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

Band: 22 (1915)

Heft: 9

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: 01.07.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

Redaktion: Lina Schläfli Zürich.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kranken- und Kinderpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.

Expedition, Druck und Verlag von W. Corradi-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. 9. XXII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | Zürich, 24. April 1915.

Wohl dem, dem nicht im wilden Zuge
Sein Heil und Heiligtum zerrinnt,
Der sich im schwindelnd raschen Fluge
Noch rastend auf sich selbst besinnt.

Wohl dem, dem aus der Jahre Wellen
Des Lebens Duft entgegenweht,
Der ob der Zeit, der sturmesschnellen
Mit wachenden Gedanken steht!

Frida Schanz.

Vom einfachen Essen.

(Nachdruck verboten.)

Wir haben in der Schweiz den Krieg nicht, dennoch können wir von Kriegskost sprechen. Zum Teil sind manche Lebensmittel gar nicht mehr erhältlich oder doch unerhört teuer geworden. Von Woche zu Woche steigen sie noch mehr im Preise. Welche Mutter, die früher zu Ostern hundert Eier kaufte und färbte, um sie unter ihre zahlreichen Kinder, Nichten und Neffen zu verteilen, hätte es für möglich gehalten, daß die Eier zu Ostern 1915 noch 18 Cts. gelten würden? Und ist nicht das Habermus, d. h. die Grütze dazu, von 55 Rp. auf 1 Franken per Kilo gestiegen? Dieser Teuerung steht aber manchenorts reduzierter Gehalt und Arbeitslosigkeit gegenüber. Wenn es schon früher alle Wachsamkeit der Hausfrau erforderte, um das Gleichgewicht zwischen Einnahmen und Ausgaben herzustellen, so ist es in der gegenwärtigen Kriegszeit noch schwieriger geworden, es braucht dazu noch mehr Intelligenz und Anpassungsfähigkeit.

Wohl der Frau, die in der jetzigen Zeit immer noch ihre Ehrenpflicht, andere, Ärmere zu unterstützen, Monat für Monat zu erfüllen weiß und dafür mit fester Hand manchen kleinen Götzen, der ihr bisher heilig schien, von seinem Throne stößt. Diese kleinen Götzen, die man so gut entbehren kann, heißen: Feine Küche, gut bürgerliches Menü, 4—5 Mahlzeiten pro Tag, täglicher Fleischgenuß. Ja auch bei uns in der Schweiz ist man zu anspruchsvoll geworden, nicht nur bei den oberen Zehntausenden, sondern auch in den Arbeiterkreisen. Steht nun jemand auf und predigt: Lebet einfacher! so kann er sicher sein, Widerspruch zu finden, und gerade dort, wo das Sparen am notwendigsten wäre. Das Sparen allein soll aber nicht ausschlaggebend sein, sondern

der daraus hervorgehende Gewinn für Leib und Seele.

Von diesen höheren Gesichtspunkten, ebenso wie von der ökonomischen Seite aus behandelte neulich in St. Gallen Frl. E. Zehnder das Ernährungsproblem vor einer ins zweite Halbtausend hineinragenden Frauenschar. Es war am dritten Vortragsabend der Union für Frauenbestrebungen St. Gallen. Lassen wir ihre Hauptgedanken folgen.

Die erste und wichtigste Vorschrift für eine reichliche Ausnützung der Speisen ist das gute Kauen. Es war ein amerikanischer Arzt, Horace Fletcher, der die Wichtigkeit des gründlichen Kauens zuerst erkannte. Gut gekaut ist nicht nur halb verdaut, sondern es ist auch für die Geldbörse das vorteilhafteste (weil man von gut ausgenützten Speisen schneller satt wird) und für die Zähne das gesündeste. Wir müssen wieder viel mehr trockene Speisen essen, die ein langes Kauen erfordern. Saucen und Getränke bei Tisch verleiten uns zu sehr, die trockenen Bissen ungekaut hinunterzuspülen, sie sind deshalb entbehrlich, ja direkt schädlich, indem sie den Mageninhalt zu sehr verwässern, verdünnen und dadurch eine gute Verdauung erschweren. Gebt euern Kindern wieder mehr trockenes Brot. Butter und Honig und Konfitüre darauf machen, daß das Brot ungekaut hinunterrutscht, und die Zähne finden zu wenig zu tun und entarten. Es heißt auch im Unser Vater nicht: Gib uns heute unser gestrichenes Brot. Manche meinen aber nur dieses, wenn sie vom Brote sprechen.

Auf die Mundverdauung durch den Speichel folgt die Magen- und dann die Darmverdauung. Die Prüderie ist zurückzuweisen, die die letztere ignorieren will. Jeder Mensch achte im Gegenteil darauf, daß dieser Vorgang sich mindestens einmal im Tage vollzieht. Verstopfung ist eine Hauptursache von Krankheiten und macht unbewegliche und geistig verstockte Menschen. Arbeiten wir ihr entgegen, so gewinnen wir wieder an Körper und Seele.

