

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

**Band:** 26 (1919)

**Heft:** 5

## Heft

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.07.2025

**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. 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 45 Cts.

Nr. 5. XXVI. Jahrgang

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 8. März 1919.

Wer ohne Leib, der ist auch ohne Liebe,  
Wer ohne Reu', der ist auch ohne Treu',  
Und dem nur wird die Sonne wolkenfrei,  
Der aus dem Dunkel ringt mit heißem Triebe.

Gottfried Keller.



## Maniocaspelsen.

(Nachdruck verboten.)

Vom Syndikat der Lebensmittelimporteure wird folgendes mitgeteilt:

„Ein Produkt, das heute mit Unrecht von den Konsumenten mißachtet wird, ist Manioca. In der Hauptsache kommt Manioca als Grieß in den Handel. Solcher Grieß ist nun als Nahrungsmittel bei uns erst während des Krieges bekannt geworden. Und doch halten besonders unsere Hausfrauen mit dem Einkauf des Maniocagrießes in einer ganz unverständlichen Art und Weise zurück. Dieses Ersatzprodukt verdient mit vollem Recht an die erste Stelle der Interimsprodukte gesetzt zu werden. Der Qualität nach unterscheidet es sich von dem sonst bekannten Tapioka in keiner Weise“ &c.

Der Maniok stammt vom Manihotbaum, der in Westindien, Afrika, Asien und dem tropischen Amerika kultiviert, in Südamerika und Java Kaffavebaum genannt wird. Er gehört zu den Euphorbiaceen. Durchschneidet man die Knollen eines solchen Baumes, welche oft einen großen Umfang haben, so sieht man eine weiße Stärkemasse, welche die Höhlung einnimmt. Nach der Reinigung werden daraus verschiedene feine

Stärkemehle, so der Tapioka, bereitet. In England ist dieses Stärkemehl aus dem brasilianischen Manihot oder Kaffavebaum unter dem Namen Arrowroot seit alters her im Handel und ein beliebtes Nahrungsmittel der gesamten Bevölkerung. Diese stärkehaltigen Nahrungsmittel sind sehr nahrhaft, sie enthalten 70—80% Kohlehydrate und in einer Form, daß sie vom Organismus sehr gut ausgenützt werden, so daß sie auch eine vorzügliche Krankenkost bilden. Sie enthalten allerdings nur in geringen Mengen Eiweiß, mit etwas Milch oder einem Ei vermischt, geben sie aber eine vollwertige, vorzügliche Speise.

Manioca ist gegenwärtig in zwei Arten im Handel erhältlich: als Grieß und feiner als Mehl. Beide Sorten lassen sich ausgezeichnet für die Küche verwenden, und Maniok ist sehr ausgiebig, weil er, wenn richtig zubereitet, gut aufquillt. Ich habe schon letztes Jahr verschiedene Versuche damit gemacht und gefunden, daß er sich wie Grieß und Tapioka verwenden läßt, nur bedarf er einer etwas längeren Kochzeit als der Grieß, um recht aufquellen zu können. Hier zwei Rezepte:

Suppe aus Manioca. 2—3 gehäufte Eßlöffel Manioca, 1 Liter Wasser, Salz, Grünes, Fett. Etwas Zwiebel wird mit dem Manioca in 1 Eßlöffel Fett gedämpft, mit Wasser oder Brühe abgelöscht, gesalzen und nach 5 Minuten vorlochen 1½—2 Stunden in die Kochkiste gestellt. Man richtet über gehacktes Grünes oder geröstete Brotwürfel an. Zur Abwechslung

lung kann Manioca auch geröstet und mit Rahm oder Eigelb verbessert werden.

Brei. Auf 1 Liter Flüssigkeit 80 bis 100 Gr. Manioca. Das Gericht wird wie Grießbrei zubereitet, gesalzen oder mit Zucker und Zimt serviert. Während der Milchknappheit kann die Milch zur Hälfte mit Wasser vermischt werden.

