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

Band: 29 (1922)

Heft: 4

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 26.05.2025

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 ::

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. 4. XXIX. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 25. Februar 1922.

Sag' nicht vom Leben, daß ein Glück es sei,
Auch nicht ein Unglück oder eine Last;
Wenn du es sagst, bist du in dir nicht frei
Und weißt noch nicht, was du am Leben hast.
Das Leben, das in Wahrheit so zu nennen,
Ist eine Arbeit, die dir aufgegeben;
Als solche wag' es freudig zu erkennen,
Um dich zum Meister würdig zu erheben.

J. Hammer.

□

Die Verwertung der Meerfische.

(Nachdruck verboten.)

Viele Hausfrauen bezeugen noch einen gewissen Widerwillen gegen die Verwertung von Meerfischen. Der hohe Gehalt an Eiweißstoffen und der verhältnismäßig billige Preis dieses Nahrungsmittels sollte ihm aber eine noch viel größere Verbreitung und Beliebtheit sichern, umsomehr, da während der kalten Jahreszeit verschiedene Arten im Handel sind.

Durch richtige Zubereitung kann der stark ausgeprägte, vielen unangenehme Fischgeschmack bedeutend verbessert werden. Auch lassen sich die Meerfische in den verschiedensten Formen auf den Tisch bringen: gekocht mit Sauce, gebacken, gebraten.

Zum Kochen fügt man dem Wasser reichlich Gewürze bei: Salz, Lorbeerblätter, Rüben, und vor allem Zwiebeln und Essig. Man kann diese zuerst auskochen, den Sud wieder etwas erkalten lassen und dann mit den Fischen wieder zum Kochen bringen. Meerfische müssen mit kaltem Wasser aufgesetzt werden, wenn sie gleichmäßig weichkochen und einen Teil ihres Geschmacks verlieren sollen. Feiner werden sie, wenn dem Kochwasser statt Essig Milch beigefügt wird, oder wenn sie zuvor einige Stunden in Milchwasser eingelegt werden. Letzteres empfiehlt sich besonders für gewässerte Heringe und Stockfische. Meerfische brauchen natürlich längere Kochzeit als Süßwasserfische, müssen aber wie diese langsam kochen und einmal kochend nur noch ziehen. Die Kochkiste eignet sich für ihre Zubereitung vorzüglich. Je nach der Dicke des Stückes bedürfen sie ½ bis ¾ Stunden Kochzeit. Das Garsein erkennt man daran, daß das Fleisch sich von den Gräten leicht loslöst. Sorgfältig wird der Fisch dann auf ein Sieb gehoben, auf eine heiße Platte angerichtet und auf dieser nach Geschmack noch mit feinem Salz bestreut und mit Zitronensaft beträufelt. Einige kleine Butterstückchen darauf zergehen lassen, gibt einen feinen Geschmack, ebenso in Butter gelb gebratene Zwiebeln, gebackene Brosamen oder Petersilie. Pikante Saucen von Zwiebeln, Meerrettig, Tomaten &c. werden gerne dazu geboten, sei es, daß der Fisch damit überzogen oder daß sie extra serviert werden. Letzteres ist in Rücksicht auf eine beliebige Restverwendung empfehlenswert.

Seezunge, Stör, Lachs werden gebraten. Auch für diesen Zweck sollen sie

zuvor in Milch eingelegt und nach dem Abtropfen weiter zubereitet werden. Die dicke äußere Haut einzelner Fische läßt sich bei guter Messerhaltung (Schneide gegen die Haut) und etwelcher Kraftentfaltung leicht lösen. Dadurch gewinnt das Fleisch an Feinheit. Nach der Zubereitung läßt sich auch die innen befindliche schwarze Haut noch ablösen.

Zum Braten gibt man den Fisch mit reichlich Bratengewürz und etwas Fett in die Pfanne, legt einige Butterstückchen darauf, fügt heißes Wasser zu und übergießt damit den Fisch öfters. — Zum Dämpfen wendet man ihn zuvor in Mehl und Salz, läßt ihn in Fett anbraten, fügt reichlich heißes Wasser und Gewürze bei und läßt zugedeckt langsam weich werden. (Kochkiste.) — Um Fischstücke zu backen, werden sie, nachdem sie in Milch eingelegt worden und abgetropft sind, mit Salz bestreut, 1/4 Stunde liegen gelassen, dann in Ei und Mehl gewendet und in reichlich heißem Fett gebacken, nach dem Abtropfen noch mit Zitronensaft beträufelt. Es wird ein saftiges Gemüse oder eine pikante säuerliche Sauce dazu serviert.

Fischreste dürfen nicht lange aufbewahrt werden. Um sie bei nicht ganz kalter Temperatur einen Tag zu behalten, beträufelt man sie mit Zitronensaft oder Essig.