Die Stoffe, die der Mensch zum Leben haben muß, sind wie bekannt Eiweiß, Kohlehydrate (Stärke und Zucker) und Fett. Früher hat man viel zu viel Eiweiß verlangt. Eiweiß ist hauptsächlich im Fleisch und in den Eiern enthalten. Die Eiweißtheorie von Liebig und Voit ist aber überholt worden von neueren Forschern und Ärzten, wie Just, Lahmann. Diese verlangen weniger Eiweiß, auch dazu kein tierisches, sondern pflanzliches, und legten besonderen Wert auf die Nährsalze, wie sie im Getreidekorn, in Obst und Gemüsen vorhanden sind. Obst und Gemüse sollten möglichst roh, d. h. also letzteres als Salat, mit Zitronensaft angemacht, gegessen werden. Es wird zu viel gekocht und versotten, bis alle Kraft sich verflüchtigt hat. Kartoffeln und Bohnen müssen natürlich gekocht werden; rohe Rübchen sollten aber den Kindern weit öfters gegeben werden; sie haben sie auch gewöhnlich gern.

Vom Getreidekorn müssen wir wieder alles essen lernen, mit andern Worten also Vollbrot haben. Unser Kriegsbrot ist ein wirtschaftlicher und gesundheitlicher Fortschritt. Der dänische Arzt Dr. Hindhede, der auf Staatskosten jahrelang die Ernährung erforschen durfte, zog vor allen Dingen die verkannte Kartoffel wieder zu Ehren. Solange ein Volk Kartoffeln hat, wird es niemals verhungern. Mit Zugabe von wenig Fett hätte es im Ernstfalle eine genügende Nahrung. Ist das nicht ein tröstlicher Gedanke? Die Kriegskost in Deutschland, wie sie jetzt besteht und wohl noch verschärft werden muß, braucht durchaus keine Unterernährung zur Folge zu haben, wenn man mit gutem Willen und dem Bewußtsein, daß sie gut ist, an sie herantritt. Schwächliches Wünschen und Begehren nach der früheren üppigen Lebensweise muß aber wegfallen.

Hoffentlich wird nicht nur der Fleischgenuß, sondern in erhöhtem Maße der Genuß von Alkohol und Tabak eingeschränkt werden. Alle die neuern Ernährungstheorien stimmen darin überein, daß man weniger Tierfleisch essen soll. Der

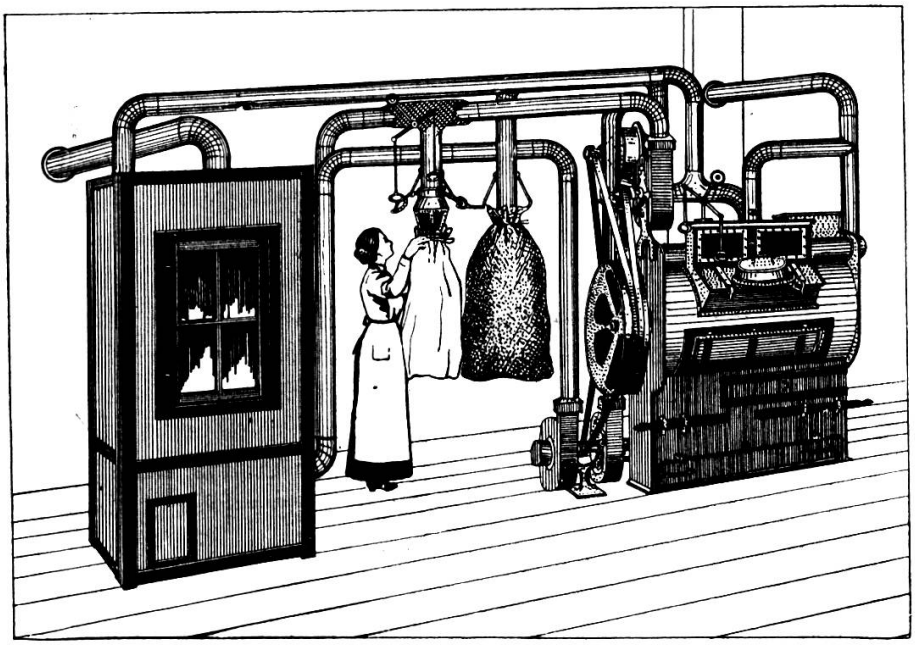
Zucker wurde ebenfalls vielfach überschätzt. An Stelle des chemisch reinen Zuckers bevorzuge man die zuckerhaltigen Früchte und Gemüse, wie auch die Milch. Milch und Käse können Fleisch ersetzen. Zu allen Speisen, wo man Käse nimmt, benutze man den Magerkäse, zu Milchspeisen die Magermilch, die 2/3 der Nährwerte der Vollmilch hat, aber nur 1/3 des vollen Milchpreises kostet. Die Kaffeemahlzeiten sollten eingeschränkt werden zugunsten der Suppenmahlzeiten. Eine dicke Gemüsesuppe oder ein Habermus bildet mit einem Stück Brot an sich schon eine ganze Mahlzeit. Süßigkeiten sollten Ausnahme bleiben. Tief zu bedauern ist es, wenn Geschäftsmädchen und Fabrik-Angestellte sich die Konditoreien zum täglichen Speiseort wählen. Solche Mädchen sollten nicht heiraten.

