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

Band: 23 (1916)

Heft: 3

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: 12.07.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

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

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

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

Nr. 3. XXIII. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern **Zürich**, 29. Januar 1916

Nur ein Glück, nur eines gibts hienieden,
Fast für diese Welt zu gut und groß:
Häuslichkeit, in deines Glückes Frieden
Liegt allein der Menschheit großes Los.

M. Engel.

Zubereitung und Verdaulichkeit der Speisen.

Von Dr. Franz Kittler.

(Nachdruck verboten.)

Ehe wir der Frage nähertreten, ob die Zubereitung einen Einfluß auf die Bekömmlichkeit, die Verdaulichkeit und den Nährwert der Speisen ausübt, müssen wir uns darüber klar werden, was die Wissenschaft eigentlich unter „Verdaulichkeit" versteht. Würden wir im Kreise unserer Bekannten nach einer Definition dieses Begriffes herumfragen, so würden wir wohl meist sehr verworrene Ansichten zu hören bekommen. Der Physiologe will unter dem Begriff der „Verdaulichkeit" nichts anderes verstanden wissen, als die Zeit, die man zum verdauen braucht, d. h. die Zeit, während der die genossenen Speisen im Verdauungsorganismus des Menschen verbleiben. Bezeichnet man daher die Milch als das am leichtesten verdauliche aller Nahrungsmittel, so soll das nichts anderes heißen, als daß sie die kürzeste Zeit gebraucht, bis im Verdauungsapparat keine Spur mehr von ihr nachzuweisen ist. Das Verschwinden erfolgt entweder durch Resorption, d. h. dadurch, daß das betreffende Nahrungsmittel vom Körper aufgenommen und zu seinem Aufbau verwendet wurde, oder dadurch, daß das nicht resorbierte wieder ausgeschieden worden ist.

Die Zubereitung hat lediglich den Zweck, die Verdaulichkeit zu erhöhen, d. h. die Zeit abzukürzen, während der die genossenen Speisen im Körper verweilen. Der berühmte Physiologe Professor Dr. Metschnikoff in Paris hat nachgewiesen, daß das Alter auf einer Art von Selbstvergiftung beruhe, die dadurch herbeigeführt wird, daß infolge zu langen Verweilens der Speisen im Verdauungsapparat alle möglichen Giftstoffe gebildet werden. Er hat deshalb empfohlen. gewisse Milchpräparate, in erster Linie Yoghurt zu trinken, da die in ihnen enthaltenen Milchsäurebakterien die Entstehung solcher Giftstoffe verhindern. Die Bewohner gewisser Gegenden des Balkans, die sich in dieser Weise ernähren, werden außerordentlich alt. Dann aber ist die Abkürzung der Verdauungszeit deshalb geboten, weil durch die größere Länge mehr stickstoffhaltige Bestandteile in den Körper überführt werden, die zur Entstehung der Gicht und anderer Krankheiten führen.

Da nun die Zubereitung der Nahrungsmittel dem Zwecke dient, die „Verdaulichkeit" zu erhöhen, so hat man sie mit Recht als eine „Vorbereitung" zur Verdauung bezeichnet. Unter den verschiedenen Arten der Zubereitung ist nun das Kochen die wichtigste. Durch das Kochen werden bei den Gemüsen die Zellwandungen gesprengt,

so daß ihr Inhalt den Verdauungssäften zugängig wird. Dieser Inhalt besteht in der Hauptsache aus Kohlehydraten, also aus solchen Bestandteilen, die fettbildend wirken. Kocht man die Kartoffeln in Form von Brei, so daß sehr viele Zellwandungen gesprengt werden, so wirken sie fettbildend. Mit Recht hat man deshalb behauptet, das ständige Essen von Kartoffeln mache fett. Andererseits aber gibt es eine sogenannte „Kartoffelkur", eine Entfettungskur, bei der die Entfettung lediglich durch ständigen Genuß von Kartoffeln herbeigeführt wird. In diesem Falle muß dafür gesorgt werden, daß die Zellwandungen nicht platzen können. Dies geschieht dadurch, daß man die Kartoffeln in der Schale, und zwar so kocht, daß sie nicht aufspringen. Dann bleibt jede Zelle geschlossen. Durch die Kartoffelmahlzeiten wird zwar der Hunger gestillt, die Kohlehydrate gehen aber unausgenützt durch den Körper hindurch, es findet keine Fettbildung statt. Der Körper zehrt von seinem eigenen Fett, wodurch eine rasche Abmagerung eintritt. Schon an diesem Beispiel läßt sich mit Deutlichkeit erkennen, eine wie wichtige Rolle die Zubereitung auf die Ernährung ausüben kann.