Auch Schnitten, Pfluten, Röppli und Pubbing lassen sich daraus bereiten und die feinere Mehlarart dient zu Kleingebäcken und Kuchen aller Art.

Wenn sich die Hausfrauen mit diesem Nahrungsmittel bekannt gemacht haben, werden sie es ebenso schätzen lernen wie Grieß und Tapioka.

F. K.



### Gegen den Fleischgenuß.

Von L. F.

(Nachdruck verboten.)

Mit der andauernden Steigerung der Fleischpreise wachsen auch die den Ruchenzettel betreffenden häuslichen Sorgen. Die sparsame Hausfrau rechnet und überlegt, aber es ist unmöglich, den gewohnten Kurs bei der Zubereitung der Speisen einzuhalten. Am schwersten trifft das Haushaltbudget die Verteuerung des Fleisches, da, wo der Hausherr glaubt, ohne das tägliche Fleischgericht nicht existieren zu können. Trotzdem schon unzählige Vorschläge gemacht worden sind, um der Fleischnot zu steuern, so sind bis jetzt noch verhältnismäßig wenig Resultate erzielt worden. Eine Einschränkung des Fleischgenusses wird also auch da nötig werden, wo solches bis heute täglich auf den Tisch kam.

Möge daher allen Fleischessern, die diese Einschränkung schmerzlich empfinden werden, zur Beruhigung dienen, daß sie auch ohne die Teuerung empfehlenswert ist, denn nach Aussage erfahrener Ärzte soll eine ganze Reihe Krankheiten hauptsächlich von dem übermäßigen Fleischgenuß, den der sich steigende Wohlstand unseres Volkes in den letzten Jahrzehnten gestattet hat, herrühren. So heißt es z. B. in

einer, im deutschen Hospital zu Konstantinopel angefertigten wissenschaftlichen Arbeit von der Blinddarmentzündung, daß sie nur unter den Europäern, die an einen regelmäßigen Fleischgenuß gewöhnt sind, vorkomme, während man bei der mohamedanischen Bevölkerung, die sich teils aus Armut, teils aus Akeise des Fleisches enthält, diese Krankheit nicht kenne. Auch die Altersbeschwerden wie Sicht, Leber- und Nierenleiden, Verkalkungen, haben teilweise ihren Ursprung im übermäßigen Fleischgenuß. Durch die Verarbeitung großer Mengen Fleisches werden die einzelnen Organe zu sehr belastet, wie wir leicht an den sich einstellenden Verdauungsmüdigkeiten nach einer reichlichen Mahlzeit beobachten können; eine Folge sind die erwähnten Krankheiten.

Daß die so weit und allgemein verbreitete Nervosität durch Fleischnahrung noch gesteigert wird, ist wohl bekannt. Erfahrene Nervenärzte verbieten daher häufig ihren Patienten das Fleisch ganz oder sie schränken seinen Genuß auf das äußerste Minimum ein. Wichtig ist ferner noch, zu wissen, daß die Frühreise unserer Kinder vielfach von allzu reichlicher Fleischkost herrührt und durch eine fleischlose Diät verhindert werden kann.

Das Fleisch läßt sich, wie an dieser Stelle schon wiederholt nachgewiesen worden ist, vollständig durch billigere Gerichte ersetzen. Die wichtigsten sind wohl Hülsenfrüchte, Hafergrüße, Mehlspeisen und Breie, Fisch, Kartoffeln, Gemüse &c. Die Fische sind wertvolle Eiweißlieferanten, ihr Fleisch steht im Eiweißgehalt dem der Schlachttiere nicht nach; infolge des hohen Preises sind sie heute aber nicht jedermann zugänglich.