Belehrungen, wie Frl. Zehnder nach jahrelangem Durchprobieren und sorgfältigem Studium einschlägiger Schriften bot, sind notwendig in unserer gutlebigen, nun aber ernster gewordenen Zeit. Diejenigen, die es trifft — und ich glaube, das sind wir alle — mögen sich drei Regeln einprägen, die sie fröhlicher, gesünder und reicher zu machen vermögen: Nicht so oft essen — Nicht so vieles durcheinander essen — Nicht so schnell essen. Probiert es ein Vierteljahr lang, liebe Leserinnen! A. D.

Eine moderne Bettfedern-Reinigungsanstalt.

Wir hatten Gelegenheit, die neueingerichteten Bettfedern-Reinigungsmaschinen der Firma Meili & Briner in Zürich zu besichtigen und wurden von deren sinnreichen und bis in alle Einzelheiten fein ausgedachten Konstruktion angenehm überrascht.

Wenn man bedenkt, daß die Bettfedern jahrelang in fest verschlossenem Inlett mit allem Staub, welcher sich im Gebrauch bildet, eingeschlossen bleiben und nicht ausdünsten können, wird man sich wohl der Gefahr bewußt, welche ein nie oder schlecht gereinigtes Bett für unsere Gesundheit in sich trägt. — Es bestunden wohl schon früher Bettfedern-Reinigungsmaschinen, die aber von der Vollkommenheit weit entfernt waren und deswegen wenig bekannt blieben. Die moderne Technik hat diese Maschinen so verbessert, daß sie nun wirklich als einwandfrei bezeichnet werden können.



Die Federn werden durch einen Exaustor in eine Trommel gebracht, wo sie zuerst durch starkes Umrühren entstaubt werden. Abgebrochene Kiele fallen dabei weg und der Staub entweicht durch ein feines Sieb, ein Verlust von guten Federn oder Flaum ist dabei ausgeschlossen.

Nachdem die Federn gedämpft, desinfiziert und durch Hitze getrocknet worden,

gelangen sie durch einen weiteren Exaustor in eine Wirbelstromkammer, wo sie durch die Wirkung entgegenblasender Luftströme abgekühlt und stark aufgelockert werden. Die Auflockerung durch Wirbelströme statt durch Schläger, wie bei anderen Systemen, vermeidet jeden Abfall von Federn und ist so vollkommen, daß die Federn eines mittelgroßen Kissens nach der Bearbeitung genügen, einen Kubikmeter Raum auszufüllen.

Wiederum auf pneumatischem Wege, aber durch eine besondere Leitung, werden die Federn in die Fassung gebracht, so daß sie nach der Reinigung nicht mehr in die Rohre gelangen, durch welche sie vorher geleitet wurden. Der ganze Vorgang geschieht in sehr reinlicher Weise und ohne daß die Federn von der Hand berührt zu werden brauchen. Eine besondere Saugvorrichtung erlaubt das Reinhalten der ganzen Anlage ohne die Zuhilfnahme von staubaufwirbelnden Besen oder Lappen.

Die Anlage entspricht zweifellos einem schon längst empfundenen Bedürfnis und wird gewiß von mancher Hausfrau gewürdigt werden.

Magermilchbrot.

Von Dr. G. Ambühl, Kantonschemiker in St. Gallen.

Wenn wir heute der Verwendung von Magermilch bei der Brotbereitung das Wort reden, so knüpfen wir damit an gleichartige Bestrebungen an, die volle zwanzig Jahre zurückliegen.

Die Notwendigkeit, in unserem Lande allmählich an sparsameren Fleischverbrauch und an Ersatzmittel für das Fleisch zu denken, drängt sich jedem Beobachter der steigenden Fleischpreise auf, wenn man gleichzeitig hört, daß infolge des Mangels an importiertem Schlachtvieh auch Zuchtkühe zur Abschlachtung gelangen, die der Landwirt zur Aufzucht von Jungvieh bald bitter notwendig haben dürfte. Andererseits steigt der Butterpreis unheimlich an, so daß eine erhöhte Verwertung der Milch zu Butter und damit eine vermehrte Produktion von Magermilch zu erwarten steht.

Magermilch wird erfreulicherweise in der Stadt St. Gallen zu direktem Konsum jetzt schon in beträchtlichen Mengen bezogen. Als vorteilhafter Zusatz zu Mehlspeisen aus Grieß, Mais, Hafer, Gerste, Kartoffeln und Reis an Stelle von Vollmilch wird sie dagegen noch viel zu wenig gewürdigt, obwohl sie in billigster Weise den Nährwert und den Wohlgeschmack dieser Gerichte erhöht.

