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

Band: 22 (1915)

Heft: 5

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: 02.07.2025

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

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kranken- und Kinderpflege, Gartenbau und Blumenkultur, 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 20 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 5. XXII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | **Zürich,** 27. Februar 1915.

Die Welt ist mir zu eng, zu groß
Mein Wesen darin zu versenken —
So wähl' ich einen kleinen Kreis,
Mich darauf fröhlich zu beschränken
Und wenn es glücklich mir gelingt,
Mit meiner Kraft ihn auszufüllen
Dann muß im kleinen Rahmen hier
Die ganze Welt sich mir enthüllen.

Marie Hunziker-Thommen.

Nahrhafte Mittagessen ohne Fleisch und Alkohol.

Von Ida Spühler.

(Fortsetzung.)

(Nachdruck verboten.)

10. Speisezettel: Suppe mit Klößcheneinlage, Rosenkohl, Salzkartoffeln, Reismehlköpfchen mit Fruchtsauce. Von diesem Mittagessen gibt man nur das Reismehlköpfchen in die Kochkiste, um mit Rühren keine Zeit zu verlieren und sicher zu sein, daß es nicht anbrennt. Auf 1½ Liter Milch braucht es 180 Gramm Reismehl, 100 Gr. Zucker, eine Messerspitze Salz und 50 Gr. feingemahlene Mandeln.

1 Liter Milch, der Zucker, das Salz und die Mandeln (oder Nüsse oder das Gelbe von Orangen- und Zitronenschale) werden zum sieden gebracht. Dann quirlt man das mit ½ Liter Milch glattgerührte Reismehl hinein, deckt den Brei sobald er kocht, gut zu und setzt ihn in die Kochkiste. Eine Stunde vor dem Essen kann man ihn in sechs Tassenköpfe füllen, welche man zuvor mit Milch ausgespült und mit ein wenig Zucker ausgestreut hat, sodaß man die Köpfchen leicht auf eine Platte stürzen kann. Auch die Salzkartoffeln können in die Kochkiste gesetzt werden, doch sind sie, wenn klein geschnitten, so schnell weich, daß es sich kaum lohnt, sie einzustellen; ebenso ist es mit dem Rosenkohl. Um für die Suppe ein kräftiges Wasser zu bekommen, gibt man den zurecht gemachten Rosenkohl (1 Kilo) in 1 Liter kochendes Salzwasser, fischt ihn nach 10 Minuten heraus und läßt ihn in 100 Gramm Fett, in welchem man ½ Zwiebel und ein Löffelchen Mehl gedämpft hat, noch weich dünsten, was etwa 10 Minuten braucht. Von dem Siedewasser kann man nach Belieben ein wenig nachgießen, das andere, sowie auch das

Kartoffelwasser (1 Liter) wird für die Suppe kochend gemacht.

Die Klößchen werden aus 100 Gr. Mehl, 60 Gr. Fett, 50 Gr. Lauch, 1 Ei und ein wenig Majoran zubereitet. Das Mehl wird zu dem heißen Fett gerührt, der feingeschnittene Lauch unter stetigem Rühren darin gedämpft, dann vom Feuer genommen. Wenn dieser Teig ausgekühlt ist, rührt man das gequirlte Ei, Salz und die zerriebenen Majoranblättlein gut dazu, formt davon runde Klößchen, welche man in die Suppe einlegt und wenn sie kocht, noch 1/4 Stunde in die Kochkiste gibt. — Als Fruchtsauce kann man verdünnten Himbeersirup verwenden. Auch Orangenschalen- oder Johannisbeersirup eignet sich gut an die Reisköpfchen. Diese Fruchtsäfte sind immer eine beliebte und billige Zugabe, wenn man sie selbst einkocht.

11. Speisezettel: Milchsuppe, Kartoffelstengelchen (Pommes de terre frites) Wirsingsalat, Apfelomeletten. Statt die Milchsuppe 1/2 Stunde zu kochen, setzt man sie, sobald sie kocht, in die Kochkiste und bereitet unterdessen die Kartoffelstengelchen und Apfelomeletten. Als Einlage für die Milchsuppe röstet man 100—120 Gr. Mehl in 50 Gr. Fett, streut dies, unter tüchtigem Rühren in die kochende Milch (2 Liter) und gibt Salz, Majoran, Schnittlauch oder ein beliebiges Suppengrün dazu und setzt sie in die Kiste. Man kann auch halb Milch und halb Wasser verwenden, als Würze noch Käse, Ziger oder 1 Ei beirühren und statt Mehl Grieß, Mais, Hafer oder Weizenschrot benützen. Den Wirsingsalat kann man, damit er weich wird, schon am Morgen, oder am Abend vorher einschneiden und mit Salz, reichlich Öl, Zwiebeln, Essig oder Zitronensaft mischen und mit dem Kartoffelstößel gut stampfen. Die fein geschnittenen Zwiebeln sollen in Öl weichgedämpft werden; man kann dem Salat auch ein wenig Kümmel beistreuen.