Das Gemüse ebenso wie unsere einheimischen Früchte sind für unsere Ernährung unentbehrlich. Zunächst regen sie die Eklust an und bringen Abwechslung in unsere Kost, ferner führen sie unserem Blute eine Reihe von organischen und anorganischen Stoffen zu, die unser Körper zur Erhaltung seiner Gesundheit unbedingt nötig hat. Ihr Mangel

beeinträchtigt nicht nur den Gang der Verdauung, sondern stört auch viele andere Lebenstätigkeiten. Durch ihren großen Fettgehalt gehören auch die Nüsse zu den wichtigen Nahrungsmitteln. Ausländische Früchte, wie Bananen, Feigen, Datteln, besitzen ebenfalls einen hohen Nährwert, kommen aber wegen ihrer Kostspieligkeit für uns weniger in Betracht.

In neuerer Zeit ist durch die Forschungen des dänischen Professors Hindhebe die Kartoffel wieder zu hohen Ehren gelangt. Dieser berühmte Gelehrte schreibt ihr sogar eine heilende Wirkung bei Verdauungsstörungen zu. Mit anderen Nahrungsmitteln, wie Erdbeeren, Milch, Reis und Wurzelwerk soll sie imstande sein, alle schlechten Stoffe aus dem Körper zu entfernen.

Aus Vorstehendem ersehen wir, daß der Fleischgenuß sich nicht nur bedeutend reduzieren läßt, ohne das Stoffwechselgleichgewicht zu schädigen — die fleischlose Diät ist zu Zeiten in vielen Fällen für den Körper sogar notwendig und nützlich.



### Arbeiten im Garten.

Aus „Der Familiengarten“.

Bei Eintritt wärmerer trockener Witterung beginnen wieder die Gartenarbeiten. Sorgen wir noch rechtzeitig für gutes und handliches Gartengeschirr, damit alle Arbeiten gut und schnell ausgeführt werden können, wenn der geeignete Zeitpunkt herangekommen ist.

Das Land, das noch nicht umgegraben ist, wird nun gegraben und gedüngt. Dort, wo wir Kartoffeln, Rohlgewächse, Blattgemüse &c. pflanzen wollen, sollte Mist oder Kompost, auch Straßenlehm eingegraben werden, wobei auf eine gleichmäßige Verteilung dieser Dünger im Boden Rücksicht zu nehmen ist. Kalk, Fleischmehl, Asche, Thomasmehl und ähnliche Dünger werden nach dem Umgraben gleichmäßig ausgestreut und mit der Haue oder mit dem Krümel eingehackt. Beim Umgraben im

Frühjahr sind die Schollen sofort mit dem Grabeschirr zu zerkleinern, damit man nachher nicht mehr auf dem gelockerten Lande herumtreten muß. Beim Umgraben werden Unkrautwurzeln, Engerlinge, Maulwurfsgrillen &c. sorgfältig aufgelesen und vertilgt. Im Herbst oder im Laufe des Winters gegrabenes Land muß im Frühjahr nicht mehr gegraben werden.

Bei Neuumbruch ist bei der Herrichtung darauf zu achten, daß der Rasen nicht an die Oberfläche gezogen wird. Die Rasenstücke müssen im Boden bleiben, sie verfaulen da rasch und düngen vorzüglich, lockern auch den Boden.

Ist das Land hergerichtet, so wird es in Beete eingeteilt. Diese erhalten eine Breite von 1,20 Meter. Schmalere und besonders breitere Beete sind nicht zweckmäßig. Bei erstern geht zu viel Land für Beetwege verloren, während letztere schwer zu bearbeiten sind von den Beetwegen aus. Die Wege zwischen den Beeten erhalten eine Breite von 25—30 Cm. Damit beim Gießen und Düngen nicht alles in diese Wege läuft, dürfen sie ja nicht zu tief ausgehoben werden; sie sollen nur wenig tiefer liegen als die Beete. Diese werden gut ausgeebnet und vor allen Dingen gründlich gelockert. Die Oberfläche soll nicht zu fein gemacht werden, da sich bei Regenwetter oder beim Gießen leicht eine Kruste bildet, die das gute Aufgehen der Saaten hindert und den Boden rasch austrocknet.

