Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **25 (1918)**

Heft 1

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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. 3.— halbjährlich Fr. 1 50. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.
Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 40 Cts.

Nr. 1. XXV. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern Zürich, 5. Januar 1918.

Warum in seines Glückes Tagen
Durch Furcht vor Leiden Leid schon tragen?
Wohlan, mein Freund, freu' dich und laß die Sorgen,
Man soll nicht essen heut den Gram von morgen.

Saadi.

Wie können wir Fett sparen?

(Nachdruck verboten.)

Wenn je, so können wir heute mit Recht von einer Kunst des Kochens reden. Es ist eine Kunst von hoher Bedeutung für das Wohlergehen des einzelnen wie des ganzen Staates. Mit gutem Willen und tieferem Nachdenken kann sich die Hausfrau diese aneignen, so daß sie imstande ist, mit dem wenigen, was ihr noch zur Verfügung steht, eine ausreichende, schmackhafte Nahrung herzustellen. Diese Kunst ist weit höher einzuschätzen, als die vielfach zutage tretende staunenswerte Geschicklichkeit, besser gesagt Routiniertheit mancher Hausfrau, überall aufzuspüren, wo bei Händlern und Produzenten, gleichviel auf welche Art und um welchen Preis noch etwas zu erhalten ist, um es mit seinen übrigen Vorräten aufzustapeln und dann ruhig dem Lauf der Dinge ins Auge sehen zu können, in dem erhebenden Bewußtsein: „Wir werden wenigstens nicht verhungern, wir brauchen uns nicht einmal einzuschränken, denn es ist auf Jahre hin vorgesorgt."

Nunmehr können wir nicht einmal diejenigen Nahrungsmittel, mit denen in größern Quantitäten uns periodisch zu versorgen wir in normalen Zeiten gewohnt waren, in beliebiger Menge bekommen, vor allem nicht das Fett, das fast in jeder Haushaltung immer für 1/2—1 Jahr zum voraus angeschafft worden ist.

Die Fette bilden einen notwendigen Bestandteil unserer Nahrung, denn der Körper bedarf ihrer einerseits zur Bildung und Wärme, anderseits lagern sie sich zwischen die Muskelfasern und um die edlen Organe, um dieselben vor zu starker Reibung zu schützen. Die dazu nötigen Fettstoffe sind indessen in genügender Menge in den pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln enthalten, z. B. in Milch, Fleisch, Nüssen, Getreidesorten etc. Die reinen Fette, wie wir sie in der Küche gebrauchen, sind weniger als direkte Notwendigkeit für unsern Körperhaushalt zu betrachten, sondern sie dienen zum größten Teil zur schmackhaften Zubereitung der Nahrungsmittel. Wenn wir uns im Gebrauch dieser Speisefette notgedrungen einschränken müssen, so bedeutet das nicht eine ernstliche Gefährdung unseres Körperbefindens; wir müssen nur darnach trachten, unsere Speisezettel so viel als möglich mit Nahrungsmitteln von hohem Fettgehalt zu durchsetzen und dieselben so vorzubereiten und darzubieten, daß das enthaltene Fett vom Körper gut ausgenützt werden kann. Pflanzliche Nahrungsmittel müssen auch zu diesem Zwecke gut und gleichmäßig gekocht und alle Speisen möglichst warm zu Tisch gebracht und genossen werden, denn die Fette bedürfen

alle einer bestimmten höhern Temperatur, um in flüssigem Zustande von den Verdauungsdrüsen leicht aufgenommen werden zu können. Kalte Getränke während den Mahlzeiten genossen, wirken in dieser Hinsicht störend, während warme Getränke, wie Thee von Lindenblüten &c., die Körperwärme erhöhen, damit einerseits die Verdaulichkeit der Fette günstig beeinflussen, anderseits selbst eine Wärmequelle für den Körper bilden und diese Aufgabe der Fette herabmindern.