Für die Kartoffelstengelchen läßt man in einer hohen Eisenpfanne recht viel (2 Kilo) Fett rauchheiß werden. Dazu eignet sich das Ambrosiaöl besonders gut. Die rohen Kartoffelstengelchen, die man in einem sauberen Tuch abgetrocknet hat, werden auf starkem Feuer im heißen Öl portionenweise gelb gebacken, herausgefischt, warmgestellt und mit ein wenig fein gestoßenem Salz überstreut. 1 1/2 Kilo Stengelchen kann man bei mäßigem Feuer in 4 Malen, bei starkem Feuer in 3 Malen backen.

Den Teig für Apfelomeletten bereitet man von 300 Gr. Mehl (Kriegsmehl ist sehr gut dazu), 1/2 Liter Milch, 1 schwachen Theelöffel Salz, 2 Eiern. Will man nur 1 Ei dafür gebrauchen, so kann man ein Täßchen Rahm dazu rühren und dafür weniger Milch nehmen, so werden die Kuchen doch zart. — Zucker gibt man nicht in den Teig, sonst nimmt er zu viel Fett auf; man kann dafür die Kuchen, wenn sie gebacken sind, reichlich mit Zucker und Zimt bestreuen. In diese Portion Teig gibt man 500 Gr. feingeschnittene Äpfel und backt davon Omeletten auf kleinem Feuer. Sie werden schöner, wenn man sie beim Backen zudeckt.

12. Speisezettel: Kartoffelsuppe mit Zigererbsen, Spinat, Salzkartoffeln, Kratzete, Dörrzwetschen. Die Dörrzwetschen und die Salzkartoffeln mit genügend Wasser für die Suppe kommen in die Kochkiste und man richtet einige Kartoffeln mehr her, damit man diese in der Suppe liegen lassen kann. Natürlich müssen diese dann zerstampft oder durchgetrieben werden.

Die Zigererbsen als Suppeneinlagen werden von 100 Gr. Mehl, 50—100 Gr. Ziger (Glarner Kräuterkäse), 1 1/2 Deziliter Milch, 1 Ei zubereitet, indem man diese Zutaten zu einem Teiglein zusammenrührt und durch das Knöpflisieb (ein Sieb mit erbsengroßen Löchern) in viel heißes Fett einlaufen läßt. Sobald die hineingefallenen Teigtropfen gelb gebacken sind, fischt man sie heraus und legt sie in die Kartoffelsuppe, die nicht mehr aufgekocht zu werden braucht. Man kann auch Petersilie oder anderes Suppengrün darauf geben

Die Dörrzwetschen werden wie alles Dörrobst gründlich in warmem Wasser mehrmals gewaschen, mit kochendem Wasser übergossen (auf 500 Gr. 1/2 Liter Wasser) und auf den Kartoffeltopf in die Kochkiste gesetzt. Beim Herausnehmen müssen sie mit dem Zucker (100 Gr.) nur noch 5 Minuten aufgekocht werden. Das Dörrobst ist nicht billig und man ist, wie schon gesagt, viel besser daran, wenn man im Herbst die Mühe nicht gescheut hat, Obst (z. B. billiges Fallobst) sorgfältig in gewöhnliche Flaschen einzumachen und nun einfach Flaschenobst aus dem Keller holen kann. Abgesehen davon, daß dies viel billiger ist, schmeckt es auch viel besser.

Den gut gewaschenen Spinat dämpft man mit ganz wenig Wasser einige Minuten, so daß er zusammenfällt. Das Wasser wird dann abgegossen (für die Sauce) und der Spinat fein gehackt. Für 1 Kilo Spinat rechne ich 150 Gr. Fett. Dieses wird heiß gemacht, etwas Zwiebeln und Knoblauch darin gedämpft, ca. 50 Gr. Mehl dazu gegeben und mit dem Spinatwasser angerührt. Sobald diese Sauce kocht, gibt man den Spinat hinein und läßt ihn noch aufkochen. Sollte er einen etwas bittern Geschmack haben, was aber selten der Fall ist, besonders im Winter, so rührt man einwenig Milch oder Rahm dazu. Viele lieben es auch, mit Muskat zu würzen.

Für Kratzete rührt man einen Teig an von 250 Gr. Mehl, 1/2 Milch (es kann auch halb Sauermilch sein), ein wenig Salz, 1 Ei, gießt diesen Teig auf einmal in eine Bratpfanne, in welcher man ca. 150 Gr. Fett heiß gemacht hat. Zugedeckt muß der Teig auf ganz kleinem Feuer backen und sollte kochend werden, ohne am Boden anzubrennen. Hat die Pfanne einen dünnen Boden, so unterlegt man ein Blech oder einen Asbestteller. Der Teig steigt ziemlich hoch, wenn das Backen richtig gemacht wird, und dann ist es Zeit, ihn zu wenden und auf der andern Seite gelb werden zu lassen. Ist dies geschehen, so wird er mittelst eines Eisenschäufelchens in kleine Stücke gut zerstoßen und noch einwenig fertig geröstet. Hat man kein Obst dazu (z. B. zu Thee), so kann man die Kratzete mit Zucker und Zimt bestreuen.