Feinere gekochte Fische können, von Häuten und Gräten vollständig befreit, als längliches oder rundes Ganzes auf eine Platte geschichtet und mit Mayonnaise überzogen werden. Eierhälften, grüner Salat, Kapern, Sardinen ergeben eine geschmackvolle Garnitur solcher Platten. Auf gleiche Weise können die Resten auch in Austernschalen angerichtet und garniert werden.

Die Fischhäufchen in den Schalen können auch mit einer dicken holländischen Sauce überzogen, mit feinem Stoßbrot, Parmesankäse und Butterstückchen bestreut im Ofen goldgelb gebacken werden.

Mit eingeweichtem Brot, das mit wenig Fett und Zwiebeln zu einem Kloß gebacken und mit 1 Ei und etwas Mehl unter die gesäuberten Fischresten gemischt wird, entsteht eine Masse, aus der sich Croquetten formen lassen, die in Ei und Stoßbrot gewendet und in Fett gebacken werden.

Eine wohlschmeckende und nahrhafte Speise ergibt sich auch aus Fischresten, wenn man diese schichtweise mit gekochten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und auch Reste von Salzkartoffeln oder Kartoffelstock in eine Auflaufform einfüllt, mit zerklopftem Ei und Milch übergießt und mit Käse, Stoßbrot und Butterstückchen bestreut im Ofen backen läßt.

Ganz einfach können sie auch nur mit Kartoffelscheiben vermischt, in der Eisenpfanne abgebraten (geprägelt) werden, nach Belieben unter Beigabe von Zwiebeln, Käse und Eiern.

Und zuletzt finden die Fische, wie so viele andere Resten, ihr glückliches Ende noch in der Suppe. Die Gräte werden mit oder ohne Kartoffeln, Zwiebeln und Rüben ausgekocht, dann entfernt und das übrige durchs Sieb getrieben. In der Suppenschüssel warten kleine Fischstreifchen, geröstete Brotwürfelchen, vielleicht gar ein zerklopftes Ei und etwas Rahm, um mit der heißen Brühe übergossen und zerklopft zu werden und angenehm duftend die Mahlzeit zu eröffnen, bei der natürlich sonst nichts fischähnliches mehr geboten wird. H. E.

□

Hausfrauensorgen in Deutschland.

(Nachdruck verboten.)

Deutsche Frauen sind durch tausend Leiden geschritten in diesen Jahren; die großen haben vielen das Gepräge von Stille und Gelassenheit gegeben, die kleinen haben die meisten geschwächt, ermattet, zermürbt. Ist es doch eine geheimnisvolle Sache wie ein großer Schmerz im letzten Grunde adelt und fördert, als wohne ihm eigene Heilkraft inne; mutig und willig getragen, führt er zu innerem Siege und bereitet spätere

Siege vor. Anders die kleinen Leiden, die Entbehrungen, die Überarbeit, das Opfer notwendiger, lieb gewordener Dinge.

Wir haben während der Kriegsjahre all unsere Messing- und Kupfergeschirre, unsere Nickel- und Aluminiumtöpfe abgeben müssen. Darüber kommen die Hausfrauen nicht hinweg und manche, die das Liebste still geopfert hat — über die geplünderte Küche, über den minderwertigen Ersatz kommt sie nicht zur Ruhe. Wie richten wir uns heute ein — vielleicht zweckmäßiger als zuvor? Es dürfen nur wenige Stücke sein bei den hohen Preisen — Stücke von höchster Verwendbarkeit.

Mein bester zuverlässigster Helfer in der Küche, den ich habe behalten dürfen, ist der zuschraubbare Dampfkocher aus Gußeisen, innen emailliert. Ihm will ich noch einen oder zwei seinesgleichen zugesellen. Er spart mir Feuerungsmaterial, indem der Inhalt viel schneller ins Kochen kommt als bei gewöhnlichem Verschluß; er verhütet das Überkochen und gewährt ein gleichmäßiges Garwerden der Speisen. Man füllt ihn nur bis zu dreiviertel Höhe und läßt ihn ganz aus dem Kochen kommen, ehe man aufschraubt.

Auch für die Kochkiste übertrifft er durch besseres Anhalten der Wärme die gewöhnlichen Kochkistentöpfe, allerdings nur in selbstgefertigter Kochkiste. Diese stopfe ich von Zeit zu Zeit neu um den Topf herum aus, in der Höhe bis zum Deckel. Da er oben einen Bügel hat, habe ich nicht ein einzelnes, sondern zwei fest passende Kissen, die zwischen den Bügel gesteckt werden, darüber kommt die mehrfach aufeinander geheftete Decke als Abschluß unter dem Holzdeckel der Kiste. Da im zugeschraubten Topf der Dampf fest eingeschlossen bleibt, rate ich, beim herausnehmen am Bügel, selbst nach mehreren Stunden noch zum Topflappen zu greifen, sonst fühlen die Hände den Nachteil.

Zum schnellen Abkochen von Obst und Milch habe ich wieder zwei starke Aluminiumtöpfe angeschafft, aus dem gediegensten dicken Material, das eine Gefahr des Anbrennens vermindert, dabei fast unbegrenzt haltbar ist. Ebenso gediegen und dauerhaft sind die schmiedeeisernen Pfannen und Kasserollen, sie sind zum rationellen Backen und Braten unentbehrlich.