Auch das Fleisch können wir so zubereiten, daß es nur noch einen sehr geringen Nährwert besitzt, indem wir es erst längere Zeit in Salzwasser einlegen. Dadurch werden Eiweiß und sonstige wichtige Bestandteile ausgezogen. Sie gehen in die Brühe über, auf der sich beim Erhitzen das Eiweiß in Form eines Schaumes ausscheidet, der gewöhnlich aus Unverstand abgeschöpft wird, obschon er eigentlich den hauptsächlichsten Nährbestandteil dieser Brühe bildet. Die Brühe selbst kann als Nahrungsmittel nicht mehr bezeichnet werden, selbst wenn sie noch so kräftig schmeckt. Die in ihr enthaltenen Nährstoffe sind nämlich in so großer Verdünnung vorhanden, daß sie als solche nicht mehr zur Wirkung kommen. Aber auch das Fleisch kann durch entsprechend langes Behandeln in Salzwasser derart ausgelaugt werden, daß fast nur noch der Zellstoff, die Zellulose, zurückbleibt, die keinen Nährwert besitzt. Andererseits kann man durch rasches Eintauchen in heißes Wasser, sowie durch Braten die sämtlichen in ihm enthaltenen Nährstoffe dem Körper zuführen. In diesem Falle ist es leichter verdaulich, als wenn es durch Auslaugen derart umgewandelt wurde, daß fast nur noch die schwer verdauliche Zellulose vorhanden ist: also auch hier wieder ein Beispiel, in welchem innigen Zusammenhang Zubereitung und Verdaulichkeit stehen.

Von den verschiedenen Fleischsorten sind jene am leichtesten verdaulich, die durch eine geeignete Vorbehandlung, insbesondere durch Pökeln und Räuchern schon gewissermaßen zur Verdauung vorbereitet wurden. Als am leichtesten verdauliche Fleischsorte steht der Schinken obenan, der, um verdaut zu werden, nur halb so lange braucht, wie gekochtes Fleisch, und der dazu nur die Hälfte des für dieses nötigen Magensaftes beansprucht. Um 200 Gramm gekochtes Fleisch zu verdauen, sind, wie Professor Dr. Best festgestellt hat, drei bis vier Stunden nötig. Die gleiche Gewichtsmenge Schinken ist in anderthalb bis höchstens zwei Stunden und mit der Hälfte des für das Fleisch notwendigen Magensaftes verdaut. Eigenartig ist es mit dem Zusatz von Fett: er erschwert bei allen Speisen die Verdaulichkeit, doch gewährt er noch einen anderen Vorteil: er erhöht die Resorption, d. h. mit anderen Worten, eine mit Fett zubereitete Speise verweilt zwar länger im Verdauungsapparat, als eine ohne Fettzusatz hergestellte, andererseits aber ist ihre Ausnützung zum Aufbau des Körpers, die Resorption, viel größer. Dr. Best drückt sich so aus, daß die fetten Speisen zwar besser ausgenutzt werden, daß sie aber eine stärkere „Belastung" des Verdauungsapparates herbeiführen.

Es gibt auch sogenannte „ideale" Speisen, d. h. solche, die sehr rasch durch den Verdauungsapparat hindurchgehen und trotz dieser Schnelligkeit, mit der sie

ihn passieren, sehr gut ausgenutzt werden. Die Zahl dieser idealen Speisen ist jedoch keine sehr große. Zu ihnen gehören lediglich Ei, Schinken, Kohlehydrat und Zucker. Beim Ei wechselt die Verdaulichkeit je nach der Art der Zubereitung. Am leichtesten verdaulich ist das rohe Ei, dann kommt das weiche und schließlich das harte. Will man harte Eier leichter verdaulich machen, so muß man sie wiegen.

Manche Speisen verweilen länger im Magen, andere wieder länger im Darm. Je nach der Zubereitung kann die Zeit dieses Verweilens abgekürzt oder verlängert werden, so daß also auch hier die Zubereitung wieder eine sehr wichtige Rolle spielt. Ein typisches Beispiel hiefür ist der Apfel. Ein roher Apfel bleibt ziemlich lange im Magen, ist also für diesen schwer verdaulich. Ist er jedoch gekocht, so geht er rasch durch den Magen hindurch und bleibt dafür länger im Darm, wo seine Ausnützung zum Aufbau des Körpers stattfindet. Mit Recht wird deshalb Personen mit schwachem Magen der Genuß roher Äpfel verboten, während ihnen der von gekochten, also von Kompott, erlaubt wird.

Noch eines ganz besonders wichtigen Umstandes muß hier gedacht werden, der mit der Zubereitung im engsten Zusammenhang steht, nämlich die Wirkung auf die Nerven. Die Verdauung im Magen findet bekanntlich dadurch statt, daß der Magensaft, der seiner chemischen Zusammensetzung nach in der Hauptsache aus verdünnter Salzsäure besteht, zu den Speisen hinzutritt. Der Magensaft wird von bestimmten Organen der Magenwandungen ausgeschieden, die durch besondere Nerven zur Ausscheidung angeregt werden. Daraus ergibt sich, daß der Wohlgeruch der Speise, sowie das durch ihn sich einstellende Behagen fördernd auf die Ausscheidung des Magensaftes und damit auf die Verdauung wirken, während schlechte Zubereitung, sowie Ärger, trübe Stimmung u. s. w. die Verdaulichkeit beeinträchtigen. Die Sorgfalt, die auf die Zubereitung der Nahrungsmittel verwendet wird, ist deshalb durchaus berechtigt, und man soll niemanden verdammen, der auf ein sogenanntes „gutes", d. h. gut zubereitetes Essen Wert legt.