(Schluß folgt.)

Gemüsegärtnerei.

Ein Mittel zur Linderung der Teuerung in dieser Kriegszeit.

(Nachdruck gestattet.)

Vor ungefähr sechs Jahren hat der Frauenverein zur Hebung der Sittlichkeit in Basel den ausgezeichneten Gedanken gehabt, die Sittlichkeit und die wirtschaftliche Lage der Arbeiterfamilien dadurch zu heben, daß man ihnen für möglichst billigen Pachtzins kleine Gärten schaffe, in denen die Familien erstens ihr Gemüse selbst bauen und zweitens ihre freie Zeit in gesunder und schöner Weise zubringen könnten.

Mit großer Tatkraft führte man den als richtig erkannten Gedanken aus. Man suchte an der Peripherie der Stadt solche Liegenschaften, die als künftiges Bauland brach lagen, deren Bebauung aber voraussichtlich erst in einigen Jahren erfolgen würde. Für ein billiges Pachtgeld sicherte man sich dann das Recht, dieses brachliegende Land zu bebauen. Der Boden wurde umgepflügt und in Parzellen eingeteilt. Diese Parzellen wurden dann an Arbeiterfamilien vermietet zu einem Zins, der nur die Unkosten deckte; gegenwärtig beträgt dieser für ein ca. 160 m^2 großes Stück 5 Fr., also keine große Summe.

Der Erfolg war groß. Vor sechs Jahren begann der Frauenverein bescheiden mit 22 Gärtchen, heute sind es deren 528. Aber damit nicht genug, die Idee fand Anklang bei Arbeitgebern und Privaten. Die „Chemische Industrie“ hat 240 Gärtchen für ihre Arbeiter eingerichtet, die Herren Sarasin haben ihren Arbeitern 134 zur Verfügung gestellt, außerdem sind noch ca. 170 Parzellen von Privatunternehmern an Arbeiter vermietet worden.

Auch die badische Bahn hat eine große Anzahl Gärten für ihre Angestellten bereitgestellt.

Um sich zu vergegenwärtigen, was das für ein prächtiger Gedanke war, den die verdiente, im letzten Jahre verstorbene Frau Pfarrer Zellweger zum Wohl der Basler Arbeiterschaft in die Tat umsetzte, muß man an einem Sommerabend aus der Stadt hinausgehen und die Leute bei der Arbeit in ihren Gärtchen beobachten. Die meisten haben sich kleine Hütten gebaut, um einigen Schutz vor plötzlich hereinbrechendem Unwetter zu haben. Diese Hütte ist der Mittelpunkt eines solchen kleinen Paradieses; dort nimmt man die Abendmahlzeit ein, die draußen in der Kühle des Gartens noch einmal so gut schmeckt, wie in den heißen Stadtwohnungen. Ein selbstgezogener Rettig gibt eine erfrischende Zukost zum mitgebrachten Brot; einen kühlen Trunk liefert die Wasserleitung, die natürlich auf dem Grundstück vorhanden sein muß, da man ja auch Wasser zum Spritzen der Pflanzen braucht.

Wunderbar ist die Üppigkeit der hier produzierten Gemüse; ich erziele in meinem eigenen Garten in der Stadt kaum solch prächtige Gewächse.

Hier des Rätsels Lösung. Die Kinder sind eifrig dabei, die umliegenden Straßen mit Hilfe von kleinen Karren und Schaufeln auf Düngmittel abzusuchen. Auf diese Weise kommen die Leute zu billigem Mist, während ich in meinem Garten mit gekauftem Mist düngen muß, und es ist in der Stadt nicht einmal so leicht, immer solchen zu bekommen, da die Gärtner gewöhnlich die ganze Jahresproduktion eines Stalles kaufen.

Die Gemüse, die da draußen gebaut werden, sind sehr mannigfaltig, je nach Geschmacksrichtung der Leute. Erbsen, Bohnen, Salat, verschiedene Sorten Rettiche, Kohl und Spinat &c., findet man in allen Gärten. Manche legen Wert darauf, auch Kartoffeln selbst zu bauen, aber davon möchte ich abraten, da diese Frucht zu den weniger rentablen gehört. Wer sein Land geschickt bebaut und die richtigen Gemüsearten wählt, der kann aus einer ca. 160 m^2 großen Parzelle sozusagen seinen ganzen Gemüsebedarf für eine Durchschnittsfamilie decken und zwar nicht nur für den Sommerbedarf, sondern auch noch Vorrat von Kohl für den Winter. Mein Laboratoriumsdiener hat einen solchen Garten schon seit sechs Jahren und deckt den Bedarf seiner Familie (5 Kinder) fast völlig mit selbstgebautem Gemüse. Vorbedingung hiefür ist allerdings genügend Zeit, einen freien Nachmittag wöchentlich sollte jeder Arbeiter haben! Nicht ernst genug kann man dieses Postulat immer und immer wieder nicht nur für unsere Arbeiter, sondern für alle Geschäftsangestellten stellen! Zum Glück schreiten immer mehr Betriebe dazu, den Samstag-Nachmittag frei zu geben.