Das Email wähle ich nur in den besten Qualitäten und bestimmten Formen. Besonders liebe ich den Doppeltopf, Reiskocher wird diese Form gewöhnlich genannt; es hängt da ein kleinerer Topf in dem größeren, mit Wasser gefüllten. Der Vorteil ist einleuchtend: Die im kleineren fertig gestellte Sauce, der eingedickte Brei wird gar, bleibt heiß ohne daß er gerührt werden muß, die Speisen bleiben in diesem „Wasserbad“ unverändert schön. Selbstverständlich sind beide Töpfe gleichzeitig zu jedem andern Gebrauch dienlich. Auch der Fischkocher mit dem Siebeinsatz dient mir als Wasserbad für Thee- und Kaffeekannen, für Saucen u. s. w. die schon angerichtet sind.

Der größte und schönste Koch- und Wärmeapparat ist freilich der Grudeherd. Er ist die Sehnsucht der deutschen Hausfrau, aber wenige nur können sich jetzt einen solchen erwerben. Bei der Kohlenteuerung, bei den gegenwärtigen Gas- und Strompreisen bedeutet er eine große Hilfe und Ersparnis. Der Verbrauch an Grude, also auch die Wärmeabgabe kann genau nach Bedürfnis reguliert werden. Alles wird darin gebraten, gebacken, gekocht, stets ist Warmwasser vorrätig. Ich gehöre nicht zu den Glücklichen, die einen Grudeherd besitzen, doch habe ich mir in anderer Weise geholfen.

Unser Haus ist für Zentralheizung eingerichtet, hatte also keine Öfen. Als die Kohlennot kam, konnte die Zentralheizung nicht in Funktion gesetzt werden und so ließ ich mir in unser Speisezimmer einen großen Kachelofen bauen, heizbar von einem kleinen Nebenzimmer aus, das zwischen Küche und Speise-

zimmer liegt. Über der Feuerung dieses Ofens liegt eine mächtige Ofenröhre in die drei große Töpfe geschoben werden können. Die Röhre ist mit gut schließenden Türen versehen. Die in der Küche auf dem Gasherd vorbereiteten Speisen werden im „Küchenzimmer“ in die Ofenröhre geschoben. Im Speisezimmer habe ich somit weder Kochdunst noch Kohlenstaub, kann aber doch den Ofen wie einen Grudeherd benützen.

Die größte Leistungsfähigkeit verlangt die neue Zeit von der Hausfrau selbst. Konzentration, dieses Rüstzeug zu jedem Erfolg müssen wir Frauen uns heiß erstreben, verleitet doch kaum eine Arbeit so wie die unserige durch ihre Vielseitigkeit zu einer Zersplitterung der Kräfte. Die Konzentration wird uns nicht leicht gemacht durch unsere Umgebung, weil man unsere Arbeit meist nicht ernst genug wertet. Während man es als selbstverständlich annimmt, daß die Lehrerin nicht in ihren Stunden gestört werden darf, der Arzt nicht bei der Operation, das Kind nicht bei seiner Aufgabe, tritt man an die Hausfrau während der angespanntesten Stunde ihrer Arbeitszeit, kurz vor Tisch, mit allen möglichen Anliegen und Wünschen heran, sie soll für alle gleichzeitig da sein, alles auf einmal bewältigen; am Tisch soll sie dann guter Laune sein, ein freundliches Wort haben für jeden. Alles soll „klappen“, vom gut gewärmten Teller bis zur heiß aufgetragenen Omelette. Alle die Ihr Eure Aufgabe ernst nehmt, Eure Lieben behaglich zu einem wohlbereiteten Mahle am freundlich gedeckten Tisch zu vereinen sucht, sorgt auch dafür, daß sie Eure Arbeit ernst nehmen. Nicht, indem Ihr im Augenblick der Störung ärgerlich werdet, sondern sprecht in einer ruhigen Stunde, ohne Erregung darüber, wie man es einzurichten hat, daß Ihr nicht da abgehalten werdet, wo Ihr Eure ganze Kraft und Aufmerksamkeit braucht. Weist auf die Schwierigkeiten Eurer Aufgabe hin, die ihr mit beschränkten Hilfskräften zu erfüllen habt, ohne daß dabei Eure Nerven zu Schaden kommen und damit die Behaglichkeit der Familie. Dabei tretet auch einer Unsitte entgegen: den Besuchen am Vormittag. Wo die Hausfrau eigenhändig das Mittagsmahl bereiten muß, sind sie wahrlich nicht am Platz. Wenn es nicht anders geht, so hängt eine Tafel an die Türe: „Besuche können am Vormittag nicht angenommen werden.“ Das anfängliche Befremden wird bald einem freundlichen Verstehen weichen. Geht es am Sonntag nicht anders, weil dies an manchen Orten die Besuchszeit für die Herren ist, so mag der Gatte empfangen, wenn Ihr Euch in der Küche nicht vertreten lassen könnt oder wenn es nicht anging, Samstags vorzukochen oder alles vor der Besuchsstunde fertig zu machen. Unsere Kochzeit ist voll gedrängter Arbeit. Nicht allein für das Mittagessen gilt es zu sorgen, auch das Abendessen muß gekocht und der Kochkiste anvertraut oder kalt gestellt werden.

