Objekttyp: **Issue**

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

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

Heft 7

PDF erstellt am: **20.05.2024**

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: C. 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. 7. XXV. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 30. März 1918.

Osterlied.

Die Glocken läuten das Ostern ein
In allen Enden und Landen,
Und fromme Herzen jubeln darein:
Der Lenz ist wieder erstanden.

Es atmet der Wald, die Erde treibt
Und kleidet sich lachend mit Moose,
Und aus den schönen Augen reibt
Den Schlaf sich erwachend die Rose.

Das schaffende Licht, es flammt und kreist
Und sprengt die fesselnde Hülle;
Und über den Wassern schwebt der Geist
Unendlicher Liebesfülle. Adolf Böttger.

Die Ordnung als Grundlage eines richtigen Sparsystems.

(Nachdruck verboten.)

II.

Halte Ordnung, liebe sie,
Ordnung sparet Zeit und Müh'.

Wie manche Hausfrau müht und plagt sich vom Morgen bis zum Abend ohne Unterlaß, um alles blitzblank in Ordnung zu halten und niemand wird ihren Fleiß und ihre praktische Tüchtigkeit in Abrede stellen. Aber bei einem tiefern Einblick in die Art solcher Hausführung läßt sich ihre Unzweckmäßigkeit bald erkennen. Der Ordnungssinn bezieht sich da hauptsächlich auf das Äußere, Materielle; die Behaglichkeit, die Möglichkeit zur Pflege geistiger Interessen im Schoße des Heims, oft sogar die Gesundheit der Hausfrau müssen in den Hintergrund treten. Vom Standpunkt des Sparens aus betrachtet, bedeutet dies in materieller wie in idealer Hinsicht ein großer Verlust für das Familienleben, in dem doch in erster Linie die Wurzeln körperlicher wie geistiger Schaffenskraft und Schaffensfreudigkeit sich entwickeln sollen. Die Art der ganzen Hausführung soll so sein, daß diesen letztern Anforderungen vollauf Genüge geleistet werden kann. Dies ist nur möglich, wenn die Hausfrau es versteht, das gesamte Hauswesen nach einem bestimmten, in jeder Beziehung wohl überlegten Plane zu ordnen und es sich zur strengen Pflicht macht, ihre eigene Person vor allem dieser Ordnung anzupassen. Die Mannigfaltigkeit ihrer eigenen Arbeit ermöglicht es ihr auch, durch vernünftige Einteilung die ihrer Gesundheit am besten zuträgliche Abwechslung sich zu verschaffen. Jeden Abend mache sich die Hausfrau ein ungefähres Bild von den Aufgaben des kommenden Tages und bestimme jeder Stunde zum voraus ihren besondern Zweck. Junge, noch unerfahrene Hausfrauen tun gut, sich zeitweilig, besonders wenn die Arbeit sehr mannigfaltig ist, einige Notizen zu machen. Schon das Aufstehen am Morgen kann dann entsprechend eingerichtet werden. Nur eine Viertel- oder halbe Stunde früher auf, kann für den ganzen Tag von merklichem Vorteil sein. Nicht genug kann jeder Hausfrau empfohlen werden, ebenso sehr wegen ihres eigenen vorteilhaften Eindruckes und des Gefühls der Frische, als auch wegen der

Zeitersparnis, ihre eigene Toilette gleich am Morgen früh vor dem Verlassen des Schlafzimmers vollständig in Ordnung zu bringen, die Kleidung den vorauszusehenden Tagesbedürfnissen möglichst zum voraus anpassend. Für gewöhnlich diene ein gutes, einfaches Hauskleid, in dem man sich vor jedermann im Haus und auf der Straße sehen lassen und das nötigenfalls rasch mit einem bessern Ausgangskleid ausgewechselt werden kann.

Große und weite Schürzen zum Schutze feinerer Kleider sind sehr zweckdienlich und ersparen manches zeitraubende Umkleiden.

Eine pünktliche Innehaltung der Essenszeiten ist in mancher Hinsicht von größter Wichtigkeit. Vielorts bilden diese die einzige Gelegenheit zum gegenseitigen Gedankenaustausch der einzelnen Familienglieder und darum soll vor allem diese Zeit nicht durch die Schuld der Hausfrau verkürzt werden. Nur fünf bis zehn Minuten Verspätung derselben kann die Gemütlichkeit empfindlich stören, beeinträchtigt ebensosehr die Bekömmlichkeit der Nahrung, als die sich ergebende Hetze, um schließlich noch zur richtigen Zeit auf die Arbeitsstätte oder zur Schule zu gelangen, die Gesundheit und Schaffenslust benachteiligt.