Ende März/Anfang April, je nach Witterung, können Aussaaten gemacht werden von:

**Karotten.** Nach tiefer Lockerung der Beete zieht man auf denselben fünf bis sechs 1—2 Cm. tiefe Rillen, die natürlich gleichen Abstand voneinander haben müssen. Die Reihensaat ist der Breitsaat der bessern Bodenlockerung wegen vorzuziehen. In diese Rillen wird dann der Samen gleichmäßig gesät. Um dies besser zu ermöglichen, mischt man vorher den Samen mit Asche, Sägespänen, Sand &c. Gewöhnlich wird zu viel Samen gesät. Die Saat geht dann zu dicht auf und wenn nicht recht-

zeitig verbünnt wird, erhalten wir nichts. Karottensaatgut ist heute sehr rar und teuer. Auch deshalb müssen wir sparsam damit umgehen. Auf den laufenden Meter Beet braucht es nicht mehr als  $1\frac{1}{2}$  bis 2 Gr. Samen. Als Einsaat eignen sich vorzüglich Monatsrettige. Nach der Saat werden die Rillen mit Erde oder gut verrottetem Kompost zugedeckt und mit einer Schaufel oder Klopfbrett leicht angeklopft. Man will durch dieses Anklopfen erreichen, daß sich die Erde besser an die Samen anschmiegt, diese leichter Feuchtigkeit aufnehmen und schneller keimen können. Es muß weniger gegossen werden. Nassen Boden dürfen wir nicht festklopfen, sondern warten damit zu, bis derselbe entsprechend abgetrocknet ist. Es muß noch erwähnt werden, daß Karotten nicht in mit frischem Mist gedüngtes Land gesät werden dürfen. Die Karotten würden zu mastig und nicht genügend widerstandsfähig gegen die Möhrenfliege, die das bekannte Madigwerden der Karotten und Rübli verursacht. Bei der ersten Aussaat von Karotten werden wir den runden und stumpfen Sorten den Vorzug geben, da sie sich rascher entwickeln als die halblangen und langen Sorten. Bis zum Aufgehen sind die Saatbeete gleichmäßig feucht zu halten, was am besten etwa durch Bedecken mit Sannreißig erreicht werden kann.

Schwarzwurzeln müssen bald gesät werden, sofern wir dieselben aussäen wollen. Es ist nämlich zu bemerken, daß dieses Gemüse bei der Herrichtung in der Küche sehr viel Butter benötigt, die bekanntermaßen in kleinen Quantitäten vorhanden ist. Aus diesem Grunde möchten wir nicht besonders zum Anbau dieses sonst sehr feinen Gemüses aufmuntern. Die Saat erfolgt im übrigen in gleicher Weise, wie bei Karotten angegeben. Es werden aber nur vier bis fünf etwa 3 Cm. tiefe Rillen gezogen. Die weitere Behandlung weicht nicht von derjenigen der Karotten ab.

Zichorien haben erhöhte Bedeutung erlangt als Kaffeefurrogat. Sie sind in vermehrtem Maße anzubauen. Da die Wurzeln lang werden, insolgedessen tief

in den Boden einbringen, ist eine tiefe Bodenlockerung unerlässlich. Bei ungenügender Bodenlockerung werden wir keine schönen, glatten Wurzeln erhalten, sondern solche mit reichlicher Verzweigung. Mit der Saat können wir bis April zuwarten. Der leichten Bodenbearbeitung wegen wird zweckmäßig in Rillen gesät. Zichorien werden auf gleiche Weise gesät wie Karotten, es sollen aber nur 4—5 Reihen auf das Beet kommen. Auf den laufenden Meter Beetlänge braucht es  $1\frac{1}{2}$ —2 Gr. Samen.  
(Schluß folgt.)



### Frühaufstehen im Frühjahr.

Von Dr. Gerner.

(Nachdruck verboten.)

Zeitig zu Bett, und zeitig heraus,  
Macht Gesundheit, Wohlstand und  
Weisheit aus.

