

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

Band: 21 (1914)

Heft: 17

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: 06.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Redaktion:
Lina Schläfli
Zürich.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumentultur, Tierzucht.

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich 4.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 17. XXI. Jahrgang. Erscheint jährlich in 26 Nummern. Zürich, 5. September 1914.

Hab Sonne im Herzen,
Obs stürmt oder schneit,
Ob der Himmel voll Wolken,
Die Erde voll Streit.
Hab Sonne im Herzen,
Dann komme was mag,
Das leuchtet voll Licht dir
Den dunkelsten Tag. Flaischlein.



Sparen.

(Nachdruck verboten.)

Die im „Schweizer Frauenheim“ erschienene Frage (211), ob man mit 200 Fr. Haushaltungsgeld für zwei Personen pro Monat auskommen könne, drückt mir die Feder in die Hand. Die Ansichten über das „Sparen“ sind so verschieden wie die Menschen. Die eine Hausfrau glaubt, mit 200 Fr. monatlich recht sparen zu müssen, die andere glaubt, es mit dem doppelten Betrag zu tun und die dritte spart mit 100 Fr. in derselben Zeit. Das Sparen richtet sich hauptsächlich nach den Bedürfnissen, die man an das Leben stellt, so spart die Frau mit 400 Fr. Monatsgeld oft so viel wie diejenige mit 100 Fr. Will eine Hausfrau wirklich sparen, so muß sie

schon anfangs Monats das Geld gut einteilen, und nicht, wie in verschiedenen Antworten auf diese Frage betont wurde, anfangs Monats Waren einkaufen, die vielleicht gerade billig, aber doch nicht absolut nötig sind.

Im Anfang meiner Ehe brauchte ich für uns beide nicht mehr als 150 Fr. per Monat, jetzt wo die Familie auf fünf Personen angewachsen und alles teurer geworden ist, 250 Fr. Aus diesem Gelde bezahle ich aber nicht nur alle Lebensmittel, sondern auch noch die Kleider für die Kinder, Schuhe, Steuern, und alle jene großen und kleinen Ausgaben, die ein Haushalt mit sich bringt. Das Dienstmädchen mache ich selbst, ich halte nur Samstag nachmittags eine Putzerin und alle vier Wochen eine Wäscherin. Zu Anfang des Monats wird das Geld gut eingeteilt. Für Milch, Brot, Fleisch, Gemüse, Spezereien, die bar bezahlt werden müssen, berechne ich pro Woche 25 Fr. Hiefür gebe ich also pro Monat 100 Fr. aus; 50 Fr. rechne ich abwechselnd jeden Monat für den Engroßeinkauf von Butter, Holz, Seife, Kartoffeln, Früchten, Zucker; auch bezahle ich daraus noch Licht und Gas;

Wein brauchen wir nur wenig. Im Januar und Februar kaufe ich Butter ein und Seife; letztere für ein ganzes Jahr. In den Monaten März und April, die nicht gerade günstig sind für den Engroßeinkauf, wird von diesem Gelde etwas zurückgelegt für den Herbst, wo die Ausgaben ungleich größer werden. Im Mai, wenn die Butter am billigsten und besten ist, wird ein großer Stock eingekocht. Im Juni kaufe ich den Zucker gewöhnlich per Zentner ein, um während der Einmachzeit keine Ausgaben für Zucker zu haben. Auch ist er per Zentner bedeutend billiger. Im Juli und August ist die Einmachzeit für Früchte und Gemüse, wohl die teuerste Zeit im Jahr für die Hausfrau. Im September wird nochmals Butter eingekocht und Vorräte für den Winter gesammelt. Im Oktober kommt mir dann mein Erspartes vom Frühling zustatten für den Einkauf von Obst und Kartoffeln, Kohlen und Holz. Im November wird gespart für den Dezember.

Einmal im Jahr, und zwar auf Weihnachten, will ich nichts wissen vom Sparen, da gebe ich gerne mit vollen Händen aus, soweit es unsere Verhältnisse erlauben.

Derart verwende ich die 50 Fr. pro Monat für den Engroßeinkauf. Die übrigen 100 Fr. von meinem Haushaltsgeld werden das Jahr hindurch weise eingeteilt zur Anschaffung von Kleidern für die Kinder, für Wäsche, Schuhe, zur Bezahlung von Steuern und Ehrenschnulden, für Abonnements von Zeitungen u. dergl. Allerdings muß ich die Kleider und die Wäsche durch sorgfältiges Waschen und Flicker in Ehren halten, auch zieht Frau Mode nicht alle Vierteljahre in unser Haus. Ein schöner Hut muß oft durch zwei Saisons seine Dienste leisten und die Schuhe sind nach alter Väter Sitte mit niedern Absatz versehen, auch nicht ausgeschnitten. Ich, wie auch meine Kinder, die zum Teil bald erwachsen sind, tragen nur selbstgestrickte Strümpfe. Es ist so schön, an den langen Winterabenden Strümpfe zu stricken und dabei ein schönes Buch vor sich zu haben oder den Kindern bei den Ausgaben zu helfen.