Vom Gartenbau.

In der Einleitung zum ersten Teil von „Krafts Haus- und Gemüsegarten" (Verlag Huber & Cie., Frauenfeld) bespricht der Herausgeber, Fr. Heinzelmann, nach einem geschichtlichen Rückblick die Vorteile des Gartenbaus. Da uns heute mehr als je eine rationelle Bearbeitung und Ausnutzung des Bodens zur Pflicht gemacht wird, bringen wir seine Ausführungen zur Kenntnis unserer Leser.

Der Gartenbau reicht so weit hinauf, als die Geschichte, denn mit dem Auftreten des ersten Menschenpaares wird auch schon des Gartens (Paradies) erwähnt. In der Geschichte der Babylonier (2000 J. v. Chr.), der Juden (1500 J. v. Chr.), der Perser (500 J. v. Chr.), der Griechen (300 J. v. Chr.) werden immer mehr oder minder Gärten erwähnt. Die Gärten der Römer waren so luxuriös, daß zu ihrer Beschränkung eigene Gesetze nötig wurden. Aber mit dem Falle des Römerreiches fiel auch der Gartenbau. Erst im achten Jahrhundert kam durch Karl den Großen wieder etwas Leben in ihn; namentlich war Karl ein Förderer des Obstbaues. Frankreich, Holland und England waren es hauptsächlich, die damals Geschmack am Gartenbau fanden und ihn pflegten. Die Kreuzzüge im zwölften Jahrhundert trugen viel zur Hebung des Gartenbaues bei, indem die Kreuzritter aus fremden Landen sowohl Sämereien als auch Pflanzen heimbrachten. Im siebzehnten Jahrhundert gelangte der Gartenbau in Frankreich durch den Architekten Le Notre mit der Einführung symmetrischer Formen auf eine hohe Stufe. Diese steifen Formen wurden aber nicht nur auf das Terrain angewendet, sondern auch die Pflanzen, namentlich die immergrünen Bäume, wurden nach dieser Regel behandelt. Diesen

sogenannten Schnörkelstil trifft man heutigen Tages noch hin und wieder in alten Gärten an. Schon im vorletzten Jahrhundert aber begannen die Engländer den Gartenbau auf natürliche Grundlagen zurückzuführen, durch Formen, die der Natur selbst entnommen sind, woher die Bezeichnung „englische Landschaftsgärten“ kommt. Zurzeit werden die Gärten, die nicht ausschließlich für den Gemüsebau bestimmt sind, und selbst manchmal die Gemüsegärten, fast überall im sogen. englischen Stil angelegt.

Im allgemeinen wird jetzt dem Gartenbau viel mehr Aufmerksamkeit geschenkt, als dies früher der Fall war. In früherer Zeit waren es nur reichbegüterte Leute und Klöster, die dem Gartenbau zugetan waren, während der gewöhnliche Bürgers- und Bauersmann die Sache wenig beachtete. Wie ganz anders jetzt! In der Umgebung von Städten und auf dem Lande wird selten ein Haus gebaut, bei dem nicht auch sofort ein Garten oder Gärtchen seinen Platz findet. Selbst bei der dürftigsten Arbeiterwohnung sehen wir in der Regel ein Gärtchen, eine Erscheinung, die auf Gemüt, Liebe zur Natur und Sinn für Häuslichkeit schließen läßt.

Bei Sachkenntnis, Fleiß und Ausdauer liefert der Garten täglich frisches Gemüse in der mannigfachsten Abwechslung auf den Tisch, an Mauern, Wänden oder auch freistehend Stein-, Kern- und Beerenobst nebst Weintrauben, die jung und alt erfreuen. Die, welche mehr pflanzen, als ihr eigener Bedarf erfordert, können eine schöne Einnahme erzielen, namentlich in der Nähe von Städten und Badeorten &c. Hunderten von Familien gewährt der Garten bei rationellem Betrieb eine sichere Einnahmequelle.

Aber nicht nur eine nützliche Seite hat der Garten, sondern auch eine angenehme, denn wie schön und angenehm läßt sich beim Erwachen des Frühlings und nach heißem Sommertage des Abends an trautem Plätzchen mit den Seinen oder Freunden darin verweilen in gesunder und frischer Luft!

Auch wird die Zahl derer, die einen Garten als lästige und teure Modesache betrachten, immer kleiner. Dafür vermehren sich diejenigen in erfreulichem Maße, die im Garten ihre Erholung finden und für die der Garten eine höhere Bedeutung hat, und es zählen zu diesen Beamte, Lehrer, Geistliche, Angestellte, Arbeiter und besonders auch viele Frauen. Ja, man geht in neuester Zeit noch weiter. Es werden Wohnungen mit Gärten stets bevorzugt und auch solche, die nur Aussicht auf einen solchen gewähren. Deshalb ist man allerorts bestrebt, öffentliche Gärten anzulegen, die freien Plätze und Straßen mit Zierbäumen zu schmücken und die Umgebung der Städte zu verschönern. In den größeren Städten finden in der neuesten Zeit auch die sogen. Familien- oder Schrebergärten mehr und mehr Anklang. Diese Gärten, einer Genossenschaft gehörend, welche in der Nähe der Stadt einen größeren Bodenkomplex auf längere Zeit pachtet, dieses Land parzelliert und gartenmäßig anlegen läßt, werden an Untermieter pachtweise abgegeben.