Milchbrot bildet schon längst ein wohlschmeckendes, gut bekömmliches und ausgiebiges Nahrungsmittel, das hie und da als Luxusgebäck hergestellt und gekauft wird. Das weit billigere, nur um 2 Rp. per 1/2 Kilogramm teurer als gewöhnliches Brot zu stehen kommende Magermilchbrot sollte aber ein Volksbrot werden.

Schon jetzt ißt man in der Stadt St. Gallen gelegentlich Magermilchbrot, ohne es zu wissen, weil einzelne Bäcker den Zapfenbrotteig mit Magermilch anrühren, um aus Vollmehl ein weißeres Brot zu erhalten. Das ist nicht verboten, sondern wird zur Nachahmung empfohlen.

Im Jahre 1895 haben zahlreiche Bäcker in der Stadt St. Gallen auf unsere Anregung hin die Bereitung von Magermilchbrot an die Hand genommen, das im Volke gute Aufnahme fand. Jenen Bestrebungen wurde auch in der Fachliteratur zustimmende Beachtung zuteil (z. B. im Handbuch von Dr. A. Maurizio, Getreide, Mehl und Brot, Berlin 1903). In unserem Laboratorium unterzogen damals die Herren Dr. H. Rehsteiner als Chemiker und Dr. W. Spirig als Arzt gemeinsam das Magermilchbrot einer experimentellen Untersuchung auf seine Ausnützung im menschlichen Darm (Korrespondenzblatt für Schweizerärzte Nr. 22 vom 15. Nov. 1895). Sie kamen dabei zum Schluß, daß das Magermilchbrot vom normalen menschlichen Darm vorzüglich ausgenützt wird und daß deshalb die Verwendung der Magermilch zur Brotbereitung sehr zu befürworten sei.

Warum hat sich denn das Magermilchbrot seither in der Volksernährung nicht eingebürgert? Hauptsächlich aus dem Grunde, weil der regelmäßige Bezug von Magermilch früher nicht genügend gesichert war, so daß öfters ältere, nicht völlig frische Milch zur Verwendung kam, welche die Brotqualität ungünstig beeinflußte. Heute sind die Verhältnisse anders; in der Stadt St. Gallen besteht eine leistungsfähige Zentrifugen-Molkerei, welche den Bäckern die Magermilch nur wenige Stunden nach der Milchgewinnung in gesunder, frischer Qualität abgeben kann.

Bei einem Backversuch, den die Molkerei Franz Huber kürzlich anstellen ließ, wurde aus 50 Kilogramm Vollmehl unter Zusatz von 32 Litern Magermilch 70 Kilogramm Brot gebacken. Es war ein hellgelbes, weiches, lockeres Brot mit wesentlich erhöhtem Gehalt an Eiweiß gegenüber dem gewöhnlichen Vollmehlbrot und mit deutlichem Gehalt an Milchzucker, leicht erkennbar an der Reduktion des Reagens Fehling bei gewöhnlicher Temperatur. Betr. Wohlgeschmack fand es bei der Kostprüfung in der Sitzung der Lebensmittel-Kommission von Groß-St. Gallen allgemeine Anerkennung.

Es steht zu hoffen, daß einzelne Bäcker jetzt, zu einer günstigen Zeit, nochmals den Versuch wagen, das nahrhafte, leicht verdauliche und vollständig ausnützbare Magermilchbrot einzuführen. Gelingen werden aber solche Versuche nur bei sorgfältiger und gewissenhafter Durchführung, wenn sich die Bäcker angelegen sein lassen, an einer Verbesserung der Volksernährung auch ihrerseits uneigennützig mitzuwirken.

Die neue Brotsorte sollte sodann besonders in jenen Volksschichten beachtet und gekauft werden, wo Kaffee und Brot ohne weitere Zugaben ein- oder sogar zweimal täglich auf dem Tische erscheinen müssen. St. Galler Tagblatt.

Die kleinste Arbeit, die du mit Freude verrichtest, wird dir zum Segen. U. V.

Haushalt.