Ehedem hat man wohl auf einem behaglichen Nachmittagsgang in die Stadt beim Metzger und im Delikatessen-Geschäft das Abendessen zusammengestellt. Diese „kalte Küche“ ist jetzt unerschwinglich, jedenfalls für eine größere Familie. Gekochtes, aus Resten schmackhaft Bereitetes ist wesentlich billiger und meist nahrhafter. Oft genügt eine sorgfältig bereitete, nahrhafte Suppe. Haben wir für den nächsten Tag einen Ausgang oder eine größere Arbeit vor, so wird vorgekocht. Im kleinen Haushalt ist das Kochen der doppelten Ration, also für zwei Tage gleichzeitig, empfehlenswert, weil es billiger kommt; eine geschickte Hand wird trotzdem eine Variation hineinzubringen verstehen. Wenn es gelingt, dabei noch etwas zu backen, ein Kompott zu kochen, eine süße Speise zu bereiten, so ist die Kochzeit und das Herdfeuer gut ausgenützt und wir haben alle unsere konzentrierte Kraft dazu nötig. Aber man tue darin auch nicht zu viel,

denn Überanstrengung ist Verbrauch unseres kostbarsten Kapitals, unserer Gesundheit. Sie tötet auch die Freude an der Arbeit und damit die Lebensfreude, denn unser Leben besteht aus Arbeit, aus ernster, in Liebe getaner Arbeit. Was dazwischen liegt an Ruhe und Genuß soll ein Kräftesammeln, eine Vertiefung sein eben für diese Arbeit, in der doch einzig unser Frauenglück wurzelt. A. G. D.

Haushalt.

Die Küchenwage

fehlt in der Regel in der modernen Küche nicht, doch lassen sich kleinere Gewichtsteile nicht gut mit ihr abwägen. Die Hausfrau muß sich auf andere Weise helfen, wenn sie nicht den sogenannten „berühmten Griff" der gewiegten Köchin hat. Eßlöffel, Wasser- und Weinglas, Tasse und Suppenteller bieten ihr für die fehlenden Gewichte trefflichen Ersatz. So gibt z. B. ein Weinglas 6 Eßlöffel Flüssigkeit, ein Suppenteller 1/4 Liter, ein Weinglas 1/8 Liter, 6 Weingläser = 3/4 Liter, 4 Wassergläser voll 1 Liter. Was die Gewichtsmengen betrifft, die sehr oft in Rezepten angegeben sind, so faßt ein gehäufter Eßlöffel 32 Gr. Zucker, 32 Gr. Grieß, 36 Gr. Reis, 35 Gr. Butter, 15 Gr. geriebene Semmel und 25 Gr. Mehl. Eine Kaffeetasse durchschnittlicher Größe faßt 75 Gr. geriebene Semmel, 160 Gr. Mehl, 150 Gr. Grieß, 150 Gr. Zucker, 170 Gr. Reis, Gerste oder Sago. Ist jedoch Wasser oder Milch in Gewichtsmenge angegeben, so gibt ein Weinglas voll davon 125 Gr. und 1 Liter dieser Flüssigkeiten wiegt 1 Kilo. Ist von eigroß Butter die Rede, so hat man davon ungefähr eine Gewichtsmenge von 60 Gr. in festem Zustande zu verwenden. H. N.

Die Reinigung schwarzer und farbiger Woll- und Baumwollstrümpfe

kann auch ohne Seifenzusatz erfolgen. Nachdem die Strümpfe durch Schütteln und Bürsten auf beiden Seiten von Staub gereinigt sind, werden sie gesondert mit kochend heißem Wasser übergossen, das Gefäß umhüllt und zugedeckt, damit es lange heiß bleibt. Nachdem das Wasser handheiß ist, wäscht man ohne Seife, wiederholt das Verfahren, ringt aus und hängt (nicht in der Sonne) auf. Die Strümpfe werden auf diesem Wege ebenso rein wie mit Seife gewaschen und behalten ihre Weichheit. J. v. d. L.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Einlauf-Suppe, * Ungar. Gulasch, † Reis mit Gemüsen, † Orangen-Creme, † Fasnachtküchlein.

Montag: * Gelbe Erbsensuppe, Schafsbraten, Salzkartoffeln. * Rosenkohl.

Dienstag: † Makkaronisuppe, † Leberknöpfli, Kartoffelstock, * Randensalat.

Mittwoch: Mehlsuppe, † Sauerkraut m. Rauchfleisch, Bratkartoffeln.