Nicht zu unterschätzen ist der Garten auch als Unterrichts-, wie auch als Erziehungsmittel. Jeder Garten, wenn auch klein, birgt eine Fülle von Naturerscheinungen in sich, für welche unsere Kinder bekanntlich sehr empfänglich sind. Es ist eine Freude, zu sehen, wie sich die Liebe zur Natur vergrößert und wie sie zur Beobachtung der Natur mehr und mehr hingelenkt werden.

Ein Hauptübelstand zeigt sich bei vielen Privatgärten darin, daß sie, nachdem sie im frühen Frühjahr geordnet und angepflanzt worden, den Sommer über wieder ganz vernachlässigt werden.

Die Erfahrung lehrt, daß, wenn der Gartenbau mit Fleiß und Umsicht betrieben wird, auch recht günstige Resultate erzielt werden; es bezieht sich dies nicht allein auf den Gemüsebau, sondern auch auf die Zwergbaumzucht, welche besonders in den Gärten auf dem Lande noch mehr Eingang finden sollte.

Haushalt.

Wichtiges über die Behandlung und Reinigung von Besen und Bürsten. Sollen die Besen und Bürsten, die man bei der täglichen Wohnungsreinigung benötigt, von längerer Haltbarkeit sein, so müssen sie zweckentsprechend behandelt werden. Bei einer Neuanschaffung derselben versuche man nicht durch Ankauf minderwertiger Qualität zu sparen, sondern kaufe, wie bei allen anderen praktischen Dingen, die man jahrelang in Gebrauch nehmen will, nur erstklassige Sorten. So verlange man bei Kehrbesen und Bürsten, namentlich solchen, die mit Wasser in Berührung kommen, z. B. Schrubber, Scheuerbürsten u. s. w. nur „gedrahtete" Ware, da die eingepichten Borstenbündel sich mit der Zeit lösen. Roßhaarbesen sind im Gebrauch unverwüstlich. Doch achte man stets darauf, daß sie niemals auf den Borsten ruhen, andernfalls sich die Borsten umlegen und schließlich brechen. Ferner hüte man sie vor dem Verfilzen, was leicht durch Haare und Fasern zustande kommt, indem man sie mit einem „Besenreiniger", der in keinem Haushalt fehlen sollte, täglich ausharkt, oder mittels eines alten Hornkammes von ersteren befreit. Doch dieses tägliche Auskämmen genügt nicht allein, um ständig saubere Besen zu haben, dazu muß mindestens alle vier Wochen eine gründliche Reinigung auf nassem Wege erfolgen. Bei dieser „Besen- und Bürstenwäsche" teilt man die zu reinigenden Stücke in zwei Gruppen. Und zwar werden Haar-, Kleider- und Möbelbürsten in Salmiakwasser (zu gleichen Teilen) in einer flachen Schüssel 1—2 Stunden eingeweicht, aber nur so, daß die Holzteile von dem Wasser nicht berührt werden, worauf man sie nochmals in klarem Wasser nachspült, an der Luft, auf die Borsten gestellt, trocknen läßt. Teppich-, Kehrbesen und Schrubber erfahren dagegen eine Behandlung mit Seifenwasser, das man sich aus feingehobelter Kernseife in heißem Wasser aufgelöst (auf 40 Gr. Seife drei Liter Wasser) herstellt. Hernach wird in starkem Alaunwasser nachgespült, wozu man 125 Gr. davon zu einem Liter Wasser rechnet, das zu weich gewordenen Borsten ihre frühere Steifigkeit verleiht. Auf dieselbe Weise werden auch die Schuh- und Wichsbürsten behandelt. B. T.

Getragene Filzhüte reinigt man folgendermaßen: Man mischt 5 Eßlöffel Salmiakgeist mit ebensoviel starkem Weingeist, fügt 1½ Löffel Kochsalz hinzu, schüttelt die Flüssigkeit, bis sich alles verbunden hat und das Salz aufgelöst ist. Dann reibt man die schmutzigen Stellen mit einem in die Flüssigkeit getauchten wollenen Läppchen, bis der Hut sauber ist, und trocknet mit einem leinenen Tuch.

Küche.

Kochrezepte.

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

Rüblisuppe. Einige rote Rübli werden in siedendem Salzwasser weichgekocht und durch die Fleischhackmaschine getrieben oder gehackt. In heißem Fett dünstet man eine feingehackte Zwiebel, und pro Person 10 Gr. Mehl und löscht mit dem nötigen Wasser ab. Kochzeit 1 Stunde. Die Suppe wird gewürzt und über feingehacktes Grün angerichtet.

Aus „Kochbuch" von Berta Kobel.