Das Salz findet auf verschiedenen Gebieten Verwendung, besonders aber im Haushalt. Wie bekannt, erhöht es den Wohlgeschmack der Speisen und ihre Verdaulichkeit. Auch als Konservierungsmittel für Fleisch, Fische, Gemüse ist das Salz unentbehrlich. Nicht zu unterschätzen ist es ferner als Reinigungsmittel und zur Entfernung von Flecken. Gummisauger der Milchflaschen reinigt man gründlich durch Ausreiben mit trockenem Salz oder Auskochen in einer Salzlösung. Schmutzige oder fettige Ränder an Schüsseln entfernt man durch Abreiben mit Salz. Wasserflaschen werden klar, wenn man Salz hineingibt, das man mit Essig einwenig angefeuchtet hat. Badewannen reibt man blank mit einem weichen Lappen, der mit trockenem Salz bestreut ist. Bei der Entfernung von Kaffee- und Stockflecken braucht man Salz, das mit Zitronensaft oder Essig angefeuchtetet ist. Frische Rotwein- und Tintenflecke bestreut man mit Salz, welches den Farbstoff aufsaugt. Ränder, die auf polierten Möbeln durch heiße Gefässe entstanden sind, werden mit Salz bestreut, das mit Öl angefeuchtet ist. Nachdem diese Mischung über Nacht eingewirkt hat, entfernt man sie mit einem sauberen Tuche und poliert mit weichem Flanell nach. Will man beim Waschen von Handarbeiten das Abfärben des Strickgarns verhindern, so legt man es vor der Verarbeitung in eine Salzlösung. Legt man Eier in starkes Salzwasser, so läßt sich ihre Frische leicht feststellen. Ist das Ei ganz frisch, so liegt es auf dem Boden des Gefässes, je älter es ist, desto höher steht es in der Flüssigkeit. Salz darf nie in metallenen, sondern nur in Holz- oder Porzellangefässen aufbewahrt werden. -a.

Küche.

Kochrezepte.

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

Krautsuppe nach Berner Bauernart. Für 4 Personen. Ein Stück Butter wird in der Pfanne heiß gemacht, eine kleine Kelle Mehl darin verrührt und bevor das Mehl gelb ist, eine große Handvoll geschnittener Spinat (am besten ist natürlich junger) dazu gegeben und weiter gerührt. Sobald der Spinat weich ist, wird das nötige Quantum kochendes Wasser (besser ist Fleischbrühe) beigegeben und nach dem Aufkochen die Suppe über ein zerklopftes Ei angerichtet. Salz und Muskatnuß nach

Belieben. Eine Beigabe von gewiegter, frischer, junger Münze macht die Suppe sehr schmackhaft. E. G.

Kalbsohren. Zeit 1½—2 Stunden. Vier Kalbsohren, 2 Liter Salzwasser, Tomatensauce. Die vom Metzger gebrühten Kalbsohren werden in Salzwasser weich gekocht, auf der Platte schön aufrecht hingestellt, mit der Schere tief in die Ohren eingeschnitten in Abständen von ½ Cm., wodurch sich das Ohr umbiegt und wie eine Blume aussieht. Man kann ein halbes hartgekochtes Eigelb in die Mitte jedes Ohrs legen, oder mit kleinem Bukett aus Radieschen, Gelbrüben, Cornichons &c. garnieren. Ringsum wird eine Tomatensauce gegossen. Eine sehr schöne Platte bei festlichen Anlässen.

Gehackte Beefsteaks. Zeit ½ Stunde. ½ Kilo Rindfleisch, ¼ Kilo Schweinefleisch, oder gleichviel von beiden, Zwiebeln, Grünes, Salz, Pfeffer, 30 Gr. Fett, 2 Löffel Fleischbrühe. Das Fleisch ist zweimal durch die Fleischhackmaschine zu treiben oder vom Metzger fein hacken zu lassen. Die Zwiebeln werden feingeschnitten und in heißem Fett gedünstet. Nach Belieben kann auch ein eingeweichtes und wieder ausgedrücktes Weggli damit gedünstet werden. Alle Zutaten werden nun mit dem Fleisch tüchtig geknetet, 2 Löffel Fleischbrühe darunter gemengt, was die Beefsteaks ungemein saftig macht, und das Ganze auf dem Hackbrett zu einer dicken Wurst geformt. Davon schneidet man nun 1 Cm. dicke Scheiben ab, wendet sie rasch in zerschnittenem Eiweiß, paniert sie mit Mehl oder feinem Stoßbrot und brät sie in heißem Fett auf beiden Seiten schön gelb, was in ca. 5 Minuten geschehen ist. (Eiweiß oder ganze Eier werden viel ergiebiger, wenn sie anstatt zerklopft zu werden, mit Gabel und Messer in einem flachen Teller nach allen Seiten hin zerschnitten werden."

Aus „Gritli in der Küche".

Brunnenkressegemüse mit Milch. Aus Butter und Mehl macht man eine helle Mehlschwitze, löscht diese mit ⅛ Liter Milch ab, würzt mit Salz und Muskatnuß und läßt dies zu einer wohlschmeckenden Sauce aufkochen. Die Blätter der Brunnenkresse werden von den dicken Stielen gepflückt, tüchtig gewaschen und in der Sauce gedämpft. Zuletzt würzt man mit Zitronensaft und quirlt 1—2 Eigelb an das Gemüse.