Daß sich bei der Zubereitung der Speisen Fette verschiedentlich sparen lassen, weiß jede Hausfrau, ganz besonders diejenige, die von Zeit zu Zeit eine fremde Hilfe daraufhin zu beobachten hat. Bei den jetzigen Verhältnissen ist es vor allem geboten, Speisen, zu deren Herstellung viel Fett notwendig ist, beiseite zu lassen, Küchlein, Pfannkuchen und dergleichen auf die einstige Friedenszeit hin zu versparen. Sollen aber solche bei einem besonderen Fest ganz ausnahmsweise doch einmal erscheinen, so behandeln wir das Fett möglichst aufmerksam. Ganz nahe bei der Fettpfanne halten wir ein Fettöpfchen, darauf ein feines Sieb liegt. Schäufelchen, Gabeln &c., die wir zum Hineinlegen und Wenden des Backwerkes verwenden, legen wir immer nur auf dieses Sieb, damit jedes Tröpfchen Fett gleich wieder ins Töpfchen fällt. Geben wir nachher das fertige Backwerk zum Abtropfen darauf, so wird das anhaftende Fett an der Wärme auch gründlicher abtropfen. In der Bratpfanne lassen wir das Fett recht heiß werden, bevor wir das Gebäck hineingeben; dieses bekommt schneller eine feste Kruste und saugt dann weniger Fett in sich auf. Beim „Schwimmendbacken" lasse man sich nicht von einer verkehrten Sparsamkeit leiten, indem man möglichst wenig Fett in die Pfanne gibt. Dabei wird nur die Hitze bedeutend geringer, das Gebäck weniger rasch ringsum gebacken und damit von demselben mehr Fett aufgesogen, der Fettverbrauch dementsprechend größer. Nach dem Backen gieße man das Fett alsogleich durchs Sieb ins Töpfchen zurück und bevor man die Pfanne auswäscht, benutze man sie möglichst bald nochmals zum Braten von Kartoffeln, Mais oder dergl., damit von dem daran haftenden Fett nichts verloren gehe. Hingegen ist es wenig reinlich, Fettpfannen tage- oder gar wochenlang herumstehen zu lassen, ohne sie je gründlich mit heißem Wasser zu reinigen. Papiere, die zum Einwickeln von Butter oder Fett gedient haben, werden aufs beste ausgenutzt, indem man die frisch gereinigten Eisenfettpfannen leicht erwärmt und sie mit denselben gut ausreibt, so daß alles daran haftende Fett an die Pfanne kommt.

Zur Herstellung einzelner Suppen wie solcher von Hafer, Gerste, Reis, kann das Fett entbehrt werden, indem z. B. Hafer in einem Aluminium- oder Gußeisentopf auf schwachem Feuer unter fleißigem Umrühren langsam trocken erhitzt und hernach mit der zugefügten Flüssigkeit ebenso langsam, am besten in der Kochkiste vollständig gar gekocht wird. Ein bis zwei Eßlöffel Rahm der Suppe kurz vor dem Anrichten zugefügt, verleiht ihr einen angenehm süßlichen Geschmack, ähnlich dem der Butter.

Zum Rösten von Mehlsuppen ist eine kleinere Menge Fett nötig, wenn zuerst nur die Hälfte des nötigen Mehles braun geröstet und nachher der übrige Teil beigefügt und mitgebräunt wird. Langsames Rösten und fleißiges Umrühren bei Benützung einer dickwandigen Gußeisenpfanne ist von großer Wichtigkeit. Der Fettgehalt der Suppe, sowie ihr Wohlgeschmack wird bedeutend erhöht durch Zufügen von ein bis zwei Eßlöffel Käse vor dem Anrichten. Mitkochen von frischen oder Bratenknochen, Speckschwarten sowie der Häute von Blutwürsten, die man z. B. beim Mischen unter Kartoffeln entlehrt hat, verbessert den Geschmack, sowie den Fettgehalt der Suppen.

Gemüse können ebenfalls mit ganz wenig Fett gekocht werden, wenn ihnen etwas übrige Bratensauce oder kurz vor dem Anrichten etwas Rahm beigegeben wird.

Ganz ohne oder mit nur wenig Fett können die verschiedenen Mischgerichte

von Fleisch und Gemüsen hergestellt werden, wenn die Zutaten lagenweise in einen leicht erwärmten Topf aus Aluminium oder Gußeisen eingeschichtet und beim Erhitzen vor dem Zufügen der Flüssigkeit häufig aufgeschüttelt werden.

Bei Röstkartoffeln halte man streng darauf, daß das Fett vor dem Hineingeben der Kartoffeln ganz heiß sei. In dicken, gußeisernen Pfannen lassen sich diese mit wenig Fett bei schwachem Feuer schön gelb braten. Sie schmecken auch weniger trocken, wenn sie zusammen mit feingeschnittener Petersilie oder Lauch zubereitet werden. Empfehlenswert ist es auch, nach kurzem Anrösten ein bis zwei Eßlöffel Rahm oder Milch oder Fleischbrühe darüber zu gießen. Ein bis zwei Eßlöffel Käse kurz vor dem Anrichten darüber gestreut, machen sie nahrhafter und schmackhafter. Damit sich die gelbe Kruste am Boden gut löse, lasse man die Pfanne zugedeckt zwei bis drei Minuten ohne Feuer auf dem Herd stehen; dieses gilt auch für Maisrösti.

Bei Kartoffelsalat läßt sich bei Verwendung von Rahm und etwas Fleischbrühe bedeutend Öl sparen; möglichst warm serviert, empfindet man etwelchen Ölmangel daran bedeutend weniger. Zu allen Salaten braucht man etwas weniger Öl, wenn man anstatt Essig Zitronensaft verwendet.