Schweinefleisch mit Kohl und Kartoffeln. In eine Pfanne wird mit ziemlich viel Wasser ein Stück geräuchertes oder ungeräuchertes Schweinefleisch gelegt. Wenn dieses zirka ¾ Stunden langsam gekocht hat, gibt man den saubergewaschenen Kohl dazu und läßt ihn mitkochen, bis er vollständig zusammengefallen ist. Hierauf, zirka ¾ Stunden vor Essenszeit kostet man die noch vorhandene Brühe betreff Zugabe von Salz und legt die rohen, in Stücke geschnittenen Kartoffeln dazu und kocht alles zugedeckt langsam weich. Es soll am Ende nur noch wenig Brühe vorhanden sein. Beim Anrichten kommen Kohl und Kartoffeln gemischt auf die Platte. Das Fleisch kommt zerschnitten, extra auf eine Platte, oder es kann auch um den Kohl herumgelegt werden. Statt des Schweinefleisches können auch geräucherte, sauber gewaschene Würste mitgekocht werden. Die genauere Zeit, wann Fleisch, Kohl usw. zugesetzt werden müssen, muß von der Köchin selbst bemessen werden, je nach der Quantität.

Aus „100 gute, billige Kartoffelspeisen" von S. Senn.

Kaninchenbraten, gefüllt. Zeit 2 Stunden. 1 ganzes Kaninchen, Farce: 2 kleine Brötchen, 1 Löffel gehackte Petersilie, 1 geriebene Zwiebel, etwas Zitronensaft, 20 Gr. frische Butter, 2 Eier, 1 Dezil. Milch, etwas Salz, Gewürz, 100 Gr. Speck, 50 Gr. Fett, 1 Kochlöffel Mehl, 3 Dezil. Fleischbrühe, Zitronensaft. Das Kaninchen wird mit der Farce gefüllt, welcher noch die feingehackte Leber, Niere und Herz des Kaninchens beigemischt wurden, zugenäht und so dressiert, daß die Vorderläufe nach hinten, die Hinterläufe nach vorn gelegt werden. Dann belegt man es mit Speckscheiben, bestäubt mit etwas Mehl und gießt das Fett rauchheiß darüber, brät im heißen Bratofen und gibt langsam Fleischbrühe und Zitronensaft daran.

Aus „Gritli in der Küche".

Risotto à la Milanese. Für 6 Personen. 50 Gr. frische Butter oder Fett, eine kleine

Zwiebel, 300 Gr. Reis, Fleischbrühe, Salz, 1 Messerspitze Safran, 100 Gr. geriebener Parmesankäse. In die zerlassene Butter gibt man die feingeschnittene Zwiebel und den Reis, röstet beides leicht durch, löscht mit Fleischbrühe ab und läßt alles 20—30 Minuten kochen. Man rührt hin und wieder um und gibt nach und nach Fleischbrühe bei. Kurz vor dem Anrichten wird der Safran, den man in etwas Brühe gelöst hat, beigegeben; die Pfanne wird vom Feuer genommen und der Käse hineingerührt. Risotto muß sofort aufgetragen werden, sonst wird er gerne hart. J. S.

Gemischter Salat. (Für 6 Personen.) 500 Gr. Kartoffeln, 500 Gr. Sellerie, 500 Gr. gelbe Rüben, Salz, 80 Gr. Olivenöl, 2 Zitronen. Die geputzten Sellerie und Rüben werden am Lochreibeisen gerieben und im Olivenöl mit Salz und 1 Löffel Wasser 1/4 Stunde zugedeckt gedämpft. Dann nimmt man das Gemüse vom Feuer, vermischt es mit den gekochten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und dem Zitronensaft.

Brotstengel mit Fruchtsauce. 300 Gr. Brot, 2 Dezil. alkoholfreien Wein, oder Fruchtsaft, 4 Eier, Backfett, Fruchtsauce. Das in fingersgroße Stengel geschnittene Brot (oder gekaufte Brotstengel) wird in Fruchtsaft oder Wein getaucht und gut abgetropft, in zerquirlten Eiern umgewendet und in heißem Fett schwimmend gebacken. Oder, man taucht die mit Fruchtsaft getränkten Stengel in Eiweiß, paniert sie in Brosamen und backt sie, worauf sie in kreuzweise aufeinander gelegten Schichten in eine Schüssel geordnet und heiß mit Fruchtsauce übergossen werden.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Orangenglace. 500 Gr. Zucker, 2 Dezil. alkoholfreien Weißwein, 6—7 Orangen, 7—8 Dezil. Wasser. Die Schale von 2 Früchten wird auf den Zuckerstücken abgerieben, die Früchte gut ausgepreßt, alles vermengt und gedeckt stehen gelassen bis der Zucker aufgelöst ist. Dann wird gut durchgerührt, die Masse eingefüllt, zuerst 10—15 Min. ruhig gelassen, dann gedreht. Dieses Gefrorene kann auch ohne Maschine hergestellt werden. Die gut geschlossene Form wird in scharf gesalzenes Eis, das in ein Fäßchen oder dergleichen gefüllt ist, eingegraben und 3—5 Stunden stehen gelassen.