Zur Ehre meines Eheherrn muß ich noch bekennen, daß er mir im Frühjahr oder Herbst zur Vervollständigung meiner eigenen Toilette ein Papierchen zusteckt, da er findet, die Hausfrau käme sonst an sich zu kurz. Auch die großen Ausgaben für die Kleider des Hausherrn fallen nicht zu Lasten meines Haushaltbudgets, wohl aber die Sorge für Schuhe und Wäsche.

Das möchte ich noch jeder Hausfrau, namentlich den jungen, ans Herz legen, sich einen geheimen Fond, einen sogen. „Strumpf“ zu gründen, dem sie jeden Monat, je nach dem Stand der Finanzen, etwas beifügt. Wie froh macht sie der Besitz einer kleinen Summe, über die sie nie Rechenschaft ablegen muß. Sie soll aber diese Ersparnisse nur in Notfällen angreifen.

Ich lege meinem Manne immer am Ende des Monats Rechnung ab anhand meines Haushaltbuchs, doch behalte ich mir in bezug auf die Anschaffungen volle Freiheit vor. Ich habe ihm nie vorgejammert; es reicht nicht, es mußte langen, und in guten und bösen Zeiten habe ich immer genug gehabt. Wenn mir jetzt, wo alles teurer wird, und die Kinder mehr kosten, bange werden will, dann denke ich an jene Freundin meiner lieben Mutter zurück, die mit bescheidenem Einkommen 9 Kinder erziehen mußte. Als das 9. Kind angekommen war, frug meine Mutter, die selbst deren acht zu erziehen hatte, wie sie ihr Geld einteile. Da sagte die Frau: „mit Gottes Hilfe geht alles, jetzt brauche ich wieder alle Tage 10 Stk. weniger, dann ist's eingeholt.“

Eines möchte ich den Müttern aber noch ans Herz legen: Laßteure Söhne und Töchter namentlich in gegenwärtiger schwerer Zeit Einblick halten in eure Verhältnisse, laß sie teilnehmen an eurem Sparen und an eurer Arbeit — es wird sich lohnen.

Während ich diese Zeilen schreibe, blicke ich voll inniger Dankbarkeit auf das Bild meiner Mutter, das vor mir auf meinem Schreibtisch steht. Sie hat in mir den Grund zur Arbeitsfreude und zur Sparsamkeit gelegt.

— Eßbare Pilze. —

Von Dr. J. Hofer in Wädenswil.

(Nachdruck verboten.)

Die Schwämme des Waldes sind von altersher als Nahrungsmittel geschätzt gewesen, mehr zwar im Ausland als bei uns.

Man überschätzte einst ihren Nährwert, indem man speziell ihren Gehalt an eiweißähnlichen Substanzen zu hoch taxierte und glaubte, die Pilze seien punkto Nährstoffgehalt fast dem Fleische gleichwertig. Diese Anschauung hält vor den neueren Untersuchungen der Chemiker nicht stand; immerhin kann man die gewöhnlicheren Speisepilze gutem Gemüse, etwa Kohl, gleichsetzen, was den Gehalt an den wichtigen Eiweißstoffen betrifft.

Ein solches nicht zu verachtendes Nahrungsmittel, das eine angenehme Abwechslung zur täglichen Kost liefern kann, ist der allbekannte Eierpilz.

Chanterelle heißt er bei unsern welschen Eidgenossen, *Cantharellus cibarius* (oder nach moderner Nomenclatur *Cantharellus cantharellus*) nennt ihn der Pilzkenner.

Er wächst zur Zeit in allen unsern Wäldern in Menge, hauptsächlich in Tannenwäldern. Er ist wohl mit keinem andern Pilze zu verwechseln. Man achte darauf, daß der Pilz schön eigelb ist; das Fleisch innen ist weiß und schmeckt, roh genossen, ein bißchen pfefferartig scharf.

Der Eierpilz hat auf der untern Seite des Hutes vom Hutrand gegen den Stiel Fältchen; als Lamellen oder Blättchen bezeichnet sie der Botaniker; er zählt den Eierpilz zu den „Blätterpilzen“; auch der echte Champignon ist ein Blätterpilz.

Legt man über Nacht einige solcher Eierpilze auf ein Papier, so daß die Blättchen auf dem Papier aufliegen, so wird man darauf andern Tages blaß oder gelben Staub wahrnehmen: die mikroskopisch kleinen Samen (Sporen nennt sie der Botaniker) des Pilzes, die von den Blättchen abgefallen sind. Von der Kleinheit dieser Pilzsporen kann man sich einen Begriff machen, wenn man hört, daß mit 500fach vergrößerndem Mikroskop gesehen, die Sporen dem Auge als einförmige Ge-

bilde von vielleicht 4 Millimeter Länge erscheinen.

Eierpilze sammelt man, wie übrigens andere Pilze auch, nicht bei Regenwetter, auch nicht unmittelbar nach langandauerndem Regen.