Haben diese Arbeitergärten in gewöhnlichen Zeiten schon einen großen Segen verbreitet (ein Nationalökonom, dem ich davon erzählte, nannte sie geradezu „ein Mittel zur Lösung der sozialen Frage"), so wird ihr Wert in der Zeit der jetzigen allgemeinen Teuerung und Lebensmittelnot noch steigen. Mit allen Kräften müssen wir versuchen, mehr Nahrungsmittel selbst zu produzieren! Aber woher Land nehmen?

Es gibt manchen Fleck Erde, der nicht ausgebeutet wird. Noch liegen viele Bauplätze unbenützt da und während der jetzigen Krise wird man kaum mit dem Bau beginnen, mancher Garten am Haus ist ungepflegt und unbepflanzt, weil der Besitzer noch nie versucht hat, einmal selbst Gartenarbeit zu leisten. Nützet alle diese Fleckchen Erde zunächst aus! Wer es nicht tut, begeht in gegenwärtiger schwerer Zeit einen Raub am Nationalvermögen!

Ein wegen seiner Sparsamkeit und Wirtschaftlichkeit bekannter Preußenkönig hatte einem seiner verdienten Generäle ein Gut als Belohnung für treue Kriegsdienste geschenkt. Als er ihn nach einigen Jahren besuchte, sah er, daß der neue Gutsbesitzer einen großen Teil des Gutes als Park angelegt hatte. Der König war empört, daß man mit fruchtbarem Land eine solche Verschwendung getrieben hatte! Das war Sparsamkeit, die uns heute übertrieben vorkommt, die aber doch dazu beigetragen hat, dem Lande zu einem so gewaltigen

Aufschwung zu verhelfen. Lernen wir davon! Die Zeiten sind schwer und niemand weiß, wie schwer sie noch werden können! K. Noack-Honegger.

Haushalt.

Der **Kalk** ist eine der verbreitetsten Steinarten der Erde, der überall und selbst in Gestalt ganzer Gebirge auftritt, daher auch im Wasser, in der Pflanze, und durch diese beiden auch in den tierischen Körpern vertreten ist. Dies ist vor allem in der Verbindung mit Kohlensäure der Fall: Kalkstein, Marmor, Kalkspat, Kreide. Der reine Kalk muß erst durch Brennen (Glühen im Feuer) von seinen Verbindungen abgesondert werden. Das geschieht massenweise in Kalköfen; der so gebrannte, reine, kohlensaure Kalk ist aber so wassergierig, daß er beim Löschen mittels Wasser in Glühhitze gerät. Erst gelöscht, kann er für den Hausbau als Mörtel und vom Landwirt zur Verbesserung des kalkarmen Bodens, sowie vom Chemiker, Gerber und Färber zu Gewerbszwecken benützt werden.

Für die organische Welt ist der Kalk namentlich in seiner Verbindung mit Phosphorsäure — phosphorsaurer Kalk — wichtig. Das ist daraus zu erklären, daß das ganze Knochengerüst der Menschen und Tiere zum weitaus größten Teile aus Kalk besteht. Dieses Gerüst erfordert von Anfang an Stoffzufuhr und Stärkung. Sie wird ihm durch die Nahrung zuteil und diese muß daher Kalk in aufnehmbarer Form enthalten. Das ist auch bei allen unseren wesentlichen Nahrungsmitteln der Fall, namentlich bei dem Trinkwasser und bei den Pflanzen, die wir in Form von Gemüsen genießen. Aus diesem Grunde sind dieselben für uns unentbehrlich, zumal da der Kalk reicher in den Blättern als den Stengeln vorkommt. „Hauswirt. Nachschlagebuch".

Zink ist spröde; es wird mit heißem Sodawasser und feinstem Sand gescheuert. Bei größeren Stücken, z. B. Eimern, Wasch- und Badwannen, behält man das heiße Wasser in einem besonderen Gefäß, damit es nicht erkalte, und scheuert den Gegenstand streifenweis. Von Zeit zu Zeit reibt man Zinkgeräte mit Essig und feinem Sand ab und putzt sie dann mit Schlemmkreide nach. Sie werden auf diese Weise spiegelblank.

In letzter Zeit werden die mit einem dünnen Lack überzogenen **Schüsseln** (auch Eimer etc.) **aus Papierstoff** viel benutzt. Sie sind leicht und haltbar bei einem verhältnismäßig geringen Preise. Sie können nicht nur zum Aufbewahren trockener Sachen benutzt werden, sondern eignen sich auch zum Waschen von Kartoffeln, Gemüsen usw. Man gieße nur nicht kochend heißes Wasser hinein oder lasse die Schüssel tagelang mit Wasser stehen, wodurch der Lack Risse bekommen oder sich lösen würde.

Zwiebeln ziehen den schlechten Geruch der Nachtschränke an sich. In England ist es üblich, Löcher in den Boden zu bohren, wodurch ein beständiger Luftzug herrscht. Die Nachttische bleiben auf diese Weise fast geruchfrei.