Wasserbiscuittorte. Zeit 1 1/4 Stunden. 250 Gr. Zucker, 1 Deziliter Wasser, 4 Eier, 180 Gr. Mehl, die abgeriebene Schale einer Zitrone. Der Zucker wird über dem Feuer in 1/2 Glas Wasser aufgelöst bis dieses siedet, dann wird die Zuckerlösung den mit dem Drahtbesen geschlagenen Eiern unter beständigem Rühren beigefügt. Die Masse muß etwa 10—15 Minuten bearbeitet werden bis der Teig ziemlich fest geworden ist. Dann das Mehl einstreuen, die Zitronenschale beifügen und das Ganze in einer Tortenform in mäßiger Hitze backen. Die Eiweiß können auch zu Schnee geschlagen werden.

Gesundheitspflege.

Die **Wärmeflasche** sollte in jedem Haushalt zu den unentbehrlichen Gegenständen und Hilfsmitteln gehören, denn Gelegenheit zu ihrer Verwendung findet sich fast täglich. Leidet ein Familienglied an kalten Füßen, mit der Wärmeflasche sind sie bald angenehm erwärmt. Soll die Wäsche des Säuglings vorgewärmt werden, so leistet sie, eingewickelt, gute Dienste. Ebenso ist es beim notwendigen Durchwärmen des Bettes an kühlen oder kalten Tagen. Mit feuchten Leinentüchern umhüllt und im Bett recht heiß unter die Füße gelegt, vermag sie Blutandrang vom Kopfe zu leiten und den erwünschten, oft so sehr notwendigen Schlaf zu verschaffen. Bei Zahn- und Leibschmerzen, bei Magen- und anderen Beschwerden vermag sie, feucht oder trocken umhüllt, Linderung der Schmerzen zu verschaffen und sie ganz zu stillen. Soll zu diesem Zwecke eine Neuanschaffung dieses so praktischen Gegenstandes gemacht werden, so empfiehlt sich der leichteren Anwendung wegen ganz besonders die gebogene Bauchwärmflasche zu wählen, die nur wenig Wasser zur Füllung bedarf und an zwei seitlich angebrachten Ringen im Notfall auch unter der Kleidung getragen werden kann. Kupfer, Messing, Aluminium und verzinktes Weißblech sind dem reinen Weißblech vorzuziehen, da sie, wie dieses, nicht durchrosten. Dr. Schöner.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Ernährung unserer Kleinsten. Es kommt häufig vor, namentlich bei mühsamem Zahnen, daß das Kind gegen Ende des ersten Jahres die üblichen Portionen Milch oder Brei nicht mehr austrinkt oder ganz verweigert. Dann ist es an der Zeit, mittags eine kräftige Fleischsuppe mit Gersten- oder Hafermehl, Grieß, Eiereinlauf etc. mit dem Löffel zu geben. Auch ein weichgekochtes Ei oder eine leichte Eierspeise wird gewöhnlich gerne genommen und gut verdaut. Statt des Breies kann man Zwieback oder Weißbrotbröckchen mit kochender Milch übergießen und diese Mischung mit dem Löffel reichen. Fleisch, Gemüse, Obst, vor allem Kartoffeln und Mehlspeisen sollen im ersten Lebensjahr ausgeschlossen sein. Ich warne davor, dein Kind schon früh mit den Erwachsenen zu Tisch zu nehmen. Durch den Anblick der verschiedenen Gerichte wird ihm seine Naturnahrung frühzeitig verleidet, und sein Betteln um die

Nahrung der Erwachsenen findet nur zu geneigtes Gehör. In erhöhtem Maße gilt diese Warnung für alle erregenden Getränke. Kaffee und Thee sind schon durchaus verwerflich; alle alkoholhaltigen Getränke aber sind für Kinder ein grausames Gift. Und das gilt nicht nur für ihr erstes Lebensjahr, es gilt für ihre ganze Entwicklungszeit.

Aus „Die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr“
von Dr. Marie Heim-Vögtlin.

Gartenbau und Blumenkultur.

Auswahl der Gemüse für den Garten. J. Böttner schreibt in seiner „Prakt. Gemüsegärtnerei“:

„Im Winter, wenn im Freien wenig getan werden kann, wird der Bepflanzungsplan für den Garten ausgearbeitet. Für diesen Zweck fertige ich eine genaue Liste sämtlicher Gemüse an; die lege ich dann der Hausfrau vor und bespreche mit ihr ein Gemüse nach dem andern und stelle fest, wie oft und zu welcher Jahreszeit das Gemüse für die Küche gewünscht wird, und berechne hierauf, wieviel Beete davon anzubauen sind. Das Ergebnis dieser Beratungen muß mit den Verhältnissen des Gartens und der Küche in Einklang stehen: In kleinen Gärten nicht zu vielerlei, in großen nicht Überflüssiges bauen!

Wenn wir nun auch als praktische Gemüsezüchter zunächst nur Gemüse anbauen, die bekannt und viel begehrt sind, versäumen wir doch nicht, auch von unbekannten Gemüsen — und deren gibt es ja für den Garten noch — wenigstens in jedem Jahr eins in kleineren Mengen versuchsweise anzupflanzen. Einige werden gewiß befriedigen und Veranlassung geben zur vermehrten Anpflanzung in dem folgenden Jahre.