Zum Braten von Fleisch benutze man möglichst ausschließlich das am Fleisch sich befindliche Fett. Dieses wird in kleine Würfelchen geschnitten, ausgebraten und die Restchen („Grieben") erst entfernt, wenn das Fleisch darin bereits etwas gelb gebraten ist. Die Grieben, immer noch etwas fetthaltig, können, wenn sie noch nicht dunkel sind, unter die Röstkartoffeln gemischt oder in Gersten-, Erbsen- oder Kartoffelsuppe ausgekocht werden. Das Mark aus den Markknochen kann in gleicher Weise ausgenutzt werden, es hat den höchsten Reinfettgehalt.

Bei Schweinebraten kann beinahe alles zuvor ausgebratene Fett zu anderweitiger Verwendung abgegossen werden, denn zwischen den Muskelfasern des Schweinefleisches befindet sich noch reichlich Fett, das beim Erhitzen austritt und den Braten gelb machen hilft.

Roastbeef, auch wenn es nicht im Bratofen zubereitet werden kann, braucht kein Fett, wenn es richtig gebunden wird, so daß die Fettschicht ringsherum zu liegen kommt. Reicht sie nicht aus, so wird das Fleisch zuerst da angebraten, wo sie am dicksten ist — dies gilt auch bei den übrigen Bratenstücken. Weniger Fett erfordert die Herstellung großer Braten als die Zubereitung kleiner Fleischstücke wie Koteletten, Entrecotes &c.

Daß dem Auskochen und Mischen der Butter größte Aufmerksamkeit geschenkt wird, ist selbstverständlich. Die Butter soll langsam ausgekocht und dabei häufig mit dem Schaumlöffel aufgezogen werden. Die „Trusen", der Rückstand, der sich aus dem Käsestoff in der noch vorhandenen Milch bildet, dürfen nur wenig gebräunt sein. Sie können alsdann zum Braten von Kartoffeln und Mais verwendet werden und dabei einen Teil des Fettes ersetzen. Auch zur Herstellung von Hefebackwerk lassen sie sich verwenden (Trusenkuchen).

Täglich die Milch zur Herstellung von Butter möglichst vollständig abzurahmen, ist besonders in kleinen Haushaltungen nicht empfehlenswert, besonders dann nicht, wenn die Butter nur als Brotaufstrich und die Milch hauptsächlich zur Ernährung der Kinder verwendet wird. Ab und zu etwas Rahm zu oben angegebenem Zwecke der Milch entnommen, macht nicht so viel aus. Der Rahm, in seiner natürlichen Verbindung in der Milch wird vom Körper viel besser ausgenützt und dabei spart man sich die Mühe des Butterns.

Die Auswahl der Fette, die wir unter die Kochbutter mischen, ist uns nicht freigestellt, wir müssen nun mehr oder weniger einfach nehmen, was wir bekommen können. Haben ausgekochte Fette einen unangenehmen Geschmack, tun wir gut, sie vor dem Mischen mit einer ganzen Zwiebel zu erhitzen; diese nimmt den Geschmack

etwas in sich auf. Kochen wir Nierenfett oder Schweinefett selbst aus, so müssen wir dasselbe klein schneiden und hauptsächlich Nierenfett 1—2 Tage in ab und zu zu erneuerndes Wasser, dem man zuletzt noch ein wenig Milch beifügt, einlegen. Die ausgekochten Fette müssen heiß mit der Butter vermischt und bis zum Erkalten häufig umgerührt werden.

Bei weiser Ausnützung und Einteilung vermag die Hausfrau mit der geringen ihr zugeteilten Fettration auszukommen. Sie vergesse nicht, daß ihr wohlüberlegtes Haushalten in allen kleinsten Sachen von größter Bedeutung für die Existenz und Unabhängigkeit unseres lieben Vaterlandes ist. H.-E.

Winterliche Vernichtung des schädlichen Ungeziefers.

Von Dr. Thraenhart.

(Nachdruck verboten.)

Die Wissenschaft beweist bei verschiedenen Krankheiten, daß diese uns selten von selbst „anfliegen", sondern meist durch Fliegen und anderes Ungeziefer übertragen werden. An den Füßen und Haaren von Mücken, Fliegen, Flöhen usw. wurden schon nachgewiesen: Pestbakterien, Cholerabazillen, Typhuskeime. Namentlich gefährlich werden hierbei wegen ihrer Unmenge und allgemeinen Verbreitung die Fliegen und Mücken. Jetzt im Winter ist die erfolgreichste Zeit der Bekämpfung. Tötet man jetzt eine einzige Fliege, so vernichtet man dadurch ganze Sommergenerationen, denn ihre Fruchtbarkeit und Vermehrungsfähigkeit ist erstaunlich groß: eine Fliege, welche 60 bis 70 Eier legt, ist in wenigen Wochen die Urgroßmutter von vielen Tausenden, und Ende des Sommers die Urahne von Millionen. Man muß also jetzt jede Fliege, besonders auch die kleinen, die man in Zimmern, Küchen oder sonstwo sieht, sofort unschädlich machen. Denn sie sitzen und saugen bald auf Schmutz und Abfallstoffen, bald auf Kehricht und faulendem Fleisch, bald fliegen sie wieder auf Brot, frische Speisen und reine Teller und kriechen den Menschen im Gesicht und auf den Händen herum. In jener Wohnung nimmt ihr behaarter Körper Typhuskeime, Tuberkelbazillen oder Eiterstoffe auf, und nach dem Hinüberfliegen in diese Wohnung bleiben dann solche Ansteckungsstoffe haften an Speisen und Menschen. Daher nochmals; Macht jetzt jede einzelne Fliege sofort unschädlich!