Wenn der Winter weicht und die Tage länger werden, ist es gar nicht mehr zu entschuldigen, daß man abends beim künstlichen, die Augen angreifenden Lichte bis in die Nacht hinein sitzt und dann morgens beim hellen Sonnenschein im Bett liegen bleibt. Gerade die Morgenluft ist am erquickendsten und erfrischendsten, ein Spaziergang darin am gesundesten.

„Frühes Vögelein — helles Augelein“  
sagen die Finnländer in sinniger Weise.  
Hegel wieder meint:

Frueh uffstoh isch de Gliedere gsund,  
Es macht e frische, frohe Muet,  
Un d'Suppe schmeckt eim no so guet.

Wer im Studierzimmer, Bureau oder Laden fast den ganzen Tag zubringen muß, sollte die herrliche, würzige Luft jedes Frühlingmorgens dazu benutzen, eine Stunde vor der Arbeitszeit bei frisch-fröhlichem Wandern die Lunge voll Lebensluft zu pumpen. Frühmorgens offenbart sich uns die Natur noch in ihrer ganzen schönen Jungfräulichkeit und die frisch sprießenden und sprossenden Blätter hauchen uns im Übermaße den belebenden Sauerstoff zu.

Der Kernspruch „Morgenstunde hat Gold im Munde“ scheint einer hygienischen Überlegung entsprungen, denn wer danach lebt,

wird an sich selbst erfahren, wie man viel „aufgeweckter“ ist als die Langschläfer, denen es nachher beim ewigen Gähnen „wie Blei in den Gliedern liegt“.

Auch in Bezug auf die geistige Arbeit ist Frühaufstehen von großem Vorteil. Es ist klar, daß wir am Nachmittag und Abend geistig nicht so frisch und leistungsfähig sind wie am Morgen, weil die Erlebnisse des ganzen Tages, seine Mühen und Sorgen auf uns lasten. Huseland sagt: „Wir haben früh viel mehr Weichheit, Biegsamkeit, Kräfte und Säfte, — genug, mehr den Charakter der Jugend, hingegen abends mehr Trockenheit, Sprödigkeit, Erschöpfung, also den Charakter des Alters. Früh ist der menschliche Geist im Zustand seiner größten Reinheit, Energie und Frische; dies ist der Zeitpunkt neuer Geisteserschöpfungen, neuer Begriffe und großer Gedanken. Nie genießt der Mensch das Gefühl seines eigenen Daseins so rein und vollkommen als an einem schönen Frühlingmorgen.“ Der Sprachforscher Jakob Grimm sagte in seinem 75. Lebensjahre in einer Rede über das Alter: „Für den Greis wird jeder Frühjahrspaziergang zum Lustwandel. Auf allen Schritten, die solch ein Lustwandelnder tut, bei jedem Atemzug aus der reinen Luft schöpft er neue Lebenskraft und Erholung.“

Nach dem unzuträglichen Binnenleben im langen Winter ist gerade im Frühjahr der Morgenspaziergang von hohem, gesundheitlichem Wert: er schafft frisches Geblüte und fröhlich Gemüte.

Frisch auf drum, frisch auf im hellen Sonnenstrahl,  
Wohl über die Berge, wohl durch das tiefe Tal;  
Die Quellen erklingen, die Bäume rauschen all,  
Mein Herz ist wie ne Lerche und stimmt ein mit Schall!

### Gauhhalt.

Das Keimen der Kartoffeln im Keller kann durch Kühl- und Trockenhalten der Kartoffeln verhindert werden. Hierzu ist eine Kellertemperatur von 4–8 Grad Wärme am vortheilhaftesten; ebenso muß der Kartoffelkeller bei kühler Witterung jedesmal gehörig gelüftet