Mischgemüse. 1½ Kilo Kartoffeln, 500 Gramm gelbe Rüben, 120 Gr. Reis, 100 Gr. eingemachte Tomaten, 50 Gr. Fett, Salz, 1 Liter Wasser. Im heißen Fett wird der erlesene Reis leicht geröstet, das Wasser und Salz dazu gegeben. Dann werden die geputzten, ganz fein geschnittenen Rüben hinein getan, darauf die geputzten halbierten Kartoffeln und zu oberst die Tomaten. Das Gemüse muß ¾ Stunden kochen und soll nur noch ganz wenig Sauce haben.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Makkaroni mit Äpfeln. Eine Auflaufform wird gut mit süßer Butter bestrichen. Dann kommt eine Lage übriggebliebene Makkaroni, dann Reste eines guten Apfelkompotts, oder auch Apfelmus darüber, wieder Makkaroni und so fort, bis die Form voll oder der Vorrat aufgebraucht ist. 1—2 Tassen Rahm, 2—3 Eier und Zucker werden gut zusammen verquirlt und über das Eingelegte gegossen. Auf die oberste Lage Makkaroni werden einige Butterstückchen gelegt und das Ganze zirka ½ Stunde im Ofen aufgezogen.

Aus „Bruschga" von Frau Wiget-Thoma.

Käseschnitten. Zeit ½ Stunde. 30 Gr. Mehl, 3 Dezil. Milch oder Rahm, 4 Eier, 1 Prise Salz, 250 Gr. Brot, 40 Gr. geriebener Käse, 50 Gr. Fett, 1 Ei. Das mit etwas kalter Milch glatt gerührte Mehl, Milch, Eier, Salz und Käse werden auf mäßigem Feuer zu einem glatten, feinen Brei gerührt. Das Brot wird in Scheiben geschnitten, auf einer Seite mit der Masse bestrichen und beidseitig in Fett gelb backen. Will man die Kässchnitten feiner, so taucht man die untere Seite in zerschlagenes Ei.

Aus „Gritli in der Küche".

Blumenkohlsalat (sehr fein). Ein großer Kopf Blumenkohl wird in kleine Röschen zerteilt, der Strunk geschält, in dicke Scheiben geschnitten, und alles in Salzwasser nicht zu weich gekocht. Ein Stück Butter wird zu Schaum gerieben, langsam unter beständigem Rühren drei Löffel Öl hinzugefügt, sowie Salz und Pfeffer, zwei Löffel Essig und zwei Löffel saurer Rahm. Ist diese Mayonnaise zu scharf, so verdünnt man sie mit Blumenkohlwasser. Wünscht man sie sehr pikant im Geschmack, so fügt man geriebene Zwiebel und einen Kaffeelöffel voll mit Essig angerührten Senf hinzu. Nun nimmt man von dem Blumenkohl einige besonders schöne Röschen, taucht sie in die Mayonnaise und legt sie zurück. Das Übrige vermengt man recht vorsichtig mit der Sauce, gibt es in eine Glasschüssel, gießt die noch zurückgebliebene Mayonnaise darüber und legt die zurückbehaltenen Blumenkohlröschen obenauf. Sehr schön sieht es aus, wenn man diesen Salat unmittelbar vor dem Gebrauch mit etwas Tomatenpüree verziert.

Konfitürentorte. Von feinem Mürbteig wird ein Tortenboden ausgerollt, den man rings mit einem fingerbreiten Rand versieht und rasch bei mäßiger Hitze bäckt, dann mit irgend einer Obstmarmelade bestreicht, mit einer Zitronen- oder Orangenglasur überzieht und noch kurze Zeit im Ofen überbacken läßt.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Kopfsalat. In der kurzen Anleitung über den Gemüsebau im Hausgarten und Feldgemüsebau wird geschrieben:

Der Kopfsalat verlangt humusreichen, gut bearbeiteten, feuchten Boden und sonnige Lage. Frischgedüngter, trockener Boden sagt ihm nicht zu. Er liebt vor allem viel flüssigen Dünger. Um den ganzen Sommer bis zum Herbst zarten Salat zu haben, sind von April an alle 4 Wochen bis anfangs August Aussaaten ins Saatbeet zu machen. Sobald die jungen Pflanzen genügend erstarkt sind, d. h. wenn sich das zweite Blatt vollständig entwickelt hat, sind die Setzlinge auf flache Gartenbeete, nicht in Furchen, in 6 Reihen auf 20–25 Cm. Abstand zu pflanzen. Beim Anbau im Sommer ist es ratsam, die Oberfläche des Bodens um die gepflanzten Salatstöcke mit kurzem, altem Mist oder mit Torfmulldünger zu bedecken, damit der Boden seine Feuchtigkeit beibehält und der Salat reichlich Nahrung findet. Der Kopfsalat ist als raschwachsendes Gewächs sehr geeignet als Zwischenpflanzung zwischen langsam wachsenden Gemüsen wie Blumenkohl, Kabis, Wirsing, Knollensellerie.

Die Pflege der Saatbeete besteht wiederum im fleißigen Behacken des abgetrockneten Bodens und in reichlichem Begießen der Pflanzen.

Sehr empfehlenswerte Sorten für die Sommerkultur sind: Cazard (für schweren Boden), brauner Trotzkopf und Riesenkristallkopf.

Tierzucht.