Da sie etwas schwerverdaulich, ist es ratsam, sie fein zu zerschneiden oder zu hacken. Die jüngern, kleineren Exemplare sind zarter, die größeren, älteren zäher; allerdings geben diese beim Sammeln besser aus: Junge Exemplare, deren Stiel vielleicht 5 oder 6 Centimeter hoch und deren gewölbter Hut nicht größer als etwa ein Zweifrankenstück ist, haben ein Gewicht von vielleicht 6 Gramm; große Exemplare, mit etwa 10 Centimeter breitem, trichterförmigem Hute, können 70 und mehr Gramm schwer sein. Solche große Exemplare findet man etwa im Laubwald.

Pilze muß man in frischem Zustande zubereiten und gleichen Tages genießen. Sollte dies ausnahmsweise einmal nicht möglich sein, so zerschneide man sie, streue Salz darüber und bewahre sie an einem kühlen Orte bis zum nächsten Tage auf. Man koche nur soviel, als man zu essen gedenkt; es ist nicht ratsam, besonders bei warmem Wetter, Pilzspeisen stehen zu lassen und am andern Tag aufzuwärmen.

Hat man Gelegenheit, viele Eierpilze zu sammeln, so kann man sie trocknen und dörren und für den Winter aufbewahren. Zu diesem Zweck halbiert man die kleinen Exemplare, die größern schneidet man in Scheibchen und hängt sie an Bindfaden gereiht an der Sonne auf oder legt sie auf ein steifes Papier ausgebreitet in einen Dörröfen. — Beim Dörren gehen die Pilze sehr ein: Frische Eierpilze enthalten über 90 Prozent Wasser, und wenn auch in den lufttrockenen noch vielleicht über 10 Prozent davon zurückgeblieben, so ist doch leicht auszurechnen, daß ein Kilo frische Eierpilze keine hundert Gramm getrocknete Ware ergibt.

Wir haben oben erwähnt, daß Eierpilze die für die Ernährung so wichtigen Eiweißstoffe in nicht zu übersehender Menge enthalten. Sie enthalten aber

noch verschiedene andere Stoffe, so Kalisalz und Phosphorsäure, ferner nicht unbedeutende Mengen von Mannit: sucre de champignon nannte ihn sein Entdecker, der französische Chemiker Braconnot vor einem Jahrhundert. Daneben hat man im Eierpilz noch nachgewiesen: Weinsäure, Apfelsäure, Traubenzucker u. a.

Weitaus delikater als der Eierpilz ist der Steinpilz — *Boletus edulis* — kein Blätterpilz, sondern ein Pilz aus der Abteilung der Löhlerpilze. Auch dieser Pilz ist nicht selten; da und dort findet man ihn sogar häufig, und da er oft recht groß und schwer wird, kann man in kürzester Zeit genügend für eine Mahlzeit sammeln.

Der Pilz hat einen braunen gewölbten Hut, einen festen, dicken, weißlichen Stiel und zeigt auf der untern Seite des Hutes, die bei jungen Exemplaren blaß gelblich gefärbt ist, zahllose kleine Löcher; es sind dies, wie man bemerkt, wenn man den Pilz von oben nach unten durchschneidet, die Endigungen feiner zusammengewachsener Röhrchen. Das Fleisch des Pilzes ist weiß.

Es gibt wie bei Blätterpilzen so auch bei Löhlerpilzen Arten, die giftig sind, aber wie man den Eierpilz, wenn man sich einigermaßen in acht nimmt, nicht mit einem giftigen Blätterpilz verwechseln kann, so kann man auch den Steinpilz nicht mit einem giftigen Löhlerpilz verwechseln.

Die meisten tödlich verlaufenden Pilzvergiftungen erfolgen durch den Genuß des Knollenblätterpilzes: *Amanita phalloides* (*Amanita virescens*).

Der Hut dieses dem Champignon äußerlich etwas ähnlichen Pilzes ist oben olivengrün, die Lamellen unterseits und der Stiel sind schön weiß. Der Stiel trägt oben, gerade unter dem Hut einen Ring und steckt unten in einer Hülle, ähnlich wie eine Haselnuß, wenn sie noch am Strauch sitzt.

Neulich las man in den Zeitungen, es seien in Rapperswil zwei Einwohner nach Genuß von Pilzen gestorben. Die eine der gestorbenen Personen sammelte die Pilze am hohen Rhon; sie wies sie Dritt-

personen vor, die mir versicherten, es seien schöne weiße Pilze gewesen; vermutlich waren es Knollenblätterpilze.

Ziemlich häufig findet man auf dem Waldboden wachsend, manchmal in Menge bei einander, Pilze von ganz anderer Form als die oben genannten; sie erinnern an verästelte Korallenstöcke, wie man sie etwa in einem Museum zu sehen bekommt; es sind Ziegenbärte oder Hirschschwämme, auch Korallenpilze genannt — *Clavaria*. — Sie sind essbar, aber ältere Exemplare sind zäh und schwer verdaulich.

Häufig findet man zur Zeit die orange-gelb gefärbte *Clavaria formosa* und die ledergelbe *Clavaria rufescens*. Beide haben schönes weißes Fleisch.