Donnerstag: Luftsuppe, Kutteln, Nüßlisalat, * Dörrzwetschgen-Pudding.

Freitag: Gerstensuppe, Mischgemüse, * Käsekugeln m. Kartoffeln in * Lauchsauce, * Wiener Fasnachtkrapfen.

Samstag: Maggi-Suppe, Kalbs-Voressen, † Rahmkartoffeln, Aprikosen-Kompott.

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.

Gelbe Erbssuppe.

100—200 Gr. gelbe Erbsen (ganz oder gebrochen), 1 Liter Wasser, 1 Löffel Fett, 1 Löffel Mehl, 1 Zwiebel, 1 Kartoffel und Sellerie, 1/2 Dezil. Milch. Die Erbsen werden gewaschen und über Nacht in lauwarmes (25° R.) Wasser eingeweicht, am Morgen mit dem gleichen Wasser aufs Feuer gebracht und die Kartoffel in zwei Stücken dazugegeben, ebenso allfälliges Suppengemüse, Sellerieknolle, und drei Stunden gekocht. 1/2 Stunde vor Essenszeit wird die Suppe ganz oder teilweise durch ein Sieb getrieben, in dem Fett die feingehackte Zwiebel und das Mehl gelb (nicht braun) geröstet, daruntergemengt und noch etwa 20 Min. mitgekocht. Viele lieben es, Wurst oder Rauchfleisch mitzukochen. Hierbei sollen Wurst oder Rauchfleisch extra in lauwarmem Wasser zugesetzt und bis zum Siedepunkt gebracht und erst dann der Suppe beigegeben werden, und zwar erst 1 1/2 Stunde vor Essenszeit.

Anstatt gedünstetes Mehl wird oft Sago, Tapioka oder Reis mitgekocht.

Ungarisch Gulasch.

500 Gr. Rindfleisch, 250 Gr. Speck, 30 Gr. Fett, 1 kleiner Kochlöffel Mehl, 2—3 gehackte Zwiebeln, Salz und Pfeffer, 1 Prise Paprika, 3—4 Löffel saurer Rahm, 2 Deziliter Wasser,

750 Gr. Kartoffeln. Das Fleisch und der Speck werden in Würfel geschnitten, mit den gehackten Zwiebeln, dem Mehl und dem Paprika in das heiße Fett gegeben und geröstet, bis sich die Würfel zu bräunen beginnen. Dann gießt man das heiße Wasser hinzu und läßt das Fleisch unter öfterem Schütteln, zugedeckt, weich werden (5/4 Stunde). Die Sauce muß kurz gehalten sein. Sobald die Fleischstücke halb weich sind, verkocht man das Gericht mit saurem Rahm, gibt, wenn nötig, noch Salz und Pfeffer zu und fügt, 1/2 Stunde vor dem Anrichten, in Würfel geschnittene rohe Kartoffeln bei und kocht sie in der Sauce weich.

Aus „Gritli in der Küche".

Rosenkohl.

Die Stiele und die zähen Blätter werden von den Röschen entfernt, diese gewaschen, in stark kochendes Salzwasser gegeben und je nach Verwendung halb oder ganz weichgekocht. Der weichgekochte Rosenkohl wird in weißer oder brauner Sauce aufgekocht. Für nur halbweichen wird Butter flüssig gemacht, ein wenig Mehl darin gedünstet, mit Fleischbrühe abgelöscht und mit Pfeffer und Muskatnuß gewürzt. Nicht zu weichgekochter Rosenkohl kann auch mit in Salzwasser weichgekochten Kastanien in Butter gedünstet und mit Pfeffer und Salz gewürzt werden, beliebig wird etwas Mehl und Fleischrühe beigefügt.

Randensalat (Rotrüben).

Die Rüben werden gewaschen, in Salzwasser weichgekocht, geschält, in feine Scheiben geschnitten, diese lagenweise mit Salz, ganzem Pfeffer, Zwiebeln, Lorbeer, in Würfel geschnittenem Meerrettig in einen Steintopf eingeschichtet, mit gekochtem und wieder erkaltetem Essig übergossen und beschwert, und der Topf überbunden. An kühlem Ort halten diese Rüben monatelang. Nach 3—4 Tagen können sie in Gebrauch genommen werden. Die Gewürze bleiben zurück, die Rüben werden mit Öl vermengt serviert.

„Illustrierte Reformküche."

Käsekugeln mit Kartoffeln.

1 Kilo Kartoffeln, Salz, 1/2 Liter Wasser, 200 Gr. Käse, 3 oder mehr Eier, 100 Gr. Mehl, Backfett. Die gewaschenen, geschälten Kartoffeln werden halbiert und mit dem Wasser und Salz 1/2 Stunde gekocht, dann durch ein Drahtsieb getrieben, und das Mehl, der ganz fein geriebene Käse und zuletzt die mit einem Eßlöffel Milch gut zerquirlten Eier dazu gemischt. Dann formt man eigroße Kugeln, die in viel kochend heißem Fett gebacken werden. Sie können auch als Klöße in kochendes Salzwasser gelegt und 20 Minuten auf kleinem Feuer gekocht werden. Dazu passend ist Lauch-, Pilz- oder Käsesauce.