Wer nicht seinen vollen Gemüsebedarf im Garten ernten kann, weil der Garten nicht umfangreich genug hierzu ist, verzichte auf alle Gemüse, welche in seinem Garten schlecht gedeihen oder auf dem Felde ebensogut noch fortkommen, z. B. verschiedene Kohlarten und einige Wurzelgewächse. Er pflanze vor allen Dingen solche Gemüse an, die schwer zu kaufen oder auf dem Markte nicht mehr frisch sind oder täglich gebraucht werden. Das naheliegendste auch für kleine Gärtchen sind Küchenkräuter, Salate, Buschbohnen, Tomaten, Gurken. Eine verständige Auswahl kann in allen Fällen vieles ersparen, viel Annehmlichkeit und Gewinn bringen.

Beim Auswählen der Gemüse zum Anbau ist noch die Lage, die Bodenbeschaffenheit des Gartens zu berücksichtigen. In einzelnen Gärten gedeiht dieses, in anderen jenes gut, dieses oder jenes besonders schlecht.“

Frage-Ecke.

Antworten.

2. Hier noch ein einfaches **Mayonnaise-Rezept.** In eine tiefe Salatschüssel gibt man 1 Eigelb, 1 Eßlöffel Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Muskat, rührt alles gut durcheinander, gibt dann unter beständigem Rühren tropfenweise drei Deziliter feines Olivenöl bei. Ist die Sauce zu dick, wird sie mit Essig, Zitronensaft oder Weißwein verdünnt. Greiy.

7. Vielleicht ist die Hitze zu stark, wenn Sie den **Gugelhopf** in die Röhre schieben. Stellen Sie einen Backstein unter die Form, der Erfolg wird Sie voraussichtlich befriedigen. Beobachten Sie auch die Vorschrift, daß das Backpulver nur leicht eingerührt werden soll und der Gugelhopf dann sofort in den Ofen kommen muß? B.

8. Das **Futter**, das man in Samenhandlungen kauft, können Sie auch für die freilebenden Vögel verwenden. In unseren Niederungen war die Not dieses Winters für die Vögel nicht so groß, da wir wenig Schnee hatten. Und nun geht es ja auch dem Frühling entgegen. F.

9. Auch mir ist ein solches **Gericht** „marinierte Speckschwarten in Erbssuppe“ aus der Welschlandzeit in angenehmer Erinnerung, ohne daß ich Ihnen genauere Angaben darüber machen könnte. Ich rate Ihnen, einen Versuch zu wagen; mißraten kann ja das Gericht kaum, wenn Sie die aufgerollten, mit einem Spießchen fest gesteckten Schwarten zwei bis drei Tage marinieren und dann zwei bis drei Stunden in der Suppe kochen oder in den Selbstkocher stellen. Auch Kutteln lassen sich ohne Zweifel auf diese Art schmackhaft zubereiten. Hausmütterchen.

9. Ich habe auch schon „**Speckschwarten**“ gegessen, jedoch nicht in der von Ihnen bezeichneten Form. Man holte sie frisch vom Metzger und ließ sie in schwachem Salzwasser kochen. Wenn sie zwei Stunden gekocht hatten, legte man noch rohe Kartoffelschnitzchen bei und kochte alles zusammen weich. Es gibt ein feines, aber nahrhaftes, etwas fettes Essen, ähnlich wie „Gekröse“ (Kalbsgedärme). Ob Kutteln auf gleiche Art schmackhaft werden, probierte ich noch nie. M.

10. **Fleisch**, das den billigeren Gerichten dient, ist: Herz, Lunge, Kutteln. Ersteres läßt sich, wenn einige Zeit mariniert, dann mit einer Farce von Brot &c. gefüllt, die Öffnungen zugenäht als gedämpfter Braten behandeln. Dies Gericht schmeckt sehr gut; es braucht 2½ Stunden Kochzeit. Kalbsherz, dann die Lunge läßt sich auch zu einem schmackhaften Gericht zubereiten. Kutteln siede ich, trotzdem diese gekocht verkauft werden, immer noch eine Stunde lang, bevor ich sie in Weiß-

wein-Sauce (auch nach Belieben mit Zusatz von Tomatenpüree und einer Prise Kümmel) fertig zubereite. Meerfisch läßt sich auf alle möglichen Arten zubereiten und gehört dato zu den billigen Speisen, z. B. wie Koteletten paniert oder mit Weißweinsauce. Sehr fein schmeckt eine abgeschlagene Buttersauce, im Wasserbad zubereitet. Eine ergiebige Platte läßt sich folgenderweise herstellen. Vorerst wird Reis in Salzwasser nicht zu weich gekocht. Je nach der Zahl der Tischgäste (200 Gr. für sechs Personen) wird Kalbsleber sautiert (saure Leber), 3—4 Eier verklopft, gewürzt und auf einer Seite gebacken, der gekochte Reis darauf verteilt und zuletzt die Leber mit nicht zu dünner Sauce. Das Ganze wird auf großer, ovaler Platte in der Hälfte überschlagen angerichtet. Wenn gekochtes Obst, vorher eine gute Suppe dazu serviert wird, ist dies ein nahrhaftes Mahl. Ich füge gerne reichlich Reis bei, je nach der Kinderzahl. Oft verwende ich Kalbsniere dazu. Jedermann mundet dies Gericht. Auch grüner Salat kann dazu serviert werden. Je nach den Verhältnissen genügen 100 Gr. Leber; dann sorgt man für reichlich Sauce. — Dieselbe Omelette ohne Fleisch mit Reis, geschabtem Käse und etwas Tomatenpüree ist ebenfalls sehr schmackhaft. K.