werden. Niemals dürfen die Kartoffeln samt den Keimen verfüttert werden, weil die Keime ein scharfes Gift, das sog. Solanin, enthalten, welches bei den Tieren Vergiftungserscheinungen und noch schlimmere Folgen hervorruft. Aus eben diesem Grunde ist auch das Verfüttern roher Kartoffeln (die auch Solanin enthalten, das aber durch das Kochen unschädlich gemacht wird) an die Haustiere gar nicht zu empfehlen. Aber auch deshalb ist das Keimen der Kartoffeln soviel als möglich hintanzuhalten, weil durch das Auskeimen die Kartoffeln ganz bedeutend an Nährwert einbüßen, indem die Keime die besten Nährstoffe aus der Kartoffel ziehen und in sich aufspeichern. Werden bereits ausgekeimte Kartoffeln neu entkeimt und nicht gleich im Haushalt verwendet, so erhalten sie schwarze Flecken, die sich immer mehr vergrößern und die Kartoffeln schließlich für Verkauf und Gebrauch ganz untauglich machen.

Ritt. Zwei Teile Wasserglas, drei Teile Dextrin mit Gips gemischt, geben einen ausgezeichneten Ritt für Fugen in Gipswänden, Fußböden &c. Das Verfahren ist folgendes: In heißem Wasser löst man das Dextrin auf, so daß eine dickliche Flüssigkeit entsteht; diese wird mit dem Wasserglas gemischt, dann soviel Gips zugegeben, bis die Masse breiig ist. Mit einer Spachtel füllt man den so gewonnenen Ritt zwischen die Fugen. In einer halben Stunde erhärtet die Masse vollständig.

Wasserglas kann an Stelle von Firnis gebraucht werden; mit Oker vermischt, dient es zum Streichen von Wänden und ersetzt die viel teurere Ölfarbe. Der Anstrich erhärtet bald und ist abwaschbar.

Lederfärbung von Stühlen und Ledermöbeln, ebenso farbige Ledertaschen kann man sehr gut im Hause selbst auffrischen, reinigen und färben. Die Reinigung geschieht mit einer Mischung von Hirschhornsalz (aus der Drogerie) und Wasser. Dazu löst man zwei Eßlöffel dieses Pulvers in einer Tasse kalten Wassers auf und reibt mit einem weichen Leinenläppchen oder mit Watte zunächst die fettigen und angeschmutzten Stellen des Leders sauber. Nachdem es getrocknet ist, reibt man es mit Watte und aufgelöster, genau passender Farbe ein, wie man sie zum Färben von Blusen und Kleidern in Drogerien erhält. Die heiß aufgelöste Farbe muß natürlich zuvor erkalten. Ist dieser Farbauftrag vollständig trocken geworden (wobei man darauf achtet, daß die Flächen gleichmäßig eingefärbt wurden), so trägt man mit weichem Leinentuch dünn und gleichmäßig Bodentwachs auf und reibt nach etwa 1–2 Stunden das Leder trocken und glänzend. Es wird durch diese Behandlung wie neu.

F. Gebrauchte Theeblätter benutzt man im feuchten Zustand zum Reinigen von Wäsch-

möbeln, Teppichen u. dergl. Man streut die Theeblätter auf die Gegenstände, reibt sie mit einem Tuche hin und her und bürslet sie ab. Sie nehmen den Staub weg und frisken die Farbe auf. Die Blätter dürfen aber nur feucht, nicht naß sein, damit keine Flecken entstehen.

## Rüchē.

### Kochrezepte.

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

**Fisch-Kartoffelsuppe.** 1—1 $\frac{1}{4}$  Liter Fischwasser, 500 Gr. Kartoffeln,  $\frac{1}{8}$  Liter Milch, 20 Gr. Fett, 30 Gr. Mehl, 1 Löffel Petersilie. Die gekochten, geriebenen Kartoffeln verrührt man mit dem Fischwasser ganz glatt, bringt es zum Kochen und gibt auch das zerschnittene Wurzelzeug der Fischbrühe dazu. Milch und Mehl werden verquirlt, die Suppe damit gebunden und mit Fett und Petersilie fertig gemacht.