Lauchsauce.

500 Gr. Lauch, 3/4 Liter Wasser, 30 Gr. Mehl, Salz, 100 Gr. Fett, 1 Zitrone. Der sauber gewaschene Lauch wird in Salzwasser 1/2 Stunde gekocht und durch ein Drahtsieb getrieben. Was zurückbleibt, wird fein gewiegt. Das Mehl wird im Fett geröstet, die Lauchsauce daran gerührt und 5 Min. gekocht. Beim Anrichten mischt man den Zitronensaft dazu. Man kann auch ein wenig Kümmel mit der Sauce kochen.

Dörrzwetschgenpudding.

500 Gr. Dörrzwetschgen, 300 Gr. Brot, 1/2 Liter Milch, 4 Eier, 50 Gr. Butter, 100 Gr. Zucker, Zitronenschale, Zimt. Das Brot wird recht fein geschnitten, in der heißen Butter ein wenig geröstet und mit lauer Milch angefeuchtet. Die Eier werden mit ein wenig Milch, Zucker, Zimt und dem Abgeriebenen von 1 Zitronenschale dazu gerührt und alles mit dem Brot gemischt. Die tags zuvor gewaschenen, mit 1/2 Liter Wasser eingeweichten Zwetschgen werden schnell aufgekocht, entsteint und samt dem Saft ebenfalls in die Brotmasse gerührt. Ist alles gut durcheinander gearbeitet, so wird die Masse in eine dick mit Butter bestrichene, mit Mehl ausgestreute Form gefüllt und 2 Stunden im Wasserbad gekocht oder 1 1/2 Stunden im schwach geheizten Ofen gebacken. Man kann auch mehr Eier dazu verwenden und das Eiweiß zu Schnee schlagen.

Wiener Fasnachtskrapfen.

2 Kilo Mehl, 1 Liter Milch, 6 Eier, 250 Gr. Butter, 100 Gr. Zucker, 1 Eßlöffel Salz, 30 Gr. Hefe, Backfett, Streuzucker. Füllung: 250 Gr. Sultaninen oder 250 Gr. Marmelade. Ergibt zirka 60—70 Stück. Die Hefe wird in kalter oder schwach lauer Milch aufgelöst, dann so viel Mehl dazu gerührt, daß ein dünner Teig (wie Omelettenteig) entsteht, den man zum Aufgehen zugedeckt an einen warmen Ort stellt. Sobald er steigt — vielleicht schon nach 1 Stunde — rührt man die zerquirlten Eier, zerlassene Butter, Salz, Zucker und das gesiebte Mehl dazu, behält aber von diesem noch etwa 200 Gr. zurück, um es beim Ausrollen zu benützen. Den gut durchgearbeiteten Teig stellt man nun zugedeckt wieder an die Wärme, oder läßt ihn, wenn die Temperatur zu niedrig ist, über Nacht gut aufgehen. Nachdem man ihn 1 Cm. dick ausgerollt hat, zeichnet man auf die eine Hälfte desselben durch Aufdrücken des Krapfenstechers oder einer Blechbüchse etwas mehr als talergroße Kreise und bringt in deren Mitte eine Messerspitze voll dicke Marmelade oder 8—10 Sultaninen. Dann sticht man aus der andern Hälfte Scheiben aus, zieht diese ein wenig auseinander und legt sie, die obere Seite nach unten gerichtet, genau auf die vor-

gezeichneten Kreise. Nun werden die Krapfen ausgestochen, die Abfälle zusammengeballt und wieder zu Krapfen verwendet. Diese legt man, die Oberseite nach unten, auf ein mit Mehl bestreutes Brett, bedeckt sie mit einem Tuch und läßt sie in Stubenwärme nochmals aufgehen. Sie werden in einer weiten Pfanne, die etwa 5 Cm. hoch mit Butter gefüllt ist, schwimmend hellbraun gebacken. Man gibt sie, die obere Seite nach unten, hinein, deckt zu, wendet sie, sobald sie gelb sind, und backt sie offen langsam fertig, läßt sie abtropfen und bestreut sie mit Zucker und Zimt. Ist das Fett zu heiß geworden, so gibt man wieder neues hinein.

Reistrank.

200 Gr. Reis 2 Liter Wasser. Der gewaschene Reis wird ins kochende Wasser gerührt, auf schwachem Feuer ½ Stunde gekocht oder in die Kochkiste gesetzt, abgeseiht und das Reiswasser je nach Belieben mit wenig Salz, Zucker oder Bienenhonig und Zitronen vermischt. Dieser Trank ist Kranken oft eine willkommene Abwechslung und kann kalt oder warm gereicht werden. Die Reiskörner können anderweitig verwendet, z. B. mit Butter, Salz und Zwiebeln gebraten werden.

„Reform-Kochbuch“ von Ida Spühler.