Mindestens ebenso gefährlich sind, wie die Wissenschaft nachgewiesen hat, die Mücken. Und ihre Vermehrung ist unheimlich. Im Herbst sterben die Männchen ab; von den befruchteten Weibchen legt jedes im Frühjahr durchschnittlich 200 Eier. Man kann den Sommer über mit vier Generationen rechnen, nicht selten, bei dauernd warmer Witterung, mit fünf bis sechs. Es ergibt dann schon die vierte Generation einer einzigen Wintermücke die ungeheure Zahl von 200 Millionen am Ende des Sommers, von denen 100 Millionen befruchtete Weibchen wieder überwintern. Um diese gewaltige Schar im nächsten Sommer nicht zu einer ganz unheimlichen Menge gefährlicher Krankheitsüberträger anwachsen zu lassen, muß man die Mücken im Winter in ihren Schlupfwinkeln und Ruheplätzen zu vertilgen suchen; diese sind: Keller, Ställe, Schuppen, Treppenflure, Kammern. Bewährt hat sich das vorsichtige Abbrennen (mit Strohwischen) von Wänden und Decken in Kellern, das Ausräuchern oder ein Bespritzen mit scharfen Flüssigkeiten. Unterstützt muß dies werden durch wiederholtes sorgsames Absuchen in allen Kammern, Hausfluren und Schuppen, an Decken, Wänden und Ecken, namentlich auch an Fenstern und zwischen den Vorfenstern. Man bedenke wohl: Jetzt im Winter vernichtet man in jeder Muttermücke ungefähr 200 künftige Krankheitsüberträger und Generationen von möglicherweise 200 Millionen schädlichen Quälgeistern!

Arbeitsamkeit verriegelt die Tür dem Laster, welches dem Müssiggang zur Seite schleicht und hinter ihm die Armut. Herder.

Haushalt.

Gesundheitliche Vorteile des gerösteten Brotes. Beim Rösten des Brotes bilden sich brenzliche Stoffe, die den Appetit anregen und einen angenehmen Duft verbreiten. Auch schwindet das unangenehm Glitschige und Klebrige der Krume vollständig. Das knusperig geröstete Brot zwingt zu längerem, ausgiebigerem Kauen und Einspeicheln als teigiges, schlüpfriges, das man bald hinunterschluckt. Dadurch wird es viel leichter verdaulich, denn der Speichel verwandelt die Stärke der Nahrung in Dextrin und Zucker, vollzieht bereits den ersten Akt der Verdauung, die Vorverdauung. Geröstetes Brot ist bekömmlicher und wird im Verdauungskanal bedeutend besser ausgenutzt. Nährwert und Schmackhaftigkeit werden also durch Rösten erhöht. Besonders Kinder essen es gern, da es knusperig ist wie Zwieback; mit Obst bildet es ein sehr empfehlenswertes Frühstück und Zwischenmahlzeit. Auch in Kaffee oder Milch getaucht, schmeckt und bekommt es vortrefflich ohne Marmelade oder Butter. Der Grad der Röstung muß sich nach jedes einzelnen Menschen Geschmack und Liebhaberei richten. Man legt die nicht zu dicken Brotschnitten auf die warme Herdplatte oder in die Röhre des Zimmerofens oder auf einen Bratröster über der Gasflamme, bis sie knusperig wie Zwieback sind.

Dr. Th.

Regeln für die Behandlung von Kellern im Winter. 1. Die Keller sollen im Herbst so lange als möglich offen gelassen und nicht eher geschlossen werden, als bis die Temperatur mehrere Grade unter Null sinkt.

2. Sind die Keller tief im Boden, so dürfen die Kältegrade noch mehr steigen, ehe eine Vorsichtsmaßregel erforderlich ist.

3. Trifft ein kalter Wind von einer Seite den Keller oder die Kelleröffnungen, z. B. der Nord- oder Ostwind, so ist der Keller nach dieser Seite zu schließen, aber nach der entgegengesetzten offen zu lassen.

4. Treten im Laufe des Winters milde Tage oder Tage mit unbedeutender Kälte ein, so sind die Kellerlöcher während dieser Zeit zu öffnen, damit eine frische, kühle, reine Luft einströmen und die feuchte, dumpfe, schlechte Luft sich entfernen kann.