Wie einzelne Familienglieder außerhalb des Hauses zur bestimmten Zeit ihrer Arbeit nachgehen müssen, so tue dies die Hausfrau in ihrem Berufe im Hause auf gleiche Weise. Dabei hat sie den Vorteil, die einzelnen Arbeiten selbst in eine bestimmte, ihr angenehme Reihenfolge bringen zu können. Die körperlich mehr anstrengenden Arbeiten wird sie vorteilhaft auf die Morgenstunden verlegen und wenn sie klug ist, so nützt sie das Ordnen der Zimmer für sich selbst gleich zu einer wohltuenden Atemgymnastik aus, indem sie darauf denkt, zum voraus die frische Luft hereinzulassen, so daß diese bei ihren Hantierungen in den Zimmern ihr so gut zur Erquickung gereicht, als ein besonderer Morgenspaziergang. Während die Schlafzimmer und die Betten vollständig auslüften, wird sie frisch an die Vorbereitungen für das Mittagessen gehen, um diese möglichst sorgfältig vorzunehmen und die Kochkiste gut auszunützen. Sie halte darauf, gleich alles für das Mittagessen, auch was erst in letzter Viertelstunde noch beigefügt werden muß, bereit zu machen, damit wenn irgend etwas Störendes eintritt, auf alle Fälle das Mittagsmahl nicht beeinträchtigt werden muß. Mit Ruhe kann sie nachher die Zimmer fertig in Ordnung bringen. Dabei halte sie darauf, daß jede einzelne Arbeit vollständig besorgt werde, in den Zimmern die Kleider z. B. nicht von einem Ort zum andern gehängt, sondern gleich dahin, wo sie alle nacheinander gereinigt werden, ebenso die Schuhe. Beides werde gleich nachher an seinen bestimmten Platz verbracht, kleinere Reparaturen gleich ausgeführt, um sich ein mehrmaliges in die Hand nehmen zu ersparen.

Wenn immer möglich, suche sich die Hausfrau noch im Laufe des Vormittags ein ruhiges ganzes oder halbes Stündchen für sitzende Beschäftigung einzuräumen, damit sie zur Mittagzeit frisch und wohlgemut, auch in ihrem Äußern wohlgepflegt, den Familiengliedern entgegentreten kann. Dies wird aber nur dann möglich sein, wenn sie ihren sich vorgenommenen Stundenplan konsequent durchführt, vor allem sich davor hütet, sogen. „Treppenfreundschaften“ zu pflegen. Sie sorge dafür, bei Besorgung des Hausflurs, bei einem Gang in den Keller nicht regelmäßig mit ihren Hausgenossinnen zusammenzutreffen. Aus einem „Guten Tag und wie gehts“ wird oft eine Viertel- oder eine halbe Stunde mehr oder weniger harmlosen Geplauders, darunter aber der ganze Vormittagsbetrieb empfindlich leidet. Nimmt man wirklich und mit innerer Berechtigung Interesse an den Mitbewohnern des Hauses, so wähle man dafür nicht ein zufälliges Sichtreffen, sondern bestimme diesem Zwecke seine besondere, beiden Teilen passende Zeit und begnüge sich bei gelegentlichen Begegnungen mit einem kurzen Gruß.

(Fortsetzung folgt.)

Festtägliche Naschereien.

Von J. B.

(Nachdruck verboten.)

Es ist seit jeher bekannt, daß nach hohen Feiertagen Kinder und Erwachsene — vornehmlich die ersteren — mehr oder weniger an gestörter Verdauung zu leiden haben. Die Tage, welche Stationen der Erholung und Kraftaufspeicherung für die folgenden Arbeitswochen sein sollten, verwandeln sich dadurch in das Gegenteil. Man gibt dann vielfach den genossenen „Schleckereien“ die Schuld und stellt sich unter diesem Worte vor, daß sie schon kraft ihrer physiologischen und chemischen Eigenschaften „magenverderbend“ wirken. Diese Auffassung entspricht jedoch nur zum geringen Teil der Wirklichkeit, denn hauptsächlich führt die Art ihrer Verwendung zu Verdauungsbeschwerden. Durch das Wort Leckereien irregeführt, machen wir den Fehler, viel zu viel davon auf einmal und zur Unzeit zu genießen. Wir verzehren diese Sachen lediglich um des Wohlgeschmackes willen und bedenken gar nicht, daß es sich nicht bloß um Genußmittel, sondern auch zugleich um höchstkonzentrierte Nahrungsmittel handelt, die jedenfalls viel gehaltvoller als unsere täglichen Werktagsspeisen sind. Wir stellen z. B. die Nährwerttabelle der verschiedensten Nußsorten zusammen und vergleichsweise damit die Zusammensetzung des Fleisches:

Je 100 Gramm	Wasser	Eiweiß	Fett	Kohlehydrate	Kalorienzahl
Walnuß	4,68	16 37	62,86	7,89	693
Haselnuß	7,11	17 41	62 60	7,22	695
Mandel	6,27	21,40	53,16	13,22	650
Erdnuß	7,48	27,52	44,49	15,65	610
Rindfleisch, mager	75,5	20,0	2,7	0,00	121
Rindfleisch, mittelfett	71,5	19,6	7,0	0,00	160

Hier noch einige Bemerkungen: die Erdnuß ist keine Nuß im botanischen Sinne, sondern eine Hülsenfrucht; sie ist aber auch in physiologischer Hinsicht verschieden, denn das Allermeiste davon, was in der Tafel unter Kohlehydraten aufgeführt ist, besteht aus roher Stärke. Die Erdnuß sollte deshalb am besten nur geröstet genossen werden. Dagegen bestehen die Kohlehydrate der wirklichen Nußarten zum großen Teil aus Zuckerarten und Dextrin — dies letztere ist als eine Art halbverdauter Stärke anzusehen. Wie wir auch aus der obigen Tabelle ersehen können, entspricht 1/2 Kilo der meisten Nußsorten (in Brennwerteinheiten [Kalorien]) 2—3 Kilo Fleisch.