Krankenpflege.

Um Grippe-Erkrankungen vorzubeugen, hüte man sich vor kalten Füßen, Zugluft und Abkühlung nach vorangegangener Erhitzung. Man soll auch seiner Verdauung während der Zeit der Grippe-Erkrankung erhöhte Aufmerksamkeit schenken und jede Abweichung vom Normalzustand bald zu beheben suchen. Bei den ersten Anzeichen der Grippe pflegt ein Dauerlauf mit geschlossenem Munde bis zum gründlichen Durchwärmen des Körpers mit sofort anschließendem, recht warmen Bad (so heiß, als es vertragen wird) und der Genuß einer heißen Zitronen-Limonade mit etwas Honig verrührt, ehe man sich nach dem Baden ins Bett legt, den gefürchteten Feind rasch in die Flucht zu schlagen. Desinfizieren der Mundhöhle mit einer rosaroten Lösung von übermangansaurem Kali, ebensolchen Spülungen der Nase und bei Erkrankungen an Grippe in der eigenen Familie: Vermeidung durch Ansteckung mit Ausatmung oder Auswürfen des Kranken, gesondertes Reinigen der Trink- und Speisegeschirre desselben, sofortiges Desinfizieren seiner Taschentücher, Handtücher, Leib- und Bettwäsche sind weitere Vorsichtsmaßregeln gegen die Grippe.

Dr. A. Sch.

□

Kinderpflege und -Erziehung.

Der Ziegenpeter (Mumps)

gehört zu den sogen. Erkältungs-Krankheiten. Es trifft besonders das Kindesalter. Bei der Erkrankung vieler Kinder einer Schule oder ein und derselben Klasse ist die Ursache wohl in gemeinsamen ungünstigen und darum krankmachenden Einflüssen zu suchen. (Nasse Wände, kalter Fußboden, nasse Schulwege, die das Vorhandensein dauernd kalter Füße im Gefolge haben usw.)

Der Beginn der Krankheit zeigt sich in schmerzhaftem Druck- und Spannungsgefühl vor und hinter dem Ohre, das von der Anschwellung der Ohrspeicheldrüse herrührt. Bei Zunahme der Erkrankung pflanzt sich die Entzündung auf das benachbarte Zellgewebe fort, vielfach sind auch die am Halse gelegenen Lymphdrüsen in Mitleidenschaft gezogen. Meist werden diese Erscheinungen nur auf einer Seite auftreten, doch ist auch doppelseitiger Ziegenpeter nicht ganz selten. Oft steigern sich die Schmerzen bedeutend, daß das Öffnen des Mundes, das Kauen und Schlucken Beschwerden macht. Als ebenfalls rein örtliche Erscheinung tritt zuweilen Speichelfluß ein. Das Allgemeinbefinden ist in den meisten Erkrankungsfällen befriedigend, obwohl auch Fiebererscheinungen nicht selten sind.

Die Allgemeinbehandlung besteht in der Verabreichung leichtverdaulicher Speisen und Getränke und in der Regelung des Stuhls. Bettruhe wird nur nötig, sobald Fieber-Erscheinungen auftreten. Bei hoher Temperatur mache man zu dessen Mäßigung die üblichen Wasser-Anwendungen: leichte Abwaschungen, Packungen u. dergl. Öftere Gurgelungen und Spülungen der Mundhöhle, sowie auch Anwendung von Wärme: trocken in Gestalt einer mehrfach umgelegten Flanellbinde oder einer Watte-Einpackung, weit besser aber naß als Dampf-Kompresse oder heißer Brei-Umschlag sind zu empfehlen.

Der Übergang der Ohrspeicheldrüsen-Entzündung in Eiterung erfordert oft chirurgischen Eingriff. Hat sich aber der Abszeß schon vorher infolge der heißen Umschläge geöffnet, so ist durch einen Zugverband für gründliche Entleerung des Eiters zu sorgen. S. H.

Gartenbau und Blumenkultur.

Wie groß soll unser Garten sein?

Diese Frage beantwortet Joh. Böttner in seinem „Gartenbuch für Anfänger“ wie folgt: Ein Garten, der mehr Arbeit vom Gartenfreund verlangt, als dieser bewältigen kann, verleidet ihm die Freude, wird zur Last. Ob

Obst, ob Gemüse, ob Blumen gepflegt werden sollen, vielerlei und schwierige Dinge oder einfache Kulturen, das ist sehr wichtig zu wissen, wenn wir den Umfang richtig bemessen wollen. Für den selbsttätigen Gartenfreund, der ohne fremde Hülfe alles gut instandhalten will, genügen im ersten Jahre 10 × 10 Meter = 100 Quadratmeter Gartenland vollauf. Später wird der Liebhaber, der täglich regelmäßig etwa zwei berufsfreie Stunden den Arbeiten in seinem Garten widmen kann und keine fremde Hilfe in Anspruch nimmt, bei einfacher Einteilung 300 bis 400 Quadratmeter gut bewirtschaften können.