Eine der einfachsten **Nistgelegenheiten**, die besonders von Kanarien und fremdländischen Finken angenommen wird, bildet das offene Nistkörbchen aus Weidengeflecht oder Bast, das man entweder an der Wand freihängend, im Gebüsch oder in einem Nistbauerchen befestigt. Der Reisvogel und das Elsterchen lieben auch kleine Nistkästen.

Nistkästen sind ebenfalls allen Papageien zu bieten, und zwar mehr, namentlich größere, als auf den ersten Blick nötig erscheinen.

Außerdem bietet man alle möglichen, zur Anlage eines Nestes nur denkbaren Vorrichtungen, und hier ist ein Feld, auf dem der Liebhaber seiner Phantasie die Zügel schießen lassen darf. Als brauchbar sind zu nennen: ausgehöhlte große Kokosnüsse, ausgehöhlte getrocknete Kürbisse, Bilderrollen, alte Vogelkäfige, an denen man recht zahlreiche Eingangsöffnungen ausbricht und die man innen mit feinem Strauchwerk, Nadelholzzweigen, Stroh, Heu, Holzwolle lose ausstopft. Zwischen diesem Nistmaterial kann man noch Nistkörbchen, Nistbauerchen und ähnliches anbringen.

Für die Webervögel sind hängende Zweige an der Käfigdecke zu befestigen.

Als Nestbaustoffe reicht man spannenlang geschnittene Agave- oder Kokosfasern, dünne Baststreifen, langes Heu, feine Holzwolle, Spargelzweige für den äußeren Bau des Nestes, feingezupfte Watte, kurze Scharpie, gekalkte Kuhhaare, Schweinsborsten u. dgl. zum Auspolstern der Nestmulde. Auch Sperlingsnester oder andere verlassene Vogelnester werden entweder von den Vögeln ausgebessert und wieder benutzt, oder aber von ihnen zerzupft und ihr Material zum Bau neuer Nester verwendet.

Die Nestbaustoffe biete man in der Vogelstube in einem alten weitmaschigen Vogelbauer. A. W.

Frage-Ecke.

Antworten.

19. Das frische **Eiweiß** kann auch auf ein mit einem Rand versehenen Blech auf den Ofen oder in den Wärmeschrank zum trocknen gestellt werden. Das gedörrte Eiweiß wird gestoßen und in Blechbüchsen aufbewahrt. Vor dem Gebrauch in etwas Wasser einweichen. Es kann zu Gebäck und Mehlspeisen verwendet werden. Frau C.-L.

24. Als Bezugsquelle für **Dörrobst** kann auch die Mosterei Horn empfohlen werden. Z.

27. Cassoulet ist ein südfranzösisches Gericht aus weißen Bohnenkernen und wenig gesalzenem Schweinefleisch, besonders Schwarte, miteinander weichgekocht. Es wird als Konserve in Büchsen verkauft. Die Konservenfabrik Lenzburg liefert auch Cassoulet mit und ohne Speck in Büchsen. Anstatt Speck sind den Bohnen dann Zwiebeln, Rübli und Tomaten, klein geschnitten, beigegeben. Cassoulet heißt übersetzt: Kleine Pfanne. M. S.

27. Hier erhalten Sie ein gutes **Cassoulet-Rezept.**

1. 2 Kilo weiße Bohnen werden 10 Stunden in Wasser eingelegt. Dann wird das Wasser abgegossen und die Bohnen mit viel Wasser aufs Feuer gebracht. Dann gibt man 1 Rübli, 1 Lauchstengel, 1 Zwiebel mit 3 Nelken, 4 Zehen Knoblauch und einige Pfefferkörner dazu. 500 Gr. geräucherter Speck, den man vorher gut wäscht, und 500 Gr. Speckschwarten, am Abend vorher gesalzen und zu einem Büschel zusammengebunden, werden den Bohnen beigegeben und sehr wenig Salz dazu getan. Die

Kasserolle gut zudecken und langsam kochen lassen.

2. Gleichzeitig werden 2 Kilo Schaffleisch zu Ragout geschnitten und mit ziemlich viel Schweinefett in einem Sautoir aufs Feuer gebracht, Salz und Pfeffer nebst 1 Petersilienstengel, Lorbeerblätter und Thymian beigefügt. Hierauf wird der Sautoir zugedeckt, in den Ofen gestoßen und der Inhalt langsam gekocht. Wenn das Fleisch etwas Farbe angenommen hat, wird die Hälfte Fett abgegossen, 3 gehackte Zwiebeln dazu gegeben, umgerührt, langsam gekocht, bis sie hellbraun sind. Bei diesem Punkte angelangt, wird 1/2 Liter Tomatenpüree und so viel Bohnenbrühe dazu gegossen, daß das Fleisch gerade bedeckt ist. Man fügt noch drei Zehen geriebenen Knoblauch bei, deckt zu und läßt 1/2 Stunde langsam weiter kochen. Für diese langsame Art der Zubereitung kann man 2 Stunden rechnen.