Küche.

Kochrezepte.

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

Kuttelsuppe. Eine Zwiebel, Lauch, Sellerie, Petersilie werden grob geschnitten und mit in Streifen geschnittenen gelben Rübli und Kohl in Fett oder Öl weich gedämpft. Dann gibt man das zur Suppe nötige Quantum Fleischbrühe oder Wasser dazu. Einige kleinere zerschnittene Tomaten oder -Püree und übrig gebliebene Kutteln werden dann in der Brühe mit aufgekocht und die Suppe mit geriebenem Käse serviert. Gibt man auch einige Kartoffelwürfel dazu, so hat man eine ganze Abendmahlzeit.

Aus „Bruschga" von Frau Wiget-Thoma.

Fricandeau (Kalbsnuß). Zeit 1 Stunde. 1 Kilo Kalbsnuß, 50 Gr. Spickspeck, 20 Gr. Butter, Bratengemüse, 1/2 Liter Milch, 1 Kochlöffel Mehl, Fleischextrakt, Salz, Pfeffer, nach Belieben Tomaten, Champignons oder Trüffeln. — Das geklopfte und gespickte Fleischstück wird mit dem Bratengemüse im Ofen oder in der Pfanne mit etwas Wasser gelb angebraten. Dann gießt man langsam in verschiedenen Malen die Milch zu und dünstet zugedeckt weich. 15 Minuten vor der Mahlzeit wird das Fleisch herausgenommen, das Mehl mit der Butter zerknetet und mit dem Fleischextrakt unter die Sauce gebracht und dicklich eingekocht. Champignons oder Trüffeln verfeinern die Sauce.

Aus „Gritli in der Küche".

Fischgallerte. Bereitungszeit 1 Stunde. Für 4 Personen. Zutaten: 1 Kilo Schellfisch, 15 Gr. weiße Gelatine, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, einige Pfefferkörner, 1/2 Tasse Essig, das nötige Salz und 15 Gr. Liebigs Fleisch-Extrakt. — Nachdem der Schellfisch sauber geschuppt, ausgenommen und mit Salz und frischem Wasser gereinigt worden ist, schneidet man ihn in Stücke ohne Kopf und legt diese in zirka 1 Liter gesalzenes siedendes Wasser, in welchem 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel und einige Pfefferkörner wenige Minuten gekocht haben. Während der Fisch nun zirka 8—10 Minuten kocht, schäumt man das Fischwasser

sorgfältig ab und gibt 15 Gr. Liebigs Fleischextrakt daran. In die durchgegossene Brühe gibt man 15 Gr. vorher in kaltem Wasser 5 Minuten geweichte Gelatine, die sich dann sehr leicht löst, unter Hinzufügung von 1/8 Liter feinem Essig, sowie 1/2 Theelöffel Zucker. Nachdem die Fischstücke in eine tiefe Schüssel gelegt worden sind, gibt man die Flüssigkeit darüber, worauf man die Speise erkalten läßt.

Maccaroni Caponi. Zu 500 Gr. Maccaroni nimmt man 100 Gr. mageres, gehacktes Rindfleisch, 50 Gr. gehackten Schinken und einige gehackte Champignons. Kleine gewiegte Zwiebeln werden in Butter gedämpft, das Fleisch hinzugetan und schön geröstet. Dann gibt man den Schinken und die Champignons dazu und würzt das Ganze mit Salz und Pfeffer. Wenn alles gut vermengt ist, fügt man einige Eßlöffel Fleischbrühe nebst Fleischextrakt und den Saft einiger Tomaten oder -Püree hinzu und läßt leicht schmoren. Indessen hat man 500 Gr. italienische Maccaroni 15 Minuten lang kochen lassen, läßt sie abtropfen und legt sie in diese Sauce. Zuletzt wird noch ein Stück Butter und geriebener Käse dazugetan, gut durchgerührt und dann heiß serviert.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen".

Sauerkrautauflauf. Schönes, gewaschenes Sauerkraut dämpft man 1/4 bis 1/2 Stunde mit fein geschnittener Zwiebel in reichlich heißem Fett recht gut durch. Unterdessen hat man Kartoffelstücke mit Salz gar gekocht und mit etwas frischer Butter zart gestampft. Nun nimmt man eine gebutterte und bestreute Auflaufform, legt Boden und Rand mit den Kartoffeln aus, gibt von dem Kraut darauf, dann wieder eine Lage Kartoffeln, dann Kraut, obenauf Kartoffeln, die man mit Butterflöckchen belegt und mit feinen Zwiebeln bestreut. Der Auflauf wird in heißem Ofen 1 Stunde lang gebacken. Ist die Hitze stark, so ist es gut, ein Papier aufzulegen bis 10 Minuten vor dem Auftragen, dann müssen die Zwiebeln noch bräunen.

Briegleb „Die vegetarische Küche".