Der Gartenfreund wird zur Arbeit die Morgenstunden wählen und den Abend vorwiegend zur Erholung im Garten benutzen. Wird vielerlei durcheinander gepflanzt oder werden zeitraubende Kulturen betrieben, zum Beispiel Spalierobstzucht u. dergl., so sind auch 200 Quadratmeter schon genug. Liebhaber, die durch sonstigen Beruf nicht sehr in Anspruch genommen sind, werden ohne wesentliche fremde Hülfe und bei fleißiger Tätigkeit einen Hausgarten von doppeltem, selbst dreifachem Umfang noch gut bewirtschaften, also 600 bis 1000 Quadratmeter.

Wer nur einfachen Gemüsebau treibt, hauptsächlich seiner Gesundheit halber, und um anstrengende Arbeit zu haben, kann allein und ohne Hülfe mit 3 bis 4 Stunden täglich einen Gemüsegarten von 1250 Quadratmeter sehr gut besorgen.

Mit Hülfe einer billigen Arbeitskraft (Arbeitsfrau, jugendlicher Arbeiter, Hausmädchen) die von Anfang April bis Ende Oktober im Garten verwendet wird, kann ein einfacher Hausgarten von 1250 Quadratmeter Gemüse, Obst und Blumen gut bewirtschaftet werden.

Tierzucht.

Als Felltiere unter den Kaninchen,

die naturfarbige Felle liefern, welche das Umfärben bei der Verarbeitung nicht unbedingt erfordern, sind zu nennen: in silberfarbig: der Meißener Widder, das Grau-, Blau-, Gelb- und Braunsilber, das französische und das deutsche Silberkaninchen. In weiß: das Russen-, Hermelin-, Angora-, weiße Wiener und weiße Riesenkaninchen; es gibt auch weiße Widder; dann in blau: das blaue Wiener, Blausilber- u. Blaulohkaninchen: in schwarz: das Alaska- und Schwarzlohkaninchen; in hasenfarbig: das belgische und Hasenkaninchen; in verschiedenen Schattierungen die übrigen Rassen. Die Wahl einer Rasse hängt demnach hauptsächlich von dem Zweck, den der Züchter verfolgen will, ab. Einen bestimmten Vorschlag zu machen für die beste Kaninchenrasse ist nicht gut möglich, weil der persönliche Geschmack einen großen Einfluß bei der Wahl hat. Auf jeden Fall ist es für den Nutzzüchter von Bedeutung, wenn er sich ausschließlich mit der Rassezucht beschäftigt und nicht Kreuzungstiere hält, denn alle Rassen, die hinsichtlich ihrer Eigenschaften beständig geworden sind, entstanden ja aus Kreuzungen, und es hätte keinen Zweck, durch Versuche erst wieder den langen Weg einzuschlagen, den erfahrene Züchter bei der Herauszüchtung eines bestimmten Typus gegangen sind. Sch.

Frage-Ecke.

Antworten.

9. Haben Sie Ihre alte Bezugsquelle für das Konservenglas **„Immerfrisch"** in Deutschland nicht mehr angefragt? Etwas anscheinend so Gutes wie dieses Glas, und von so einfacher Konstruktion, sollte doch wieder fabriziert werden können. Wenn es kein patentierter Artikel war, könnten Sie einfach ein Muster an eine Glashütte senden und zur Fabrikation veranlassen. Man muß sich zu helfen wissen! A. in Z.

10. Wie ich höre, bewährt sich die **Dampfhaube** auch auf elektrischer Kochplatte. A.

11. **Petrolvergaser** verschiedene Systeme bewähren sich. Suchen Sie in Haushaltungsartikelgeschäften sich selbst von ihren Vorteilen zu überzeugen. W.

Fragen.

12. Wie kann man die **Küche** eines Ferienhäuschens mit wenig Geschirr recht praktisch einrichten, auch so, daß man diese „Küche" innerhalb des einzig verfügbaren Raumes im unbenutzten Zustand nicht sieht?

13. Lassen sich elektrische **Licht-Anlagen** in abgelegenen Häusern selbst anbringen? Wo holt man sich die Anleitung dazu? L. in Z.

14. Ist die **Bienenzucht** heute noch rentabel zu gestalten? Wer kennt den Namen einer Fachschrift und von Fachleuten, die Auskunft geben könnten? P.

15. Sind **Geranien** wirklich schon im Februar zu versetzen, wie ich in einem Fachblatt lese? Ich war durch Ratschläge auch aus Fachkreisen der Meinung, diese Arbeit habe erst im März-April beim Herannahen der warmen Jahreszeit zu geschehen. Wer spricht aus Erfahrung? Meieli.

16. Es soll auch **Kochbeutel** geben, in die man am Morgen sein Essen verpackt, um es mittags (wie in der Kochkiste) weich gekocht darin vorzufinden. Für solche, die auswärts essen müssen, ist das praktisch. Wer gibt mir Anleitung zur Anfertigung des Beutels? Hausfrau.