Hier lasse ich noch die Kalorienzahl einiger Süßstoffe und Konditoreiwaren folgen:

Je 100	Gramm	Honigkuchen	316	Kalorien
„ 100	„	Lebkuchen	359	„
„ 100	„	Mandelkuchen	483	„
„ 100	„	Stollen	381	„
„ 100	„	Makronen	450	„
„ 100	„	Fruchtbonbons	380	„
„ 100	„	Schokolade	424	„

Wenn man diese Zahlen mit den entsprechenden bei Fleisch vergleicht, sieht man, wie selbst Fleisch weit zurücksteht. Eine Handvoll Nußkerne, die — bei nicht zu großen Händen — etwa 150—200 Gr. entspricht, wird vielfach als eine noch mäßige Portion zum Nachtisch betrachtet, und doch enthält sie bereits 1000—1400 Kalorien. Werden noch Kuchen und Süßigkeiten zum festlichen Nachtisch verzehrt, dann haben wir alleine zum Mittagdessert eine Kalorienmenge zu uns genommen, die den ganzen Tagesbedarf decken könnte!*) Nun übertreffen die Mahlzeiten an den Festtagen schon in bezug auf die Menge und Güte der Speisen die Ernährungsweise der „sauren Wochen“. Um sich also recht lebhaft vorzustellen, wie ein oben erwähnter Nachtisch auf unsere Verdauungsorgane wirken muß, brauchen wir nur anzunehmen, daß jemand nach dem Mittagessen, eben zum Dessert, 1 Kilo Fleisch zu verzehren wünschte; dieser Nachtisch und diese Menge Fleisch sind in Kalorien einander gleich. Die allfällige Verdauungsstörung darauf würden wir jedenfalls nicht auf die Eigenschaften des Fleisches zurückführen.

*) Nach Prof. Chittenden 2000 Kalorien für einen Ruhenden oder geistig Tätigen; nach andern mehr — bis zu 2 1/2 Tausend Kalorien.

Mit dem, was wir Näschereien nennen, verhält es sich nicht anders; nur fällt es nicht sofort auf, wie in dem Beispiele mit dem Fleische, weil wir nicht von einem Nahrungsmittel zu uns nehmen, sondern an vielen Sachen herumkosten, bis sich die Wirkung summiert; außerdem brauchen wir ein viel geringeres Gewicht davon, um dieselbe Wirkung zu erreichen, da es sich um die gehaltvollsten Lebensmittel handelt, die wir überhaupt besitzen.

Daraus geht hervor, daß wir an den Feiertagen — wenigstens den Kindern — nicht ein Mehr an regelrechten Mahlzeiten und das Übrige auch noch dazu bieten dürfen, sondern uns entschließen müssen, entweder die Mahlzeiten in bezug auf die Menge sehr knapp zu bemessen, oder das Naschwerk gänzlich wegzulassen. Es ist schwer, für alle eine allgemein gültige Regel aufzustellen, denn die Verhältnisse sind verschieden. Persönlich bevorzuge ich das erstere Verfahren: ich gebe sehr knappe Mahlzeiten, aber dafür zum Dessert ziemlich „von den guten Sachen", ohne welche sich die Kinderseele die großen Festtage nicht vorzustellen vermag. Ich ziehe hierbei mehr das psychische als das rein hygienische Moment in den Vordergrund, und doch bin ich immer auch in gesundheitlicher Hinsicht dabei gut gefahren. Ich gehe hierbei nicht diktatorisch vor, sondern lasse die Kinder selbst eine Wahl treffen, obgleich mir ihr Entscheid von vornherein nicht zweifelhaft ist; auf eines von beiden müssen sie aber verzichten, wobei ich ihnen kurz die Gründe darlege. Bei dieser Gelegenheit lernen sie mit ihren Wünschen Kompromisse eingehen, eine Eigenschaft, die im späteren Leben oft so notwendig ist.

Aber auch hier dürfen sie des Guten nicht zu viel tun, und in das Ganze wird eine gewisse Ordnung gebracht. Es wird vor allem nicht durcheinander und nicht ununterbrochen — also den ganzen Tag — gegessen. Die konzentrierten Sachen, wie die Nußarten, kommen zuerst an die Reihe; sie müssen sorgfältig zu feiner Sahne zerkaut werden, bis die Nüsse herrlich anfangen zu schmecken. Brockenweise dürfen sie nicht verschlungen werden. Dadurch wird deren leichtere Verdauung erreicht, auch tritt das Gefühl des Gesättigtseins bei einer viel geringeren Nahrungsmenge auf, als bei hastigem Kauen. Nach den Nüssen kommen die Mehlsachen, Kuchen, dann allfällige Süßigkeiten, wie Schokolade und dergleichen. Diese Süßigkeiten wiederum sollten nicht für sich alleine, sondern stets mit saftigem Obst, wie Äpfel, Orangen u. s. w. genossen werden. Diese Zusammenstellung — Süßigkeiten und frisches, besonders säuerliches Obst — haben die Kinder instinktiv sehr gerne; der Obstgenuß paralysiert zum großen Teil die ungünstige Wirkung des Fabrikzuckers (Saccharose), der in den süßen Kunstprodukten enthalten ist.