**Gedämpfter Fisch.** Für 4 Personen. 1 Kilo Schellfisch oder Kabeljau, Wasser, Wurzelwerk, 1 Eßlöffel Fett zur Form, 6 Eßlöffel geriebenes Brot, 1 Eßlöffel gewiegte Petersilie, 1 Eßlöffel Salz, 1 Prise Pfeffer, 4 Zitronenscheiben ohne Kerne,  $\frac{1}{8}$  Liter Apfelwein. Den Fisch waschen, häuten, entgräten, in Stücke schneiden und alle Abfälle mit dem Wurzelwerk und  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser auskochen. Eine Form oder Kochplatte mit Fett austreichen, die Fischstücke hineinlegen, geriebenes Brot, Petersilie, Salz und Pfeffer darüberstreuen, Zitronenscheiben darauflegen, das durchgegossene Fischwasser mit dem Apfelwein darübergießen und alles zugedeckt 20—30 Min. langsam dünsten lassen.

Aus „Wahrhafte Kost.“

**Schmorbraten von Pferdefleisch.** Das Fleisch wird wie gedämpfter Rindsbraten zubereitet und ist von letzterem kaum zu unterscheiden, wenn recht sorgfältig gekocht. Ist das Fleisch von einem älteren Tier (was man, wie beim Rindfleisch an Farbe und grober Fleischfaser erkennt) so ist die Zubereitung als Sauerbraten zu empfehlen, da älteres Fleisch in der Essigbeize (bis 8 Tage) zart und mürbe wird.

**Weiße Bohnen mit Rüben.** 300 Gr. weiße Bohnen, 10 Gr. Mehl, 750 Gr. Rüben, 1 Liter Wasser, Salz, Fett. Tags zuvor werden die gewaschenen Böhnchen mit lauem Wasser eingeweicht, in welchem sie dann mit Salz  $\frac{3}{4}$  Stunden gekocht werden. Die geschälten, in kleine Stengeln geschnittenen Rüben gibt man mit Mehl und wenig Salz in heißes Fett, schüttelt sie gut, und wenn sie heiß sind, mischt man sie den Bohnen bei und

läßt das Gemüse noch  $\frac{3}{4}$  Stunden zugedeckt dampfen.

**Blumenkohl mit Reis.** 300 Gr. Reis, 1 Liter Wasser,  $\frac{1}{4}$  Zwiebel, 1 Kilo Blumenkohl, Fett, Salz. Im heißen Fett wird die geriebene Zwiebel mit dem Reis geröstet, doch nur bis er anfängt gelb zu werden. Dann gibt man Salz und das kochende Wasser dazu, setzt den gepulzten zerteilten Blumenkohl so hinein, daß der Strunk nach unten gelehrt ist und läßt alles  $\frac{3}{4}$  Stunden auf ganz kleinem Feuer zugedeckt weich werden. Das Wasser muß eingekocht, Reis und Blumenkohl weich, aber nicht zerfallen sein. Beim Anrichten kann man geriebenen Käse über die Speise streuen oder eine Buttersauce darüber geben.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

**Zwetschgen-Kartoffelköße.** Aus 1 $\frac{1}{4}$  Kilo mehligem, gekochten Kartoffeln, 200 Gr. Mehl (wovon  $\frac{1}{4}$  Kartoffelmehl sein kann), dem zerquirlten Ei, 20 Gr. Butter, Salz und Zucker bereitet man den Teig. Zur Füllung nimmt man je 2 gehörte, vorher eingeweichte Zwetschgen, aus denen man die Kerne entfernt und durch ein Stückchen Zucker ersetzt hat. Man nimmt ein Teil von dem Teig, drückt ihn etwas flach, legt die Zwetschgen hinein und zieht den Teig gleichmäßig darüber, so daß man runde Knödel erhält, die leicht in Kartoffelmehl umgedreht werden. Sie müssen 12—14 Minuten in Salzwasser kochen.