Jede Hausfrau, die keinen Selbstkocher besitzt, sollte es sich zur Pflicht machen, eine Kohlkiste anzufertigen und sie täglich in Gebrauch zu nehmen. Anleitung dazu wurde im „Hauswirtschastl. Ratgeber“ schon wiederholt gegeben.

Als Ersatz für Kohlenbrikette, die den nächsten Winter wohl hohe Preise haben werden, dienen Papierballen. Namentlich Zeitungspapier ist für deren Herstellung sehr günstig. Es wird im Wasser gut eingeweicht, bis es von der Flüssigkeit ganz durchdrungen ist. Dann drückt man das Papier zu Ballen von etwas mehr als Faustgröße oder auch kleiner. Es wird nun sehr gut ausgedrückt und die Ballen zum trocknen an die Sonne gelegt. Beim endgiltigen Versorgen der Säcke achte man darauf, die Ballen nicht erst spät abends wegzunehmen, weil sie dann schon wieder Feuchtigkeit aufgenommen haben. — Solche „Papierbrikette“ erzeugen große Wärme und rauchen nicht. Härteres Papier als Zeitungen kann auch verwendet werden, braucht aber längeres Einweichen und feines Zerstückeln. Um die Schnitzel vor dem Auseinanderfallen zu bewahren, wickle man die fest ausgedrückten Ballen in ein nasses Zeitungspapier. Auf diese Weise können Papierabfälle nutzbringend verwertet werden.

Wer jetzt sehr zu sparen hat, versuche die Abfälle in Küche und Haus möglichst zu reduzieren und die unumgänglichen zu verwerten. Was mit Gemüse-Abfällen gemacht werden kann, zeigte die vorletzte Nummer des „Frauenheim“. — Kartoffeln, als Salzkartoffeln

serviert, beschneide man nur ganz dünn, sauber schaben genügt sogar. Schalen von Äpfeln können gedörrt und nachher zu Thee verwendet werden. Guten Thee geben auch die an vielen Orten als Unkraut wachsenden Pfeffermünzpflanzen. Sie sind leicht am Geruch erkennbar. Sie werden an der Sonne oder wenn nötig an künstlicher Wärme gedörrt und vor dem Theebereiten zerdrückt.

Kartoffeln kaufe man jetzt nicht in großem Quantum ein, da erst die später auf den Markt kommenden für den Winter haltbar sind.

Wer in der großen Verwirrung der letzten Wochen größere Vorräte an Mehl, Hafer etc. gekauft hat, Sorge dafür, daß keine Ungeziefer dazu kommt. Außerste Reinlichkeit ist natürlich das erste Gebot, fleißiges Ausschäufeln in Zwischenräumen von 4—5 Tagen das zweite, ebenso wichtige. —r.



Kochrezepte.

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

Bataille-Suppe (für 8 Personen.) Man nimmt 250 Gr. getrocknete Erbsen, 8—9 rohe geschälte und in Stückchen geschnittene Kartoffeln, etwa 10 größere rote Rüben, ein Stück Selleriewurzel, Petersilie und ein Kohlrabi, läßt dies alles in genügend Wasser weich kochen, stampft alles gut, zerdrückt dann die Masse durch ein Sieb und verrührt die Suppe sehr zart mit Wasser oder Fleischbrühe, bis sie die gehörige Dicke hat. Man salzt nach Geschmack, läßt die Suppe noch einige Zeit fortkochen und richtet sie über geröstete Brotwürfel an. Ein Knochen oder Schweinsfuß in der Suppe gekocht, macht diese sehr kräftig.

Gesottenes Rindfleisch mit Tomaten und Kartoffeln. Das Fleisch wird in kleinere Würfel geschnitten. Nun macht man in einer Kasserole Öl und Butter heiß, gibt feingeschnittene Zwiebeln, Petersilie, Lauch und Selleriekräuter dazu und läßt es einige Minuten dünsten. Dann gibt man das Fleisch hinzu, dünstet es ein wenig mit dem Grünen, gibt 3—4 frische, grob geschnittene Tomaten, sowie das gleiche Quantum gewürfelte gekochte Kartoffeln wie Fleisch dazu und läßt alles $\frac{1}{2}$ Stunde kochen. Dies gibt ein kräftiges und schnell zu bereitendes Essen und schmeckt sehr gut.

Aus „Bruschga“ von Frau Wiget-Thoma.

Schweinefleisch einzusalzen und zu kochen. Für 3 Personen. 500 Gr. Schweinefleisch, 60 Gr. Salz, 5 Gr. Zucker, $1\frac{1}{2}$ Glas Wasser, 2—3 Wacholderbeeren, 1 kleine Messerspitze Salpeter, 2—3 Pfefferkörner, 1 kleine

Zwiebel. Schweinefleisch (Rippli, Karree, Löffli) wird leicht geklopft und mit der Hälfte des Salzes, den gestoßenen Wacholderbeeren, den geschnittenen Zwiebeln gut eingerieben. Die andere Hälfte Salz, der Zucker und Salpeter werden mit dem Wasser aufgekocht und, wenn ganz erkaltet, über das Fleisch gegossen, das in einer tiefen Schüssel liegt. Das Fleisch muß gut beschwert und täglich gewendet werden. Man läßt es 6—8 Tage, größere Stücke entsprechend länger in der Lake liegen. Vor der Verwendung wird das Fleisch mit kaltem Wasser abgespült und in Kohl, Sauerkraut, in Reis- oder Gerstensuppe, auch in Hülsenfrüchten $1-1\frac{1}{2}$ Stunden gekocht.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch“.