Dieses Vorgehen wird manchem kompliziert und zeitraubend erscheinen. Es scheint immer so, wenn wir zum ersten Male daran denken, in unsere Lebensführung Ordnung und Regel zu bringen, sei es in das Ganze oder nur deren Teile, wie hier. Es ist aber wirklich nur Schein. Tatsächlich sparen wir dadurch eine Menge Zeit und Nervenenergie. So auch in diesem Falle. Beim ersten Kinde kostet es wohl Mühe und Arbeit, es auch in diesem Punkte in eine Lebensregel zu zwingen, beim zweiten ist es viel leichter und die übrigen wachsen schon sozusagen in diesen Rahmen hinein und sehen es in der Hauptsache den älteren Geschwistern ab.

Haushalt.

Buntgefärbte Ostereier werden in diesem Jahr, angesichts der hohen Eierpreise zu den Seltenheiten gehören. Erfinderische Hausfrauen, die das charakteristische Merkmal der Osterzeit ihren Kindern wenigstens in Bezug auf Farbe und Form nicht vorenthalten möchten, suchen sich vielleicht dadurch zu helfen, daß sie die noch vorhandenen Nahrungsmittel wie Reis, dickgekocht in Eiform auftischen, nachdem sie ihm durch Fruchtsaft, Safran, Schokolade &c. verschiedene Färbung und Geschmack gegeben. Zu grünen Reis-Eiern werden uns die Frühlingskräuter (Suppengrün, Spinat &c.) verhelfen. Wenn dann auch der festtäglich gedeckte Tisch im freund-

lichen Schmuck von Frühlingsblüten und -Sträuchern prangt, werden wir alle, groß und klein, doch auf eine Zeit lang vergessen können, daß wir schwere und entbehrungsreiche Zeiten durchleben. B.

Warum die Kochkiste manchmal versagt. So manche Hausfrau hat während der Kriegszeit ihr Vorurteil gegen die Kochkiste bekämpft und sich diese wertvolle Stütze beim Kochen nutzbar gemacht. Trotz scheinbar sorgsamer Befolgung aller gegebenen Anweisungen will diese jedoch in vielen Fällen die von ihr erwarteten Dienste nicht in gewünschter Weise verrichten. Woran liegt das? Der Fehler wird leicht herauszufinden sein, wenn die übliche Behandlung der Kochkiste mit nachstehender Anweisung verglichen wird:

1. Muß jede Kochkiste so dicht gestopft sein, daß das gesammte Polstermaterial sich nicht mehr um einen Centimeter zusammendrücken läßt.

2. Muß der Boden der Kiste mindestens handbreit mit Polsterung versehen sein.

3. Muß das deckende Kissen, das oben auf die erhitzten Töpfe gelegt wird, so groß gefertigt und dabei dicht gestopft sein, daß es den freien Raum über dem Topfe bis in die Winkel hinein gut ausfüllt.

4. Muß die Kochkiste so nahe am Herde stehen, daß der Inhalt des kochend heißen Topfes nicht auf dem Wege zu ihr aus dem „Wallen“ kommen kann.

5. Darf der Deckel während der letzten fünf Minuten der Vorkochzeit auf keinen Fall mehr geöffnet werden, damit der erzeugte Dampf nicht entweichen kann.

6. Darf die Kochkiste weder am Fenster noch in Zugluft stehen, da sie dadurch von außen abkühlt.

7. Sollten alle Trockengemüse, ohne Ausnahme, vor dem Ankochen mindestens zwölf Stunden eingeweicht stehen.

8. Muß bei einer Doppelkochkiste mit Doppelkochlöchern das zweite stets sorgsam verschlossen oder besser noch ebenfalls mit kochendheißem Topf gefüllt werden, um einer Abkühlung von dieser Seite aus vorzubeugen.

9. Sollte das vom Dampf feucht gewordene Kissen nach der Entnahme des Topfes aus der Kiste bei geöffnetem Deckel aufrecht gestellt austrocknen können, damit es nicht durch seine feuchte Kühle dem einzustellenden Topfe zu viel Wärme entzieht.

10. Soll die Kochkiste nie ohne Füße oder mindestens in handbreiter Erhöhung vom Fußboden Aufstellung finden, da sonst dieser ebenfalls eine Abkühlung bewirkt, namentlich dann, wenn er aus Fließen, Mauerwerk, Asphalt oder Steinholz besteht. H.