Schnitze u. Kartoffeln (Luzerner Speise). Ein Teller voll süße Apfel- oder Birnenstückli und ein Teller voll rohe Kartoffelstückchen werden zurecht gemacht. Dann werden in einer Messingpfanne ein Löffel Butter zerlassen, die Schnitze und Kartoffeln hinein gegeben, ganz wenig Wasser dazu gegossen und zugedeckt weich gekocht. 1/4 Stunde vor dem Anrichten wird ein kleines Teigli von 1 Löffel Mehl und Milch oder Rahm über das Gemüse gegossen, letzteres gut durcheinander gerüttelt und saftig eingekocht. Statt frisches Obst können dürre Apfel- oder Birnenstückli verwendet werden, und es ist in diesem Falle gut, ein Stück Speck oder Schweinefleisch damit zu kochen; Butterzusatz ist dann nicht nötig. Die Schweizerbratbirne eignet sich am besten dazu. Aus „Bürgerliche Küche" von Frau Wyder-Ineichen.

Apfelkuchen mit Orangen. Man schält 6 mittelgroße Apfel, schneidet sie in Viertel und dämpft sie vorsichtig, damit sie ihre Form behalten, mit 200 Gr. Zucker und Zitronenschale; dann schält und entkernt man auch 6 Orangen, schneidet sie in feine Scheiben und schwenkt sie in einem aus 200 Gr. Zucker und etwas Wasser dünn gekochten Sirup, gießt diesen Sirup dann ab, vermischt ihn mit dem ebenfalls abgegossenen Safte der Apfel und kocht ihn dick ein. Zu gleicher Zeit hat man von ausgerolltem Mürbteig einen runden Kuchen geformt, einen Rand gebogen und nur hellgelb gebacken. Man belegt ihn nun ganz dicht mit den erkalteten Apfeln, stellt ihn noch 12 Minuten lang in die Röhre, legt jetzt auch die Orangen darauf und gibt den eingekochten Saft darüber.

Pröpper, „Das Obst in der Küche".

Schenkeli. Zeit 1 Stunde. 500 Gr. Mehl, 300 Gr. Zucker, 140 Gr. Butter, 4 Eier, 3 bis 4 Löffel Rahm, die abgeriebene Schale von 1 Zitrone, Salz, Backfett. — Die Zutaten werden vermischt, der Teig gut gewirkt und eine Zeit lang stehen gelassen. Aus der Teigmasse formt man fingerlange, nicht zu dicke Schenkeli und bäckt sie langsam in heißem, schwimmendem Fett. Die Pfanne soll man während des Backens hie und da abheben, damit sie inwendig gut ausbacken.

Aus „Gritli in der Küche".

Gesundheitspflege.

Schlechte Laune zeigt an, daß im Blute zu viel Kohlensäure und zu wenig Sauerstoff ist; wie oft ist der Kopf dabei recht heiß und sind die Füße recht kalt. Frau Dr. Lucci empfiehlt hier: Einige tiefe Atemzüge am Fenster, ein paar Kniebeugeübungen, oder einen Gang ins Freie zu machen. Das bringt den nötigen Sauerstoff ins Blut, und wir sehen die Dinge um uns in anderem Lichte. Die kalten Füße mahnen uns immer, daß das Blut in der ganzen untern Körperhälfte stockt, sie sind geradezu Gift für den Unterleib; jedes Blasenleiden, jede Unterleibskrankheit wird durch kalte Füße ungünstig beeinflußt und sie erzeugen auch wieder ein allgemeines Unbehagen. Etwas Bewegung, ein heißes Fußbad und darauf frische Fußbekleidung bringen das Unbehagen schnell zum schwinden. Sehr unangenehm ist das Aufgetriebensein im Leibe, schlechter, pappiger Geschmack im Munde; ein halber oder ganzer Fasttag hilft sicher.

Krankenpflege.

Eine besondere Art von **Arzneiform** ist das Pulver und wir unterscheiden die sog. Schachtelpulver und abgeteilten Pulver. In größeren Schachteln werden Pulver von nicht zu starker Wirkung verordnet, welche man dann theelöffel- oder messerspitzenweise einnehmen läßt, indem man das Pulver auf die Zunge gibt und einen Schluck Wasser nachtrinken läßt.

Abgeteilte Pulver sind solche, deren Menge genau abgewogen sein muß. Diese gibt man entweder in der gleichen Weise ein, indem man sie auf die Zunge gibt und Wasser nachflößt, oder die Pulver werden in einem Löffel mit Wasser umgerührt und so dem Kranken beigebracht. Niemals darf dieses Umrühren mit der Fingerspitze der Pflegerin geschehen, sondern sie muß sich dazu eines reinen Löffelstiels, Glasstabes oder dergleichen bedienen.

Sehr schlecht einzunehmende Pulver werden in Oblaten gegeben, wobei man in der Weise verfährt, daß man eine von der Apotheke bezogene Einnehmoblate in einem Glase Wasser anfeuchtet, sie auf einen Löffel legt, das Pulver aufschüttet, ihre Ränder zusammenfaltet und so dem Kranken eingibt, der dann diese Umhüllung mit einem Schluck Wasser hinunterspült.