Maisauflauf mit Käse. 1 Liter Wasser, 1 Liter Milch, 300 Gr. Maisgrieß, 100 Gr. Grieß, 20 Gr. Salz, 150 Gr. Käse, 40 Gr. Butter, 6 Eier. Milch und Wasser werden siedend gemacht, gesalzen und unter tüchtigem Umrühren läßt man Mais und Grieß (gemischt) einlaufen und kocht den Brei etwa 20 Minuten bei kleinem Feuer. Die Butter gibt man bis auf einen kleinen Rest zur Maismasse. Man läßt sie etwas auskühlen, gibt den geriebenen Käse und die 6 Eigelb dazu; zuletzt schlägt man die 6 Eiweiß zu steifem Schnee und mischt ihn unter die Masse. Nun wird sie in eine butterbestrichene Form eingefüllt und in mittelheißem Ofen während $\frac{3}{4}$ Stunden schön goldbraun gebacken.

Kartoffeln nach Freiburger Art. 2 Kilo Kartoffeln, 4 Eier, 50 Gr. Fett, 100 Gr. Magerkäse, $\frac{1}{2}$ Liter Milch, Salz. Die rohen Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten, gut abgetropft und in heißes Fett gebracht. Unter öfterem Schütteln dünstet man sie zugedeckt weich. Inzwischen wird der Käse gerieben, mit den Eiern und zuletzt mit der Milch gequirlt und über die Kartoffeln gegossen. Das Gericht bleibt zugedeckt noch etwa 10 Minuten auf dem Feuer, wo es eine schöne braune Kruste erhält und einmal gewendet wird.

„Flugbl. d. Schw. gem. Frauenvereins“.

Krautkräpfli (Bündner Speise.) $\frac{3}{4}$ Kilo Mehl werden mit Salz und Wasser zu einem dünnen elastischen Teig verarbeitet. Unter dessen wird die Fülle, bestehend aus Spinat, Petersilie, Schnittlauch und Brot zubereitet. Das Brot wird gerieben, in süßer Butter gelb geröstet, dann Spinatreste, Petersilie, Salz und Pfeffer dazugegeben, noch ein wenig geröstet und vom Feuer genommen. Dann rührt man 1 Ei darunter. Der Teig wird nun ganz dünn ausgewellt und ausgezogen, auf ein Brett gelegt, die Fülle häufchenweise auf den Rand des Teiges gesetzt, der Rand überschlagen und fest angeedrückt. Dann schneidet man mit dem Kuchenrädchen die erste Reihe weg und ebenso ein Häufchen vom

ändern, beginnt dann mit der zweiten Reihe und so fort. Man legt diese Päckchen in kochendes Salzwasser, kocht sie, bis sie oben auf kommen, nimmt sie mit der Schaumkelle heraus, streut geriebenen Parmesan- oder fetten Käse darüber und schmilzt sie mit Butter und Zwiebeln. Sehr schmackhaft.

Aus „Bruschga“ von Frau Wiget-Thoma.

Eierschwämme als Gemüse. Die gewaschenen und in Stücke zerschnittenen Schwämme werden mit reichlich Butter, einer zerhackten Zwiebel, etwas Pfeffer und Salz in einem verdeckten Kasserol weich gedämpft, worauf man ein wenig Mehl darüber stäubt und kräftige Fleischbrühe oder ein wenig Rahm darüber gießt und sie noch einigemal aufkochen läßt. Nimmt man Fleischbrühe, so fügt man zuletzt auch noch etwas gehackte Petersilie dazu. Oft schmort man die Schwämme auch mit zerlassenem Speck, worin eine gehackte Zwiebel und Petersilie geschwitzet werden, gießt später Fleischbrühe hinzu und überstreut sie mit geriebenem Käse.

Reis mit Äpfeln. Zeit 1 Stunde. 250 Gr. Reis, $\frac{3}{4}$ Liter Milch, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, Zitronenrinde, $\frac{1}{2}$ Kilo saure Äpfel, 100 Gr. Zucker, 3 Eier, 30 Gr. Butter. Der Reis wird mit $\frac{1}{2}$ Liter Milch gekocht (man kann auch Resten von Reiskreis verwenden), die Äpfel in Scheibchen geschnitten und mit dem Zucker leicht gedünstet; (ebenfalls Resten von Apfelsmus oder Kompott verwendbar). Dann bringt man eine Lage Reis, eine Lage Äpfel und so fort in die bebutterte Auflaufform, schneidet die Butter auf die oberste Lage Reis und läßt eine Viertelstunde backen. Dann gießt man die 3 Eier mit dem Rest der Milch gequirlt darüber und bäckt noch eine weitere Viertelstunde. Aus „Gritli in der Küche“.

