine mühelose, billige Reinhaltung sind die Vorzüge solcher Böden. A.

19. Ein Rezept zu einem **Zwetschgenpudding** aus gedörrten Früchten finde ich in keinem Kochbuch. Vielleicht ist Ihnen aber auch mit einer Anweisung zu **Zwetschgenauflauf** gedient. Die Zubereitung ist folgende:

375 Gr. gedörrte Zwetschgen werden gewaschen, in Wasser ziemlich weich gedünstet, ausgesteint und in der gleichen Brühe mit etwas Zucker, Zimt, Zitronenschale und Weißwein in einer offenen Pfanne unter häufigem Umrühren noch so lange gekocht, bis die Brühe völlig hineingezogen ist, worauf man die Zwetschgen durch die Hackmaschine treibt und erkalten läßt. Nun schlägt man 80 Gr. Butter zu Schaum, mischt allmählich vier Eidotter, sechs gestoßene Zwiebacke, den Schnee der vier Eiweiße und die durchgetriebenen Zwetschgen hinzu und bäckt den Auflauf eine Stunde bei mäßiger Hitze. Paula.

20. In der Regel stutzt man die **Topfpflanzen** zuerst und versetzt sie erst später. Meine Mutter hat aber beide Prozeduren gleichzeitig vorgenommen und immer sehr schöne Topfblumen gehabt. Sie können die Auswinterung bei gutem Wetter jetzt schon vornehmen, d. h. die Pflanzen langsam an Licht und Sonne gewöhnen. A.

21. Sie bekämpfen diese Abneigung gegen **Dörrprodukte** aller Art durch sehr gutes, sorgfältiges Kochen. Sehr oft wird das dürre Obst gar nicht richtig weich gekocht (auch das Gemüse) oder man gibt zu viel Wasser bei, — kurz, das Zeug schmeckt fade. Ich fand, daß eine Mischung z. B. von Zwetschgen und Apfeln sehr zu empfehlen ist, und lieber gegessen wird, als jedes für sich allein. Auch Aprikosen, Zwetschgen und Apfel sind eine gute Mischung und der allfällig fade Geschmack des einen wird durch den kräftigeren des andern verdeckt. Man sollte dieses Obst nie mit zu viel Sauce servieren, solche auch, wenn nötig, durch eine Messerspitze voll Mehl binden.

Haustochter.

Fragen.

22. Welcher elektrische **Staubsauger** ist für ein Privathaus am empfehlenswertesten?

Frau K.

23. Wer könnte einer Farmersfrau im Süden angeben, wie man **Flöhe**, die von den Stallungen ins Wohnhaus gebracht werden, am sichersten vertilgen kann? R.

24. Wo und zu welchem Preis ist ein **Kochbuch** für vegetarische Küche erhältlich?

E. M.

25. Wo sind die richtigen **Glarner Ankenzelten** zu haben? Zu Lebzeiten unserer Mutter ließen wir sie jedes Neujahr von Schwanden kommen, doch ist uns jene Adresse verloren gegangen. Für gütige Auskunft dankt E. M.