Starkwirkende und übelschmeckende Mittel werden, wenn besonders große Gaben derselben nicht erforderlich sind, in Form von Pillen gegeben. Auch diese werden auf die Zunge gelegt und mit Wasser hinabgespült. Da zum Verschlucken der Pillen immerhin eine gewisse Geschicklichkeit gehört, sollte man sie nie bei Schwerkranken und insbesondere nicht bei Kindern verwenden. Dr. E. E.

Kinderpflege und -Erziehung.

Der Keuchhusten ist eine Krankheit des Kindesalters, kann aber in seltenen Fällen auch Erwachsene betreffen. Meist tritt er epidemisch auf, wobei seine Verbreitung wohl durch das Zusammensein der Kinder in der Schule und auf den Spielplätzen begünstigt wird. Der Glaube, daß der Keuchhusten Säuglinge verschone, ist unrichtig. Die Inkubationszeit ist unsicher, 1—11 Tage.

Die Krankheit beginnt wie ein gewöhnlicher Bronchial- oder Luftröhrenkatarrh, der aber allen gebräuchlichen Hustenmitteln trotzt, und erst allmählich bilden sich die charakteristischen Hustenanfälle aus, die dadurch bemerkenswert sind, daß auf eine Anzahl Hustenstöße eine pfeifende Einatmung erfolgt. In heftigen Fällen tritt auch nach den Anfällen Erbrechen auf; in den Pausen zwischen den Anfällen sind die Kinder meist ganz munter.

Gefährdet sind die kleinen Patienten außer durch die allmählich entstehende Ermattung durch die nur allzu häufig auftretenden Lungenentzündungen, denen viele zum Opfer fallen.

Die Dauer der Krankheit ist eine sehr lange, und der Ausspruch, „daß Keuchhusten 18 Wochen anhalte", berechtigt.

Unzählige Medikamente sind dagegen empfohlen worden, aber noch fehlt eins, das mit Sicherheit helfen kann. Dagegen gibt es zweifellos Mittel, welche den Husten mildern, die Anfälle seltener machen und das Erbrechen verschwinden lassen. Ein solches muß aber der Arzt dem einzelnen Fall anpassen.

Wenn die Kinder sonst gesund sind, und das Wetter gut ist, dann bringen Sie diese in frische Luft; jedenfalls muß die Luft im Krankenzimmer häufig erneuert werden. Sowie sich Fieber und Kurzatmigkeit zeigen, muß ein Arzt befragt werden.

Den Erreger der Krankheit kennen wir nicht; daß der Auswurf die ansteckenden Keime enthält, ist zweifellos, und vor ihnen muß man sich und andere schützen.

Dr. Witthauer,
„Leitfaden für Krankenpflege".

Gartenbau- und Blumenzucht.

Inbezug auf die **Einteilung des Gemüsegartens** gibt J. Böttner in der „Prakt. Gemüsegärtnerei" folgende Anleitung.

Eine zweckmäßige Einteilung erleichtert die Bewirtschaftung des Gemüsegartens. Dieser Gemüsegarten soll so einfach wie möglich eingeteilt werden.

Die Wege sind so zu legen, daß man beim Düngen der Beete, beim Gießen, beim Hacken, beim Ernten schnell und bequem alle Teile des Gartens erreicht. Sämtliche Wege eines Gemüsegartens sollen gerade Linien bilden, gleich laufen oder im rechten Winkel aufeinanderstoßen. In kleineren Gärten führt ein vielleicht 1 Meter breiter Hauptweg mitten durch das ganze Grundstück. In mittelgroßen Gärten wird man ringsherum an den Grenzen hin ebenfalls einen 1 Meter breiten Weg anbringen. In großen Gärten wird ein Fahrweg durch das Grundstück führen, in welchen die schmaleren Wege einmünden.

Gemüseland, welches mit seinen Grenzen selbst im rechten Winkel liegt, erleichtert diese Einteilung. Hat aber der Garten eine unregelmäßige Gestalt, so wird er durch rechtwinklige durchschnitten, damit diese Wege die Grundlage für die übrige Einteilung geben.

Die übliche Breite für die Gemüsebeete ist 1,20 Meter; die Fußsteige zwischen den Beeten

werden 30 Cm. breit gerechnet. Danach erfolgt die Einteilung. Bleiben unregelmäßige Stücke übrig, so findet sich eine besondere Verwendung für sie, indem dauernde Gewächse, Beerenobst, Rhabarber darauf kommen, das sind Pflanzen, die man gern etwas auf die Seite schiebt, damit sie im regelmäßigen Umbau nicht stören.

In jeden ordentlichen Gemüsegarten gehört ein Kompostplatz. Nach Bedarf sind außerdem noch geeignete Stellen für Mistbeete, Anzuchtbeete, Wasserbecken usw. vorzusehen.