Zwetschgentorte. $\frac{1}{2}$ Portion geriebener Teig oder Pasteteiteig, 2 Eßlöffel Stoßbrot, 1 Eßlöffel Mandeln, 1 Kilo Zwetschgen, 125 Gr. Zucker. Die Tortenform wird mit ausgewalktem, geriebenem oder Pasteteiteig ausgelegt, die geriebenen Mandeln und das Stoßbrot darauf gestreut, die halbierten Zwetschgen hübsch darauf gelegt, die Hälfte Zucker darüber gestreut und die Torte bei guter Hitze gebacken. Beim Herausnehmen gibt man noch die andere Hälfte Zucker darauf. Aus „Gr. Schweizer. Kochbuch“.

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Zwetschgenkonfitüre. Zwetschgen werden ausgesteint und der Länge nach in Riemchen geschnitten. Sie werden dann mit $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ des Gewichtes Zucker und einem zuzugenden Gewürz unter Rühren und Abschäumen zur richtigen Dicke gekocht.

Kürbismarmelade. Man kochte den Kürbis weich, treibe ihn durch ein Sieb und kochte die Masse (auf $2\frac{1}{4}$ Kilo Kürbis $1\frac{1}{2}$ Kilo

gesiebten Zucker, etwas gestoßenen Ingwer und den Saft einer Zitrone) unter beständigem Rühren zu steifem Brei.

Gelee aus Obst-Abfällen. In großen Familien, wo gespart werden muß, kann aus Rinde und Kernhaus der Äpfel und Birnen, die vor dem Zurüsten gewaschen werden müssen, eine gute Gelee bereitet werden. Man kocht die Rinde zum zerplatzen weich und läßt den Saft durch ein Tuch ablaufen, ohne zu drücken und kocht ihn unter Zuckerzusatz. Auf 1 Liter Saft 1 Kilo Zucker. Man läßt den Saft einer Zitrone, sowie ein Schnitzel Zitronenschale mitkochen.

Süße Äpfel oder harte Birnen in Essig. 1 Kilo süße Äpfel oder Birnen, 400 Gr. Zucker, 8 Dezil. Essig. Die Früchte werden geschält, in Viertel geschnitten und sofort in kaltes Wasser gebracht, in welchem etwas Weinstein oder Alaun aufgelöst worden, damit sie weiß bleiben. Man kocht den Essig und den Zucker auf, gibt nur so viel Früchte auf einmal hinein, als obenauf schwimmen und kocht sie so lange, bis sie mit einem Hölzchen zu durchstechen sind. Dann richtet man sie an und läßt sie bis zum andern Tag stehen. Nun wird der Saft wieder gekocht und warm an die Früchte zurückgebracht. Am dritten Tag wird alles zusammen langsam ins Kochen gebracht, gekocht bis die Früchte glasig werden, dann herausgezogen. Wenn es notwendig erscheint, wird der Saft noch etwas eingekocht und über die Schnitze gegossen. Melonen und Gurken werden ebenso zubereitet. Aus „Gritli in der Küche“.

Kräutereffig. Eine Schüssel voll sauber gewaschene Blätter von Petersilie, Estragon, Majoran, Thymian und Kerbelkraut werden fein geschnitten, eine geriebene Meerrettigwurzel beigegeben, dies in eine Strohfleisch gebracht, mit 5–6 Liter gutem Essig übergossen und 3–4 Wochen in mäßiger Wärme aufbewahrt, hernach filtriert und in Flaschen abgezogen. Für feinere Salate und Saucen sehr zu empfehlen.

Aus „Bürgerliche Küche“
von Frau Wyder-Zneichen.

Gesundheitspflege.

über die äußerliche Anwendung der Heilkräuter schreibt Frau Dr. Lucci-Purtscher in „Wie heilen wir unsere Frauenleiden“:

Für Kräuterbäder werden die Kräuter in ein Säcklein getan und eine Viertelstunde lang gesotten, ein längeres Sieden ist nicht gut, weil sich sonst die flüchtigen Öle, die den Geruch der Kräuter tragen, zerstreuen und weil wir auch diese zur Wirkung brauchen. Man schüttet die ausgekochte Kräuterbrühe mit dem Säcklein ins Badewasser. Das Ein-

binden der Kräuter in ein Säcklein vereinfacht alle Handreichungen.

Für Spülungen, Teilbäder, sowie Kräuterabsud für Wundwaschungen und Umschläge werden die Kräuter auch eine Viertelstunde lang gesotten, denn besonders hier ist uns die Mitwirkung der Gerbstoffe meist erwünscht. Bei kleinen Mengen braucht man kein Säcklein, weil das Durchsiehen leicht ist.