5. Der Grundsatz, der im Sommer maßgebend ist: „je kühler der Keller, desto besser", gilt bis zu einem gewissen Grade auch für den Winter, denn die Nahrungsstoffe leiden durch die Kälte im Keller erst dann, wenn die Temperatur darin unter Null herabsinkt.

Moderflecken kann man, wenn sie noch frisch sind, mit einer Mischung von vier Eßlöffeln Wasser, einem Eßlöffel voll Wasserstoffsuperoxyd und einigen Tropfen Salmiakgeist beseitigen. Die Flüssigkeit ist vor Gebrauch durchzuschütteln.

Für zarte Stoffe wendet man ein anderes Verfahren an. Auf 1 Liter Wasser nimmt man 30 Gramm kohlensaures Natron und 70 Gramm Kochsalz. In dieser Lösung wäscht man die Flecken aus.

Noch ein anderes Mittel, das am besten im Sommer Anwendung findet, ist: Man bereitet eine breiartige Mischung von 1 Teil weicher Seife, 1 Teil pulverisierter Stärke, 1/2 Teil Kochsalz und dem Saft einer Zitrone, bestreicht damit die fleckigen Wäschestücke und legt sie auf Gras. Nach dieser Prozedur wird der Gegenstand gut gewaschen und gespült.

Nasses Schuhwerk stopfe man innen mit Zeitungen aus und lasse es langsam trocknen. Dann muß es mit Lederfett behandelt werden.

Küche.

Kochrezepte.

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

Rübensuppe mit Reis. 700 Gr. Mohrrüben, 100 Gr. Reis, Wasser, Salz, Suppengrün. — Die Rüben kocht man in Salzwasser weich, treibt sie durch und setzt das Durchgetriebene mit dem nötigen Quantum Suppenwasser wieder aufs Feuer. Den Reis hat man inzwischen in wenig Wasser ausquellen lassen, gibt ihn nun in die Suppe, die man nochmals aufkochen läßt und dann würzt. Beim Anrichten streut man nach Belieben geröstete Brotwürfelchen darauf.

Fisch in Sulz. Hiezu eignet sich am besten Schellfisch, doch lassen sich auch andere Fischarten (z. B. Kabeljau) so zubereiten. Der gut vorbereitete Fisch wird in mittelgroße Stücke geschnitten und in einem Fischsud weichgekocht und dann auf einer Platte hübsch geordnet. Der Fischsud wird nun durchgeseiht, gesäuert und die Gelatine dazu gegeben (auf 1 Liter Flüssigkeit 15 Blatt), dann über den Fisch gefüllt und zum Erkalten gestellt. Vor dem Servieren wird die Platte hübsch garniert mit Petersilie, Zitronenscheibchen oder Cornichons.

Kutteln mit Kartoffeln. Auf 1 Kilo Kutteln wiegt man eine kleinere Zwiebel, eine Karotte, etwas Sellerie und Petersilie recht fein, dünstet dieses in Fett hellgelb, gibt dann die feingeschnittenen Kutteln dazu, rührt um, deckt die Pfanne zu und läßt unter öfterem Umrühren die Kutteln auf gelindem Feuer dünsten. Sie ziehen von selbst ziemlich viel Wasser, das man ein wenig einkochen lassen

soll, sonst werden sie schleimig und erhalten einen unangenehmen Geschmack. Dann verdünnt man etwas Konserventomatensauce und etwa einen Löffel voll geröstetes oder ungeröstetes Mehl mit etwas Fleischbrühe und gießt dieses über die Kutteln, füllt Wasser zu, so daß sie ganz in der Sauce liegen, würzt mit dem nötigen Salz und etwas Pfeffer und läßt so die Kutteln 1½ bis 2 Stunden weichkochen. Zirka ¾ Stunden vor Essenszeit gibt man noch rohe Kartoffeln, in kleinere Stücke geschnitten, dazu und kocht sie mit den Kutteln weich. Beim Anrichten streut man etwas geriebenen Käse und Muskat darüber, was die Speise sehr schmackhaft macht.

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

Weiße Bohnen mit Spätzli. Zutaten: 250 Gr. weiße Bohnen, 1 Liter Einweichwasser, 1 Prise Natron oder Soda, 1 Zwiebel, Selleriebläter oder 1 Stück Selleriewurzel, 250 Gr. Mehl, 1 Tasse Wasser, 1 Ei, Salz, Gebratene Zwiebeln oder Stoßbrot. Die erlesenen und gewaschenen Böhnchen werden mit reichlich Wasser, dem man etwas Natron beifügt, eingeweicht, eine ganze Zwiebel, Selleriewurzel oder -Blätter beigegeben und langsam zum Kochen gebracht, auf schwachem Feuer 20 Minuten gekocht und 2–3 Stunden in die Kochkiste gestellt oder auf dem Herd langsam weichgekocht. Unterdessen bereitet man den Spätzliteig. Eine Viertelstunde vor Essenszeit salzt man die Böhnchen, entfernt Zwiebel und Sellerie und läßt sie nochmals gut zum Kochen kommen, schiebt dann mit dem Löffel aus der Schüssel feine Spätzli in die noch darüber stehende Flüssigkeit, läßt sie fest werden und hebt Spätzli und Böhnchen zusammen mit dem Schaumlöffel auf eine Platte, überstreut das Gericht mit gehacktem Grün und gebratenen Zwiebeln oder Stoßbrot. H.-E.