10. Ich rate Ihnen aus eigener Erfahrung, **Roßfleisch** zum braten zu kaufen. Sie können es auf die verschiedensten Arten präparieren. Das Pfund kostet ohne Knochen 80 Cts.; das Siedefleisch ist noch billiger. Zu näherer Auskunft bin ich gerne bereit. Adresse bei der Redaktion. Staatsangestellte.

11. **Kleider** sollen immer sehr sorgfältig gebürstet, die Flecken entfernt, wo nötig ausgebessert und in Schränken über Bügeln hängend aufbewahrt werden. Die Haken müssen eingehakt und die Halsöffnungen möglichst mit Seidenpapier ausgefüllt werden, damit sie ihre gute Form behalten. Helle Kleider müssen durch Schutzhüllen vor der Berührung mit anderen dunkleren geschützt werden. Sie leisten Ihrer erwerbenden Hausfrau einen großen Dienst, wenn Sie ihr die Kleider gut imstand halten. Es ist sehr deprimierend, wenn man neben der Berufsarbeit auch seine Kleider noch besorgen muß. Frieda.

12. Gewiß ist es richtig, daß auf sensible, nervös-feinfühlige Naturen die äußern Formen stark einwirken. Wer viel Schönheitsgefühl hat, der fühlt sich an einem nett gedeckten und geordneten **Tische**, mit einigen Blumen geschmückt, viel heimeliger, als an einer Tafel, auf welcher alles sorglos hingeworfen wird. Wenn es Zeit und Mittel erlauben, der soll gewiß diese Rücksichten pflegen, sie kosten nicht viel, erfreuen aber als Beweis einer aufmerksamen, freundlichen Gesinnung. Zwischen einem hungrigen Maurer und einer fein gebildeten Dame besteht eben doch ein Unterschied in den Bedingungen des Wohlgefühls. M.

12. Bei kultivierten Menschen hat wirklich ein sorgfältig gedeckter **Tisch** etwas einladendes. Einige frische Blumen erfreuen das Auge während dem Essen. Ich selbst, die ich gewöhnlich die Küche besorge, könnte unmöglich eine Platte auf den Tisch bringen — auch ohne die Gegenwart von Gästen, — die nicht regelrecht und sorgfältig hergerichtet wäre. Wenn eine Speise mit Verständnis zubereitet wurde, wäre es ein großer Fehler, nicht auch das Anrichten entsprechend zu berücksichtigen. Es kostet ja nichts und wirkt angenehm. Ich rede nicht von Kaminfegern und Landarbeitern, diese würden sich trotzdem mit Appetit an den Tisch setzen. Jemand mit etwas Schönheitssinn wird es immer zu würdigen wissen, wenn Sorgfalt in der Küche und bei Tische beobachtet wird. Finden Sie nicht auch? A. K.

12. Ja, es stimmt, daß bei manchen Leuten, nicht einmal bei solchen sensibler Natur, die Art des Anrichtens und das mehr oder weniger sorgfältige Decken des Tisches auf den **Appetit** einwirkt. Leuten von strengem Ordnungssinn und gutem Geschmack empfinden ungern kleinere Nachlässigkeiten und dadurch verursachte Mißstimmung beeinträchtigt selbstredend den gesunden Appetit. Dann spielt der Hunger bei kränklichen oder geistig streng arbeitenden Personen nicht einmal eine große Rolle, trotzdem eben diese Leute dem Körper notwendig Kräfte verschaffen sollten, und da muß der Appetit angeregt werden. Sorgfältig angerichtete Speisen und ein freundlich oder gar zierlich gedeckter Tisch lassen kaum gespürten Hunger sich kräftiger melden, während im gegenteiligen Falle das Minimum von Appetit noch verschwindet. Norwegen.

Fragen.

13. Man behauptet, es werde mehr gespart, wenn man für 8—14 Tage im voraus einen **Speisezettel** aufstelle, auch koche man dann abwechslungsreicher und brauche auch weniger Zeit. Wer kann aus Erfahrung reden? Junge Hausfrau.

14. **Was für einen Vorteil hat das Selbstbacken?** Ich finde, man kauft allerlei Backwerk so billig, daß es sich nicht verlohnt, selber Teig zu rühren und was sonst noch damit zusammenhängt. Junge Frau.

15. Wie bepflanzt man einen kleinen **Familiengarten** zweckmäßig mit Gemüse? Welche Sorten sind zu bevorzugen? Guten Rat verdankt W. B.

16. Ist das **Brot** für solche, die es nicht gut verdauen, nicht durch etwas anderes, ebenso nahrhaftes zu ersetzen. Wer weiß Rat? A.