Zur Behandlung und Zubereitung der Dörrgemüse. Durch das sich von Tag zu Tag immer mehr verringernde Angebot frischer Gemüse sehen sich die Hausfrauen gezwungen, mit den Dörrgemüsen Bekanntschaft zu machen, um Abwechslung im Speisezettel zu erzielen. Im allgemeinen hegen sie diesen Gemüse-Präserven gegenüber Mißtrauen, das jedoch bald bei deren sachgemäßer Behandlung verschwinden wird. Um sie bezüglich des Geschmackes den frischen Gemüsen gleichwertig zur Seite stellen zu können, darf man das vorherige Einweichen in kaltem Wasser nicht außer Acht lassen. Der durch den Dörrprozeß verloren gegangene Wassergehalt der Gemüse muß auch wieder vollständig ersetzt werden, denn je länger die Dörrgemüse weichen, desto mehr gewinnen sie an Güte. Und zwar rechnet man mindestens 1—1½ Tag Einquellzeit. Ferner muß das Dörrgemüse ebenso wie frisches Gemüse durch öfteres Waschen von Schmutz und Staub gereinigt werden. Für je eine Person rechnet man ca. 50 Gr. Dörrgemüse in trockenem Zustande. Die Art der Zubereitung richtet sich nach dem persönlichen Geschmack, es wird ebenfalls wie frisches Gemüse mit Mehlschwitze, eingequirltem Mehl oder durch Mitkochen von geriebenen, rohen Kartoffeln verdickt. Würzen außer Salz, Pfeffer, Zwiebel und geriebener Muskatnuß, der Gemüseart angepaßt, erhöhen den Wohlgeschmack ganz bedeutend.

Die Dörrgemüse lassen sich vielseitig verwenden, wenn man die Mühe nicht scheut, sie auch in verschiedener Form auf den Tisch zu bringen. Alle neueren Kochbücher geben bezügliche Anleitung.

Küche.

Kochrezepte.

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

Kaninchensuppe. Abfälle und Knochen des Kaninchens werden gut gereinigt und in etwas Fett angebraten samt einer Zwiebel, einer Karotte und Suppengrün. Dann gibt man das nötige Suppenwasser zu, sowie Salz, eine Nelke und ½ Lorbeerblatt. Wenn genügend gekocht, wird die Brühe durchgeseiht und mit einem Mehlteiglein verdickt, oder man gibt Teigwaren oder Kartoffelgrieß hinein.

Gefüllter Kaninchenbraten. Das gehörig vorbereitete Kaninchen wird innen und außen mit Knoblauch eingerieben, und mit einer Farce gefüllt, die man aus Leber, Herz und Nieren, etwas fettem Fleisch oder Speck, gekochten, geriebenen Kartoffeln und ziemlich viel gewiegter Petersilie bereitet hat. Einige kleingeschnittene gedämpfte Pilze können der Fülle beigegeben werden. Dann wird das Kaninchen zugenäht, die Vorder- und Hinterläufe unter den Bauch gebogen, der Braten

mit Faden umbunden und wenn möglich in etwas geräuchertem Speck gebraten. Die Sauce wird durch beliebige Zugabe sämig gemacht. Kartoffelklöße schmecken sehr gut dazu.

Fischauflauf. ¾ Kilo gekochter Fisch, 375 Gr. Nudeln oder Makkaroni, Wasser und Salz zum Abkochen; ⅓ Liter Milch, ¼ Liter Fischwasser, 50 Gr. Mehl, 1 Theelöffel Ersatz, 25 Gr. Fett, 30 Gr. Käse. Die Nudeln werden abgekocht und schichtweise mit dem gekochten, zerpflückten Fisch in eine Form getan. Aus Kochwasser, Milch, Mehl und Ersatz kocht man eine Soße, gießt sie über den Auflauf und verteilt Fett und geriebenen Käse über die Oberfläche. 45—50 Minuten im Ofen backen.
Aus „Die fleischlose Küche in der Kriegszeit".

Sauerkraut mit weißen Bohnen. Das Sauerkraut (750 Gr.) wird auf gewohnte Art zubereitet. 300 Gr. weiße Bohnen werden gewaschen und am Abend vorher eingeweicht. Am folgenden Tag werden sie weichgekocht, dann ¼ Stunde vor dem Anrichten mit dem Sauerkraut vermischt. Beides zusammen läßt man noch eine Weile schmoren. Durch Beigabe von Speckwürfeln wird das Gericht sehr verbessert.

Bratkartoffel-Delikatesse. Gekochte in Scheiben geschnittene Kartoffeln werden mit einer Zwischenlage von säuerlichen rohen Apfelscheibchen unter Zusatz von wenig Zucker in eine Bratpfanne eingeschichtet, so daß die Apfelschicht in der Mitte liegt. Etwas Butter oder Fett wird unten in die Pfanne und etwas obenauf gelegt, das Ganze bedeckt und bei schwacher Hitze gedünstet, bis die Äpfel weich sind, dann mit geriebenem Brot überstreut und angerichtet.

Blumenkohl auf polnische Art. Der zugerüstete, weichgekochte Blumenkohl wird, die Blume nach oben gerichtet, sorgsam angerichtet. Dann bestreut man ihn mit einem hart gekochten, gehackten Ei, gehackter Petersilie, gedörrtem, geriebenem Brot und etwas geriebenem Käse. Dann übergießt man ihn mit etwas heißer Butter und serviert sogleich. Paßt zu jedem Fleisch, auch zu Kartoffelwürstchen. Aus „Gemüseküche" v. S. Senn.