Endiviensalat. Man verwendet dazu die zarten, gebleichten Herzblätter, schneidet sie samt dem breiten Strunk in Streifchen. Schmeckt die Endivie bitter, was durch Kosten festzustellen ist, wird sie in warmem Wasser zugedeckt eine Stunde gewässert und dann wie Kopfsalat zubereitet. Etwas Zucker ist hier stets am Platze.

Aus „Gritli in der Küche."

Strudel mit Milchüberguß. 375 Gr. Mehl, gut ⅛ Liter Milch, 30 Gramm Hefe, 1–2 Eier, Zucker, Vanillin, oder Zitronenabgeriebenes, ⅜ Liter Milch zum Guß, Fett zum Ausstreichen der Form. Die Hefe wird mit etwas Mehl und Milch vermengt und zum Aufgehen gestellt. Dann mischt man den Teig aus Mehl, Ei, Zucker, Würze und der Hefe und schlägt ihn tüchtig. Ein Backblech mit hohem Rand wird mit Fett ausgestrichen, der Teig etwa zentimeterdick darauf gelegt und zum Gehen an einen warmen Ort gestellt, danach im Ofen goldbraun gebacken. Gleich nach dem Herausnehmen schneidet man das Gebackene in längliche Stücke, schichtet sie in eine Schüssel und verteilt die sehr heiße, mit Zucker und Vanillin gewürzte Milch darüber. An warmer Stelle stehend läßt man die Strudel von dem Milchüberguß durchziehen und reicht sie dann noch heiß.

„Die fleischlose Küche in der Kriegszeit"

Pikanter Apfelsalat. 1½–2 Pfund Äpfel werden dünn geschält und in feine Scheibchen gehobelt, die man mit Zucker bestreut und mit Vanillearoma vermengt, zugedeckt zum Mürbewerden stehen läßt. Hat man Nüsse zur Verfügung, so reibt man diese fein und mischt sie unter die Äpfel. Zur Erhöhung des Wohlgeschmackes kann man noch ein paar Tropfen Himbeer- oder anderen Fruchtsaft beifügen.

Gesundheitspflege.

Winterliche Schonung der Augen. Wir befinden uns jetzt in der für unsere Augen ungünstigsten Jahreszeit. Bei trübem Himmel oder Schneegestöber wird es oft den ganzen Tag nicht hell. Dazu kommen die lange Dämmerung am Morgen und Spätnachmittag, sowie die vielen Abendstunden bei künstlichem Licht. Das übt einen schädlichen Einfluß auf die Augen aus, denn in schwindender Helligkeit, in ungenügender Beleuchtung ist das Auge zu immer größerer Anstrengung gezwungen beim Lesen, Schreiben oder bei Handarbeiten.

Am schädlichsten wirkt Lesen (Arbeiten) in der abendlichen Dämmerung; deshalb sollte man in dieser Zeit den Augen stets eine Erholungspause gönnen. Auch im Zwielicht (Tageslicht und Lampe zugleich) zu lesen, ist verderblich; ebenso beim Fahren mit der Eisenbahn oder Straßenbahn. Verbreitet ist leider immer noch bei größeren Kindern und Erwachsenen die üble Gewohnheit des Lesens nachts im Bett. Hierbei hat man die am ungünstigsten gestellte Beleuchtung, schlechte, seitlich schiefe Körperhaltung, und raubt sich törichterweise den notwendigen nächtlichen Schlaf.

Am Tage wähle man seinen winterlichen Arbeitsplatz in der Nähe des Fensters, von welchem man alle lichtversperrenden Gegenstände (Glasbilder, hohe Pflanzen oder Blumen) entfernen, auch die Vorhänge weit zurückschlagen und die Rolläden vollständig in die Höhe ziehen muß, weil das Himmelslicht von oben kommt. Im Arbeitszimmer sollen die Fensterscheiben regelmäßig von Niederschlägen, Staub und Schmutz innen und außen gesäubert werden, ebenso wie man immer wieder von den Möbeln den Staub wischt.

Ein unreines Fenster raubt viel Licht, ganz besonders ein unreines Doppelfenster. Am Wischtuche wird man nachher erkennen, welche Menge Schmutz sich immer wieder ansetzt. Auch „beschlagene" Scheiben verdüstern das Zimmer. Dr. Schr.