3. Nun wird die Bohnenbrühe von den Bohnen abgegossen. In einer feuerfesten Platte werden zu unterst die Speckschwarten, dann eine Schicht Bohnen und zerschnittenen Speck, das Fleisch u. s. w angerichtet, bis die Platte voll ist. Die Sauce vom Schaffleisch wird darüber gegossen und zu oberst eine gute Schicht Paniermehl gestreut. Hierauf wird alles eine halbe bis ganze Stunde im Ofen gratiniert, wenn nötig mit Bohnenbrühe noch verdünnt und in der Platte heiß zu Tisch gegeben. R. K.

31. Gewiß ist es möglich, die **Luftfeuchtigkeit** in einem Keller durch einfache Vorrichtungen zu erhöhen. Ich vermute, daß es sich um einen vollständig ausbetonierten Keller handelt, voraussichtlich noch in einem Gebäude mit eingebauter Zentralheizung. Wenn schon die mit Betonboden versehenen Keller zur Frischlagerung von Obst und Gemüse nicht zu empfehlen sind, weil die Kellerluft stets zu trocken ist, so wird die Sache durch den Einbau der Zentralheizung noch verschlimmert. Auch bei bester Isolation des Röhrensystems kann nicht vermieden werden, daß während der Zeit, da die Heizung im Betriebe steht, die Luft im Keller trocken und die Temperatur eine verhältnismäßig hohe ist. In solchen Fällen ist daher zu empfehlen, wo die Verhältnisse es, wenn immer möglich, gestatten, Obst und Gemüse nicht im Hause, sondern in einem Nebengebäude, Speicher, Schopf zu lagern.

Fehlt es aber an solchen Aufbewahrungsgelegenheiten, so können zur Erhöhung der Luftfeuchtigkeit im Keller folgende Verfahren zur Anwendung gelangen.

Aufgehängter Emballagestoff wird von Zeit zu Zeit mit Wasser besprengt oder man läßt über den ausgebreiteten Stoff beständig etwas Wasser herunterlaufen, damit das Gewebe stets feucht gehalten wird.

Besser und andauernder ist der Erfolg, wenn der Zementbeton unter den Obsthurden und Gemüsegestellen aufgebrochen und entfernt wird, so daß nur noch die Gänge zementiert bleiben. Das blosgelegte Steinbett, der Kiesuntergrund, wird dann ganz tüchtig mit Wasser getränkt. Das Entfernen des Zementbelages ermöglicht das Eintreten der feuchten Erdluft in den Kellerraum, was vorher durch den dichten Zementüberzug verhindert war. Z.

32. **Magermilch** ist die Milch, die nach der Entrahmung übrig bleibt. Bekanntlich wird ja die Vollmilch abgerahmt und von diesem Rahm die Butter gewonnen. Kaufen Sie für 50 Cts. das Büchlein von Frl. Barth, Schleitheim (Schaffh.): „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt". Sie werden daraus viel lernen können. Wenden Sie sich an die Molkerei, nicht an die Führer. M. S.

32. Es ist wirklich fatal, daß man eine ganze Reihe guter Rezepte besitzt, die man aus **Magermlich** bereiten kann, diese aber weder in städtischen noch in ländlichen Betrieben bekommt! Sachverständige sagen mir, daß mit der Freigabe des Verkaufes die Gefahr nahe liege, daß man Magermilch zur Kinderernährung verwende und damit würde eine starke gesundheitliche Schädigung einhergehen. Alle die Gerichte, zu denen man Magermilch vorschreibt, können aber auch aus Vollmilch bereitet werden. Sie können den Rahm ja zu andern Gerichten verwenden oder wenn die Milch nicht entrahmt ist, brauchen Sie dazu auch weniger Fett, als in den Rezepten angegeben ist. Also nicht zu ängstlich nach Magermilch ausschauen, wenn Sie es „vermögen", mit Vollmilch zu kochen.

Haustochter.

Fragen.

33. Ich habe schon zwei Jahre **Käfen** (Schalenerbsen) nach Wecks Vorschriften konserviert; nun aber werden diese beim Abkochen trotz Zusatz von etwas Soda nie gar. Könnte mir eine der werten Mitabonnentinnen sagen, wo der Fehler liegt? Eignet sich dieses Gemüse nicht zum sterilisieren? Abonnentin.

34. Was für wildwachsende **Kräuter** können uns zumteil die teuer werdenden Gemüse ersetzen? In meinen Jugendjahren sammelte man solche eifrig, aber später kam man ganz davon ab. Guten Rat verdankt Lena.

33. Existiert keine billige Schrift die uns Hausfrauen über die chemischen und physikalischen Vorgänge im **Haushalt**, speziell in der Küche aufklärt? Man sagt uns immer, wir seien in diesem Punkte so rückständig, legt uns aber keine Bücher in die Hand, die unser beschränktes Wissen auf diesem Gebiete erweitern könnten. Für Aufschluß dankt

Hausfrau.