Gefüllte Äpfel mit Creme. Man entfernt aus geschälten Äpfeln das Kernhaus und dämpft sie sorgfältig in etwas Zuckerwasser mit Zitronensaft und -Schale weich. Darauf kocht man etwas Reis oder dergleichen in demselben Wasser weich und belegt damit den Boden einer Schale, füllt die Äpfel mit Obstmarmelade, legt sie nebeneinander auf den Reis und läßt alles erkalten. Vor dem Anrichten gießt man eine leichte Weincreme oder Fruchtsaft darüber.
Aus „Die harnsäurefreie Kost".

Haferflockenauflauf mit Schokolade. 150 Gr. Haferflocken, 50 Gr. Schokoladepulver, 2 Löffel Zucker, 1 Theelöffel Vanillezucker, ½ Liter Milch, 1—2 Eier, 1 nußgroßes Stück Butter. Die Haferflocken werden mit der kochenden Milch gebrüht und stehen gelassen. Dann wird die zerlassene Butter, Schokolade, 1 Prise Salz, Zucker und Eigelb gut damit vermischt, das Eiweiß zu Schnee geschlagen, unter die Masse gezogen und der Auflauf in gut ausgestrichener Form 40—50 Minuten gebacken. Aus „Wie koche ich zeitgemäß?"

Osterkuchen. 150 Gr. Reis werden blanchiert und in Milch mit einer Messerspitze Salz und einem gehäuften Eßlöffel Vanillezucker dick gekocht. Inzwischen bäckt man zwei nicht zu dünne Teigböden auf einem Blech gar. Wenn sie halb ausgekühlt sind, überstreicht man die eine Teigplatte mit Aprikosen- oder Orangen-Marmelade, dann fingerdick mit dem warmen Reis, legt auf diesen wieder eine Schicht Marmelade, deckt die zweite Teigplatte darüber und serviert den Kuchen am besten sofort.

Krankenpflege.

Ein gutes Reinigungs- und Desinfektionsmittel für Speisegeschirr aus Krankenstuben besteht darin, daß man dasselbe in heißem Wasser spült, dem man Soda zugesetzt hat, denn Soda ist vorzüglich zur Vertilgung von Bazillen. Die Hausgenossen sind dadurch einigermaßen geschützt vor Ansteckung bei Halsentzündungen, Keuchhusten, Lungenleiden, schweren Mund-, Hals- und Magenleiden. Man spüle solches Speisegeschirr für den Kranken allein oder gesondert von dem der Gesunden.

Gartenbau und Blumenkultur.

Zur Zwiebelzucht. Die Zwiebeln wollen lockeren und warmen, mehr trockenen Boden und eine sonnige Lage haben. Kräftiger, in alter Düngkraft sich befindlicher, schon im Herbst gegrabener oder gepflügter Boden ist der beste Zwiebelboden. Frisch mit Stallmist gedüngt darf er nicht sein, sonst werden die Zwiebeln schwammig und widerstandslos. Thomasmehl, Holzasche, vor der Aussaat oder dem Stecken in den Boden gebracht, sind den Zwiebeln besonders bekömmlich. Die Kultur ist ein- oder zweijährig. Sehr vorteilhaft ist die zweijährige Kultur. Es wird der Same ziemlich dicht breitwürfig ausgesät, leicht eingehackt und wie bei den Karotten das Saatbeet gehörig angedrückt oder gewalzt. Fleißiges Jäten und leichtes Hacken ist notwendig. Durch solche Saat erhält man Steckzwiebeln. Wenn die Zwiebeln reif sind, d. h. wenn das Kraut anfängt abzusterben, werden sie bei trockener

Witterung ausgemacht, auf dem Windenboden an der Luft getrocknet und über Winter frostfrei aufbewahrt. Die größeren Stücke werden über Winter in der Küche verwendet, die kleinen dienen als Steckzwiebeln fürs nächste Jahr.

Gute Sorten sind: Zittauer Riesen, gelbe Holländische, Savoyer, und für einjährige Kultur Danvers, Madeira.

Das Auspflanzen der haselnußgroßen Steckzwiebeln erfolgt im April. Auf einem 1,20 Meter breiten Gartenbeet macht man sechs Reihen und bringt in diese auf 15—20 Cm. Entfernung die kleinen Zwiebelchen 2 Cm. tief in den Boden. — Steckzwiebeln sind auch in den Samenhandlungen erhältlich. Per Are benötigt man 3 Kilo.

Ein kräftiger Jaucheguß auf die rauhe Furche oder den gegrabenen Boden vor dem Stecken sichert guten Erfolg. Die weitere Behandlung ist gleich den Saatzwiebeln. Ein Niederdrücken der Zwiebelblätter darf erst geschehen, wenn sich die Endspitzen derselben gelblich färben. Wenn das Kraut ziemlich abgestorben ist, sind die Zwiebeln reif; sie werden geerntet, an der Luft getrocknet und frostfrei aufbewahrt. Da die Setzzwiebeln in diesem Jahre sehr teuer sind, empfiehlt es sich, die einjährige Kultur anzuwenden. Der Same wird im Frühjahr rechtzeitig ausgesät, pro Quadratmeter 5—6 Gramm, leicht eingehackt und angeklopft. Die weitern Arbeiten sind dieselben wie bei der zweijährigen Kultur.