Die Hände weich und schmiegsam zu erhalten. Die Hände kann man sich, selbst bei grober Hausarbeit, weich erhalten, wenn man sie abends vor dem Schlafengehen in warmem Wasser badet, sie halbfeucht mit Glyzerin einreibt und dann einen Baumwollhandschuh darüber zieht. Auch zwischendurch, nach jeder Arbeit, die die Haut spröde macht, wie Waschen, Scheuern &c., sollte man die halbfeuchten Hände mit Glyzerin behandeln.

Krankenpflege.

Senfpapier ist eines der geschwindest wirkenden Erleichterungsmittel. In dringenden Fällen, z. B. bei schlagartigen Zufällen und Erstickungsanfällen kann es sogar das Leben retten. Es ist ferner zu empfehlen bei Kopf- und Zahnschmerzen, Schwindel, Ohrensausen, Brustkrämpfen, Betäubung, Leib- und Rückenschmerzen und bei allen rheumatischen Schmerzen. Senfpapier soll nicht länger als 10—15 Minuten liegen, da es die Haut sehr reizt und heftiges Brennen auf ihr verursacht. Hat man das Senfpapier abgenommen, so wasche man die Stelle, auf der es lag, vorsichtig mit lauwarmem Wasser.

Fußbäder mit Zusatz von Senfmehl sind ein ausgezeichnetes ableitendes Mittel. Die Anwendung solcher Bäder empfiehlt sich deshalb bei rheumatischen Zahnschmerzen und Blutandrang nach dem Kopfe.

Kinderpflege und -Erziehung.

Das so wichtige Gurgeln lehre man die Kinder schon in frühester Jugend. Man erzieht sie damit nicht nur zu gründlicher Reinigung des Mundes, sondern gewinnt zugleich auch ein wichtiges Hilfsmittel bei allen Halserkrankungen. Sollen sie es lernen, so nimmt man zunächst nur reines, laues Wasser. Davon gibt man ihnen nur einen Schluck in den Mund mit der Weisung, es nicht zu verschlucken. Haben sie sich daran gewöhnt, das Wasser im Munde zu behalten, so lasse man sie bei geschlossenem Munde den Kopf in den Nacken beugen, stützt diesen mit dem Arm und veranlaßt sie, recht langsam Rrrr. . zu sagen. Oft bedarf es nur weniger Anleitungen, bis ein Kind begreift, wie es den Kopf zu halten hat, um das Gurgeln recht gründlich vornehmen zu können. Um im Anfang bei dem noch öfter vorkommenden Verschlucken der Gurgelflüssigkeit, nicht schädliche Stoffe dem Magen zuzuführen, sehe man von allen chemischen Zusätzen ab und lasse mit schwachem Pfefferminztee gurgeln.

Dr. S.

Gartenbau und Blumenkultur.

Sameneinkauf. Es ist vor Jahren einmal ausgerechnet worden, wieviel Korn durchschnittlich in einem Gramm Samen der Gemüsearten enthalten sind. Es ergaben sich ganz unerwartet hohe Zahlen. Man macht sich in der Regel gar keine Vorstellung, wie klein ein solches Samenkorn ist und wie viele Körner schon in dem kleinsten üblichen kaufmännischen Gewicht enthalten sind. Um auch unsern Lesern ein Bild davon zu geben, veröffentlichen wir die Zusammenstellung, die im Gartenbuch für Anfänger, herausgegeben von J. Böttner, erschienen ist.

Ein Gramm Samen enthält durchschnittlich:

	Korn		Korn
Eiskraut	6200	Wirsing	350
Majoran	6000	Winterkohl	340
Thymian	5000	Rosenkohl	320
Sauerampfer	2100	Rotkohl	310
Sellerie	2000	Tomaten	290
Bohnenkraut	1550	Weißkohl	280
Mohrrüben, abgerieben	1000	Blumenkohl	270
Kopfsalat	800	Zwiebeln	260
Römersalat (S-Endivie)	750	Kohlrabi	250
Zichorienwurzel	670	Rettich	125
Winter-Endivie	650	Spinat	120
Rapünzchen	650	Radieschen	110
Petersilie	640	Schwarzwurzel	95
Petersilienwurzel	600	Rote Rüben	75
Dill	600	Gurken, Trauben	60
Mairüben	550	Gurken, mittellange	45
Herbstrüben	540	Mangold	44
Kresse	480	Gurken, Schlangen	40
Zuckerwurzel	480	Melonen	38
Kerbel	470	Cardy	23
Kerbelrübe	400	Meerkohl	15
Lauch (Porree)	380	Speisekürbis	6
Kohlrüben	370	Erbsen	4
Mohrrüben, nicht abgerieben	370	Bohnen	2