Warme Kräuterumschläge macht man auf zweifache Art: man taucht ein Handtuch in den Absud und wickelt es um eine mit kochendem Wasser gefüllte Bauchflasche und darüber tut man Wollflanell so dick, daß man sich nicht verbrüht, und legt das auf; oder man näht aus altem Leinen ein passendes Säcklein, gibt die Kräuter hinein, legt das Säcklein auf einen Ruchentisch, übergießt es dann mit siedendem Wasser und drückt es mit einer Radelwalze oder einem Brett aus. Dann umhüllt man es mit Wollflanell und legt es auf die kranke Stelle.

Kinderpflege und -Erziehung.

Blutarme, muskelschwache und nervöse Kinder verlangen in Bezug auf die Kleidung besondere Beachtung und empfinden es wie bei den Kaltwasseranwendungen unangenehm, wenn ihnen zu viel Wärme entzogen wird. Sie fühlen sich am wohlsten, wenn sie mit schlechten Wärmeleitern umgeben sind. Da unter den gebräuchlichen Kleidungsstoffen Leinen am besten, Wolle am schlechtesten die Wärme leitet, so sind für sie wollene Unterkleider zu empfehlen. Dies gilt auch für die ganz kleinen Kinder, die sich noch viel am Boden, wo die Luft am kältesten ist, aufhalten. Sie trifft man insbesondere an kühlen Tagen an den Schenkeln und am Unterleib häufig zu leicht gekleidet an. Sonst ist aber davon eher abzuraten, da die Haut dabei leicht verweichlicht wird. Ubrigens empfinden manche Kinder wollene Strümpfe oder Hemden unangenehm reizend auf der Haut, während Baumwolle dieses Gefühl nicht auslöst. Ob man im einzelnen Falle für die Ober- oder Unterkleidung besser Leinen oder Baumwolle oder Wolle, oder ob man dicht oder locker gewobene Stoffe verwendet, hängt außer von der Jahreszeit, dem Klima und dem Bewegungsdrang, noch von so vielen anderen Bedingungen (wie z. B. den Lebensgewohnheiten der betr. Familie) ab, daß es nicht möglich ist, hier allgemein gültige Ratschläge zu geben. Stets soll aber, wie Dr. Bernheim in seiner Schrift „Gesundheitspflege des Kindes“ bemerkt, die Kleidung so beschaffen sein, daß der Körper seine Bewegungen und das Blut seinen Kreislauf ungehindert vollziehen kann.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Der „Zeitschrift für Obst- und Weinbau“ wird geschrieben:

„Mit Riesenschritten geht das Sommer- und Herbstobst seiner Baum- und Genußreife entgegen. Wenn die ersten fehlerlosen Früchte beim Sommerobst fallen und die Kerne braun zu werden beginnen, so darf an die Ernte gedacht werden. Einen großen Fehler begeht derjenige, der den ganzen Baum auf einmal leert; denn das Frühobst reift bekanntlich sehr unregelmäßig. Bei der ersten Ernte nimmt man nur die schönern, glänzenderen Früchte auf der Sonnenseite und läßt die kleinern Schattenfrüchte im Innern des Baumes bis ganz zuletzt. Wer seine Frühfrüchte durch Schütteln erntet, der wende zu dieser Arbeit keine zu große Gewalt an, damit nicht unreife Früchte mit unterlaufen oder sogar Fruchtstücken mit samt den Früchten brechen. Aberhaupt dürfte man sich bei der gegenwärtigen recht mißlichen Lage, bei den vielen sich bietenden Arbeitskräften daran ernstlich denken, auch das Frühobst von Hand vom Baume zu nehmen und alles irgendwie Entbehrliche gegen ein angemessenes Entgelt zu veräußern. Das Schweizerobst wird dieses Jahr nicht ins Ausland wandern; die Grenzen werden noch lange gesperrt bleiben, und darum müssen wir alles selbst verwerten, resp. das Obst wird in Ermangelung von andern zum eigentlichen Nahrungsmittel. Soll es aber diesen Zweck voll und ganz erfüllen, so kann das nur dann geschehen, wenn man ihm Zeit läßt, in seine Vollreife zu gelangen.

Es ist in kleinen Pflaumen und Reineclauden eine solche Überproduktion, daß man ganz energisch zur Bereitung von Konserven schreiten muß, und da werden hauptsächlich in Betracht fallen: das Dörren und das Konservieren in Essig. Beide Verwertungsarten sind aber nur dann erfolgreich und mit wenig Arbeit verbunden, wenn die Früchte ausgereift sind.“

Tierzucht.

Zur Kaninchenzucht. Man füttert die erwachsenen Kaninchen dreimal täglich. Sie sind wohlfeil zu ernähren, denn sie fressen mit Vorliebe Gemüseabfälle, Gras, Heu, Klee, Kohlblätter, Salat, ferner Körner, namentlich Hafer, Weizen- und Roggenkleie, Erbsen- und Bohnenstroh, Wicken, Erbsen, Bohnen, gekochte Kartoffeln, Brot, Runkelrüben, Mohrrüben und Laub. Zur Anregung des Appetits und zur Förderung der Verdauung gibt man ihnen dann und wann einige aromatische und

bittere Pflanzen und etwas Salz. Alle Zwiebel- und Laucharten vertragen sie aber nicht. Nie darf es ihnen an frischem Wasser fehlen. Will man Kaninchen mästen, gibt man ihnen während einiger Wochen viel Weichfutter und Hafer. Sowohl durch seine Anspruchslosigkeit in betreff des Raumes und der Fütterung, als dadurch, daß das Kaninchen sehr fruchtbar und schon mit sechs Monaten schlachtbar ist, empfiehlt sich seine Züchtung. Die Felle werden von den Kürschnern gekauft; die Haare werden zu Pinseln verarbeitet. **A.**



Antworten.