Die silberweiße Pariser Sommerzwiebel wird Mitte Juli breitwürfig ausgesät und vor Beginn des Winters verdünnt; so gibt sie bis Ende Mai, gerade zu einer Zeit, wo die übrigen Zwiebelsorten ausgewachsen oder verbraucht sind, eine gute, mittelgroße Zwiebel.

L.

Tierzucht.

Das Kaninchen erhebt unter allen Kleintieren die denkbar geringsten Ansprüche an Raum, Pflege, Futter und züchterische Vorkenntnisse, so daß seine Haltung bei gutem Willen wohl allen Landbewohnern, aber auch einer Großzahl der Städtebewohner möglich wird. Ein Schutzdach auf vier Pfählen, eine Kiste von 0,5 bis 0,6 Quadratmeter Grundfläche daruntergestellt, die Vorderseite zur Hälfte mit Drahtgitter versehen, und der Kaninchen-Einzelstall ist fertig. Das Glück im Kaninchenstall ist meist eine Frage der Ordnung und der Pünktlichkeit in Fütterung und Pflege. In der Fütterung unterscheidet sich das Kaninchen vom Huhn vorteilhaft dadurch, daß es sich äußerstenfalls auch die Körnerfrüchte und deren Mahlprodukte entziehen läßt und im Sommer auch keinen Anspruch auf gekochtes Futter erhebt. Mit Vorliebe werden unter dem gewöhnlichen Grünfutter bei dem der Löwenzahn nicht fehlen sollte, gelegentlich kleinere Gaben von aromatischen Kräutern angenommen. Eisenhut, Kartoffelkraut, Steinobst- und Ziersträucherzweige sind sorgfältig aus dem Futter herauszulesen. Man hüte sich weiter vor der Verfütterung nassen oder bereiften Grases.

Für den Anfänger empfiehlt sich die Beachtung folgender Punkte:

Es gibt keine absolut „beste Kaninchenrasse". An sämtlichen schweizerischen Rassenkaninchenausstellungen wurden im Jahre 1916 nicht weniger als 18 Rassen prämiert.

Beim ersten Zukauf, der sich bei mangelnder Züchtungskenntnis nur auf wenige Tiere erstrecken soll, hüte man sich vor zu hohen Ankaufskosten. Billigere, widerstandsfähige Kreuzungs-Produkte von mittlerem und kleinerem Typus bringen häufig anfänglich mehr ein als hochgezüchtete reinrassige Stämme, deren rationelle Zucht schon namhafte Züchterkenntnis voraussetzt.

Die erstmalige Anschaffung billigeren Zuchtmaterials muß denjenigen Gebrauchszüchtern und Mästern empfohlen werden, die die Tiere nur den Sommer durch halten können und bei Eintritt der Winterkälte ihre Ställe räumen müssen. Manchmal wird dem Gelegenheitszüchter das Belegen der Häsinnen durch einen reinrassigen Rammler infolge zu großer Entfernung desselben der Kosten halber nicht möglich sein. Die Paarung nahe verwandter Elterntiere empfiehlt sich für den Anfänger nicht.

Wo die Verhältnisse es zulassen, ist die Einzeleinstallung der Tiere gegenüber der Massenhaltung in großen Ställen im Interesse der Futterverwertung vorzuziehen.

Im Freien ist der Kaninchenstall an trokkenem und geschütztem Standort — nicht in der Nähe von Bienenständen — zu errichten und gegen Zugluft, im Sommer gegen die direkte Mittagssonnenhitze zu schützen. Die Maschen des Drahtgitters wähle man so eng, daß den Mäusen der Zutritt verwehrt bleibt.

Futter- und Tränkegeschirre, sowie Raufen sind vor dem Wiedereinfüllen gehörig zu säubern. Der Stall ist im Sommer mindestens alle Wochen einmal, im Winter alle zwei Wochen zu reinigen und mit frischer, trockener Einstreu einzubetten. Die trockene und die flüssige Nahrung werden am besten getrennt verabfolgt.

Frage-Ecke.

Antworten.

15. **Rhabarber haltbar einzumachen.** Mein Rezept lautet wie folgt: Frisch gepflückter Rhabarber wird gewaschen, in Stäbchen oder Würfel geschnitten, in Flaschen ge-

füllt und mit 3—4 Löffeln Zucker überstreut. Sogleich gut verkorken und in den Keller stellen. Auf diese Art eingemachter Rhabarber hält sich lange, schmeckt wie frischer und kann als Kompott oder für Schnitten Verwendung finden. F. J.

22. Aufgetrennte **Wolle**, die man zu anderen Gegenständen verarbeiten möchte, wickelt man auf ein Brettchen auf. Dieses legt man samt der Wolle ins Wasser für einige Stunden und nachdem die Wolle auf dem Brettchen trocken geworden ist, ist sie wieder glatt und läßt sich wie neue verarbeiten. Abonnentin.