Diese Zusammenstellung ist für jeden, der mit Samen umgehen soll, sehr wichtig. Will z. B. ein Anfänger Samen bestellen, der nicht die geringste Ahnung hat, wie viel er braucht, und bestellt er einfach nach dem schön geschmückten Samenverzeichnis, so wird die Bestellung ganz ungeheuerlich. Am einfachsten ist es, wir rechnen aus, wie viel Pflanzen wir gebrauchen, und dann bestellen wir zehnmal so viel Samenkörner (in Gewicht umgerechnet)

oder auch zwanzigmal so viel. Also wenn mir 30 Rotkohlpflanzen haben wollen, bestellen wir 300 Korn oder ein Gramm, und wenn so wenig nicht abgegeben wird, so bestellen wir die kleinste abgebbare Menge; dann haben wir oft auf mehrere Jahre genug, können auch reichlich säen, von der Aussaat die besten Pflanzen aussuchen &c.

Samen-Bestellungen sollen im Januar, spätestens anfangs Februar erfolgen, damit die Samenhandlung den Auftrag in Ruhe ausführen kann.

Tierzucht.

Futtermittel aus Baumreisern.

Bei der gegenwärtigen Futtermittelknappheit gewähren im Winter die Zweige und dünnen Äste unserer Bäume, Sträucher und Hecken, die auch dem Wild zur Nahrung dienen, eine willkommene Aushülfe. Außer den Nadelhölzern, der Eiche und dem Nußbaum sind die Zweige und dünnen Äste aller einheimischen Bäume und Sträucher zur Verfütterung geeignet. Diese Zweige enthalten viele Reservestoffe aufgespeichert. Zur Herstellung des Futters wird das Reisig mit einem Hammer oder in sonstiger Weise zerquetscht und mit einem Beil gut zerkleinert. Ebenso wie Pferde und Schafe nehmen auch Ziegen dieses Futter, namentlich wenn es frisch ist, gerne auf. Es wird ihnen in gleicher Menge wie sonst das Rauhfutter gegeben.

Die Aufbewahrung des Reisigs hat luftig und trocken zu geschehen. Es ist besonders darauf zu achten, daß keine Schimmelbildung eintritt, da die Tiere hierdurch Schaden leiden könnten.

Frage-Ecke.

Antworten.

106. Erfahrung wird hier die beste Lehrmeisterin sein. Bei Preisunterschieden betreffend Haushaltungsartikel, die anscheinend die gleichen Vorteile bieten, wird es sich wohl auch um Unterschiede in Bezug auf das Material handeln. Schwerlich wird eine Hausfrau beide Systeme, die Sie erwähnen, in Benutzung haben. Ihre Herrschaft wird es keinesfalls zu bereuen haben, wenn Sie den im Frauenheim zur Anschaffung empfohlenen Sparkocher „Komet" kauft.

Zürcherin.

108. Risse in Gummimänteln bessert man am besten aus, indem man ein gleichfarbiges Stück Stoff oder Seide auf die Rückseite klebt. Wenn Sie die Rißränder gut zusammenfügen, wird der Defekt kaum sichtbar werden. E.

Fragen.

1. Ich möchte dies Jahr auch einen kleinen Garten pachten und möglichst viel Gemüse ziehen. Ich fürchte aber, der Erfolg stehe in keinem Verhältnis zu der Mühe und den Kosten und das Gemüse komme auf diese Weise teurer zu stehen, als wenn man es im Sommer und im Winter kauft. Ich wäre nun sehr dankbar, wenn einige Leserinnen, die im Laufe des letzten Sommers und Herbstes Erfahrungen sammeln konnten, solche hier bekannt geben würden. Ist der Anfänger im Gartenbau, der aus Büchern und Vorträgen lernen muß, nicht immer im Nachteil den Erfahrenen gegenüber? Treue Leserin.

2. Kann man aus Kartoffeln, die trotz scheinbarem Mangel mancherorts noch reichlich vorhanden zu sein scheinen, nicht auch neue schmackhafte Gerichte herstellen? Vielleicht mit Gemüse in Verbindung? Für guten Rat dankt E.

3. Wie konserviert man die Randen, damit sie sich auch in der warmen Jahreszeit halten? Die meinigen fangen gewöhnlich im Juni zu schimmeln an. Kann man vielleicht letzteres verhüten, wenn man die gekochten und geschnittenen Randen zuerst einsalzt wie die Cornichons, ehe man den Essig beifügt? Für guten Rat dankt bestens Abonnentin.

4. Könnte mir eine Mitabonnentin ein gutes Rezept zu Eiback geben? Zum voraus besten Dank. Anny.

5. Ich bin im Besitze von etlichen Zimmerpalmen, und wäre nun dankbar, von erfahrener Leserin Aufschluß zu erhalten über deren Behandlung, besonders über die Düngung. Anny.

Ideal-Haushaltungsbuch

der Schweizerfrau.

Erhältlich zum Preise von Fr. 1. 20
in der
Buchdruckerei W. Coradi-Maag
Schöntalstrasse 27, Zürich 4.