64. Warum sollten Sie als Füllmaterial nicht gewisse Moosarten nehmen können? Zwar das Kranzmoos ist zu steif und brüchig dazu, aber lassen Sie sich Pflänzchen aus Torfmooren bringen. Das Torfmoos ist fast so weich wie Schafswolle, riecht nicht; es ist gereinigt hübsch weiß oder rosig-lila anzusehen und dehnbar. Eine andere Moosart würde mehr das Rohhaar ersehen, es ist auch eine Moospflanze, ähnlich gewachsen wie eine keimende Tanne, mit steifer Borste und Frucht, die eine niedliche filzhaarige Zipfelmütze krönt. Die Lappländer benutzen diese Moosarten zu Betten für ihre Säuglinge. Das Moos hat noch den Vorzug, daß es Nässe sofort einsaugt. Diese Moosarten geben sehr leichte, angenehme Sophasissen. Sie sind sehr billig und können selbst gesammelt werden. Feine Holz- wolle wäre auch ganz geruchlos, zerknüllt aber leicht. **Wettertanne.**

65. Ich bin viel gereist; in all den Ländern da Schweizerkäse auf der Speisekarte notiert war, erhielt ich Emmentalerkäse, entweder in betreffendem Land selbst angefertigt, oder importiert. Letzterer war aber dann entschieden besser als der unferige in der Schweiz. Guten Appetit! **F. J.**

65. Schweizerkäse ist der allgemeine Ausdruck für den Hartkäse, den man in der Schweiz macht. Der Holländerkäse ist ähnlich, aber mehr rötlich. **Wettertanne.**

65. Der Großteil des Schweizerkäses, der ausgeführt wird, ist von dem im Inland konsumierten verschieden und unterscheidet sich durch verschiedene Eigentümlichkeiten, die ich hier nicht erörtern kann, auch von dem im Ausland fabrizierten, daher die dort übliche Bezeichnung „Schweizerkäse“. **M.**

66. Wenn Sie das Material zur Auf- frischung der Möbel in einer Drogerie beziehen, so gibt man Ihnen gewiß gerne Auf- schluß über die rationelle Verwendung. So viel ich weiß, ist die Gebrauchsanweisung in der Regel beige druckt. Wenn Sie aber im Falle sind, in gegenwärtiger Zeit Arbeit ab-

geben zu können, so säumen Sie nicht damit. Wie mancher Handwerker muß jetzt feiern! **Lena.**

67. Den Selbstkocher, die Kochkiste, das Kochen mit Papier sollte man heutzutage nie- mand mehr anempfehlen müssen; ihre Vor- züge sind anerkannt. Ich rate Ihnen, mög- lichst in „einem Topf“ zu kochen, also in einer recht kräftigen Gemüsesuppe das Fleisch zu sieden, das Sie auf den Tisch bringen wollen! So z. B. Rindfleisch, gefalzenes Schweine- fleisch, Kalbsfüße, Rutteln u. dergl. Letztere können Sie, wenn in großen Stücken gesotten, beim Anrichten länglich zerschneiden und als Salat anmachen oder nur eine Vinaigrette dazu bereiten. Ein billiges, immer noch zu sehr unterschätztes Stück Fleisch ist auch das Ruheuter. Sie können solches auch einpökeln und nachher in der Suppe weichkochen. So viel mir bekannt ist, gibt die zürch. Zentral- stelle „Frauenhilfe“ in den nächsten Tagen eine Broschüre heraus, die billige, gute Koch- rezepte enthält und worin auch die Kochkiste zu Ehren kommen soll. Dort finden Sie und mit Ihnen viele andere gewiß auch gute Rat- schläge. Die Kochrezepte des Ratgebers lassen sich übrigens zum großen Teil auch für die Selbstkocherküche verwenden! **Hausfrau.**

Fragen.

68. Wer gibt mir ein Rezept zur Be- reitung von Ziegenkäse? Ich möchte solchen, wie überhaupt auch andere Käsearten, die im Haus bereitet werden können, selbst fabrizieren für unsern Bedarf. Für gute Anleitung danke sehr und ist zu Gegendiensten bereit **Schweizerin in Amerika.**

69. Ich möchte versuchen, in Zukunft meine Kleider selbst zu schneiden. Wer bezeichnet mir eine billige Schrift, die mir die nötige Anleitung gibt? **Lisa.**

70. Wer beschreibt die Cornellkirschen? In meinem Kochbuch wird von solchen ge- sprochen, aber in unserer Gegend kennt man sie nicht. **Fränzchen.**