Wer nun den Gemüsegarten gleichzeitig als Erholungsort benutzen und etwas Obst ernten will, kann dem Hauptweg entlang Randbeete anlegen und mit Zwergobstbäumen oder Beeren-Hochstämmchen bepflanzen. Solche Randbeete erschweren zwar den Betrieb etwas, sehen aber recht freundlich aus. Die Umgrenzungswände des Gemüsegartens geben häufig Raum für Obstspaliere. Die Spalier- und Zwergobstrabatten bieten gleichzeitig Platz für Küchenkräuter, Erbbeeren u. a. m.

Die Wasserbehälter werden möglichst an Kreuzungspunkten der Wege aufgestellt, damit man es beim Gießen bequem hat.

Frage-Ecke.

Antworten.

4. Die **Solothurner Gasherde** mit Bratofen kann ich Ihnen sehr empfehlen. Kaufen Sie sich einen mit Sparbrenner, Sie werden gewiß zufrieden sein damit. Was hauptsächlich zu empfehlen ist bei den Solothurner Gasherden sind die Bratöfen, weil sie Ober- und Unterhitze haben, was bei den andern meistens nicht der Fall ist. A. H. H.

6. **Wollresten.** Die Adresse des Kleiderstoffabrikanten Schild wurde in letzter Nummer unrichtig angegeben. Es soll heißen: Schild, an der Matte, Bern (nicht Mett).
Alte Abonnentin.

6. Der Verein für Kriegshülfe in Basel läßt aus **Wollstoffresten** Soldatenfinken verfertigen. Dünnere Stoffe, auch Resten von Baumwollflanell, werden zu Einlagesohlen verarbeitet. Aus größern Tuchresten und alten Teppichen werden Decken und Teppiche mit Papiereinlagen gemacht für Militär und arme Leute. Sohlen lassen sich auch herstellen aus Papier und gestrickten Überzügen. Kleinere Woll- und Stoffreste sendet der Verein zum Verkauf an eine Fabrik. Baslerin.

10. Zu **Apfelmus** schäle ich die Äpfel nie, besonders nicht, wenn sie schon runzelig sind, es ginge dabei zu viel Fleisch verloren. Ich wasche sie, schneide sie in Stücke, koche sie mit etwas Wasser und Zucker weich und drücke sie durch ein großlöcheriges Sieb. Es bleibt nur das Kernhaus als Rückstand. In den Schalen ist das Aroma enthalten.
Abonnentin.

11. Das große Schweizer Kochbuch von Frau Kündig-Boßhard enthält eine Anzahl Rezepte zu **belegten Brötchen**, die man in der Regel zu Thee reicht. Es können übrigens ganz verschiedenartige Zusammenstellungen gemacht werden, den Verhältnissen und der Jahreszeit entsprechend. Hausfrau.

11. Im Verlag Orell Füßli erschien vor einiger Zeit ein Junggesellen-Kochbuch, das eine Reihe guter Rezepte aufweist, die zu **Abendgerichten** Verwendung finden können. Vielleicht machen Sie davon Gebrauch.
Lisy.

12. Wir können solche **Blattläuse** stets mit Zigarrenrauch beseitigen, ohne irgendwie den Pflanzen zu schaden. Besonders die Zweige, auf denen sie festsitzen, werden tüchtig angeraucht und nach einigen Anwendungen werden sie bestimmt verschwinden. Leserin.

13. Wenn Sie einen **Gasherd** haben, dann ist es am besten, wenn Sie Pfannen anschaffen, die die ganze Brennfläche bedecken. Sonst getzt Ihnen wirklich viel Gas verloren. Bei den andern Pfannen müssen Sie die Flamme nur ganz klein stellen. Von einer Vorrichtung zur bessern Ausnützung der Hitze ist mir nichts bekannt. A. H. H.

14. Kaufen Sie sich einen „Caldor", sog. „**Wasserdeckel**". Den können Sie auf alle Größen der Pfannen beziehen. Ich muß nie Wasser extra machen zum aufwaschen. Diese Deckel sind sehr zu empfehlen. A. H. H.

Fragen.

15. Im „Hauswirtschaftlichen Ratgeber" Nr. 3 ist unter den Kochrezepten Junket mit Schokolade angegeben. Was ist **Junket-Tablette?** F.

16. In der vorletzten Ratgeber-Nummer ist unter „Nahrhafte Mittagessen ohne Fleisch und Alkohol" die Rede von in gewöhnlichen Flaschen eingemachtem **Obst**. Wird da so verfahren, daß man Obst mit Zucker zu Marmelade kocht, diese in gewöhnliche Weinflaschen einfüllt, welche sofort verkocht und aufbewahrt werden? Hält sich das Obst auf diese Weise oder muß die Flasche noch im Wasserbad gekocht werden? F.

17. Was für **Gemüse und Kartoffeln** eignen sich am besten für schweren Boden? An unserm frühern Wohnorte hatte ich immer so schöne Bohnen aller Art und hier wollen sie gar nicht gedeihen. Was soll ich nun pflanzen, daß man frühzeitig etwas erhält in die Küche? Zum voraus besten Dank den geehrten Antwortgebern.
Ein Hausmütterchen.

18. Mein **Fettgebackenes** wird nie recht luftig; es nimmt zu viel Fett auf. Was mag der Fehler sein? Junge Hausfrau.