23. Wir haben schon mehrere **Wolljacken** färben lassen und waren immer sehr zufrieden. Eingegangen sind sie nicht, wohl aber gestreckt haben sie sich. Wir trennten dann die Ärmel heraus, schnitten was zu lang war hinten weg, umhäkelten den Rand mit sehr festen Maschen und setzten die Ärmel wieder ein. Einmal kürzten wir auch so den lang ausgezogenen Vorderteil, indem wir 1—2 Dessin austrennten. Die Farben dunkelblau, auch grün und braun haben sich sehr gut gehalten und das Waschen gut vertragen. Das Färben besorgte die Färberei Terlinden & Cie., Bern. M. S.-B.

26. Abgeblühte **Cyklamen** ein weiteres Jahr zum Blühen zu bringen, ist gar nicht leicht; es müssen da viele Punkte beachtet werden, von denen sorgfältigste, pünktliche Pflege obenanstehen. Sogar bereits blühende Pflanzen im Wohnzimmer in schönem, langandauerndem Flor zu erhalten, ist oft recht schwierig, wenn ihr der Standort, die Temperatur und dies und das nicht recht behagen, wie viel mehr aber aus der ruhenden Knolle wieder ein neues freudiges Blütenleben hervorzuzaubern! Nach dem im beginnenden Frühling beendeten Flor tritt das persische Alpenveilchen in die Ruheperiode. Wir entziehen ihm allmählich das Wasser, worauf die Pflanze langsam „einzieht". Im Mai-Juni ist die Knolle entblättert; sie wird dann am besten in den Garten in ein Gebüsch gestellt. Da aber beim ruhenden Cyklamen die Wurzeln nicht absterben sollen, wollen wir es lebensfähig erhalten, so müssen wir ab und zu gießen, damit die Erde nie staubtrocken wird. Mit Beginn der Regenzeit, im September, fangen die Knollen an, wieder neues Leben zu zeigen. Sie werden dann in eine Mischung von Mistbeet-, Laub- und Heideerde und Sand verpflanzt, an ein Fenster mit Morgensonne gestellt und mit fortschreitendem Wachstum immer mehr und gleichmäßig begossen. Das Cyklamen ist keine Pflanze für das Wohnzimmer; es liebt keine hohe Temperatur. Es will einen hellen Platz auf der Fensterbank einer Stube, deren Temperatur 6—8 ° C. beträgt. Ab und zu wird ein schwacher Düngguß gegeben und hält es mäßig feucht, gießt aber stets nur am Rande des Topfes, so daß kein Wasser auf die Knolle gelangt, da sonst die Blütenknospen stocken und zu faulen beginnen, ja oft die Knolle selbst. Auch jedes Benetzen der Blätter nimmt das Alpenveilchen im Winter übel. M. H.

24. Mit Zitronen abgeriebene **Strohhüte** werden in der Regel wieder schön. Ein gut wirkendes Mittel ist auch das Strobin, das in jeder Droguerie erhältlich ist. H.

25. Man empfahl früher als bestes Mittel die Reinigung von hellen **Pelzen** mit Mehl oder Krüsch. Das wäre in gegenwärtiger Zeit aber eine sträfliche Verschwendung. Wie ich höre, soll ganz feiner Sand, warm eingerieben, die gleiche Wirkung haben. Nach der Säuberung wird der Pelz wieder gut ausgeklopft. B.

27. Überbrühen Sie den **Rhabarber** oder kochen Sie ihn kurz und rasch in wenig Wasser eine Zeitlang und gießen Sie das Wasser weg. Dann kochen Sie die Konfitüre mit dem verfügbaren Zucker ein. Fügen Sie eine Prise Natron bei, Sie brauchen dann bedeutend weniger Zucker. Möglicherweise können Sie durch eine Beigabe von weichgesottenen durchgetriebenen Runkelrüben auch an Zucker sparen, ohne den Geschmack stark zu verändern. Fr.

Fragen.

28. Wie kann **Kaffee-Essenz u. Zichorie** ersetzt werden? Beide sind kaum mehr erhältlich. In einer gemeinnützigen Anstalt ist der Bedarf aber groß, namentlich bei der Milchknappheit. Für guten Rat ist sehr dankbar Eine alte Abonnentin.

29. Kann mir jemand ein Rezept angeben zur Bereitung von **Kunsthonig**? Besten Dank für allfällige Antwort. Frau K.

30. Wie werden neue **Aluminium-Kochtöpfe** am zweckmäßigsten behandelt, bevor man sie in Gebrauch nimmt? Um Rat bittet eine Unwissende.

31. Gibt es einen billigern und doch gut dienenden **Ersatz** für die gegenwärtig so teuren **Stahlspäne**? Hausmutter.

Wernle's
Putzpulver
für Kupfer und Messing
sowie Wernle's
Messerputzpulver
sind
unübertroffen!
In Spezereihandlungen
u. Drogerien à 25 Cts.
Drogerie Wernle & Co.
Zürich