„Die fleischlose Küche in der Kriegszeit.“

**Apfelschu.** Saure Äpfel werden geschält, in Scheibchen geschnitten, mit etwas Zucker vermengt und ein Weilchen zur Seite gestellt. Unterdessen bakt man in heißer Butter oder Fett 1 Zentimeter dicke Brotschnitten schön knusperig. In einer Omelettenpfanne läßt man nun etwas Butter oder Fett zergehen, gibt dann erst eine Lage Apfel, dann eine Lage Brotschnitten, dann wieder Apfel darüber. Sind die Äpfel sehr sauer, so gibt man auf jede Lage noch etwas Zucker. Hat man keine sehr saftigen Äpfel zur Verfügung, hilft man mit einigen Löffeln alkoholfreiem Wein nach, den man am Rande noch von Zeit zu Zeit auf die Äpfel träufelt. Stellt man die Pfanne in den Ofen, so soll sie ungedeckt bleiben, auf dem Herde dagegen legt man einen Deckel darauf. Backzeit 20—30 Minuten. Das Apfelschu wird auf eine flache Platte gestürzt.

Aus „Was koche ich morgen?“

**Fastnachtsküchlein.** 2 Eier, etwas laue Milch, ein wenig Salz, 60 Gr. Butter und so viel Mehl, daß es einen guten Teig gibt, der gut gewallt werden kann. Man wallt ihn dünn aus, rabelt viereckige Stücke, bakt sie in heißem Schmalz und bestreut sie mit Zucker.

„Kochrezepte Bündnerischer Frauen.“



## Gesundheitspflege.

**Gesundheitlicher Wert der Zwiebel.** Unsere gewöhnliche Speisewiebel macht nicht nur die Speisen wohlnehmend, sondern fördert auch die Verdauung und wirkt überhaupt in mancherlei Beschwerden und Krankheiten als Heilmittel. Zwiebel- oder Zwiebelblätter-saft auf Insektenstiche gestrichen, verhütet die Entstehung von Geschwulst und Schmerzen; mit gutem Essig vermischt, stillt er in die Nase geschnupft, das Nasenbluten, gleich wie heißes Wasser. Gegen das Ausfallen der Haare verwendet man die Zwiebel ebenfalls mit großem Vorteil folgendermaßen: In 1 Liter Alettenwurzel-Abkochung und 1 Liter Drusenbranntwein schneidet man drei große Zwiebeln, läßt diese Mischung etwa 30 Stunden lang auf dem warmen Ofen stehen und sich klären. Mit dieser Flüssigkeit befeuchte man nun je morgens und abends die Kopfhaut und bedecke hierauf den Kopf mit einem Tuche, Müze &c., worauf sich bald wieder ein besserer Haarwuchs einstellen wird. Ein dauernder Erfolg wird jedoch nur erzielt, wenn mit dieser Prozedur eine zeitlang fortgefahren wird. Es genügt auch nur eine allabendliche Befechtung des Haarbodens. -r.

## Krankenpflege.

Gurgelungen werden bei Erkrankungen der Mund- und Rachenhöhle vorgenommen. Der Kranke bewegt bei zurückgehaltenem Kopf einen Schluck der lauwarmen Gurgelflüssigkeit im Mund und Rachen umher, um ihn dann, ohne etwas verschluckt zu haben, auszuspuhen. Man hat sich überzeugt, daß nur selten beim Gurgeln die Mandeln und die Rachenwand bespült werden. Man soll sich deshalb auf das Gurgeln, zumal bei Kindern, nicht zu sehr verlassen und bei ernsteren Krankheiten das Betupfen der erkrankten Rachen-teile vorziehen. Immerhin ist das Gurgeln nicht ohne Nutzen, weil es die abgestoßenen Fäden und Bakterien nach außen befördert. Man kann nicht früh genug die Kinder an Gurgeln und Mundspülen gewöhnen.

Sehr häufig wird zum Gurgeln chlorsaures Kali verwendet, und ich will nicht verfehlen, vor dem kritischen Gebrauch, besonders bei Kindern, zu warnen, weil das Mittel sehr giftig ist und schon kleine unversehens verschluckte Mengen schädigend auf die Nieren wirken können. Harmloser und ebenso nützlich sind Gurgelungen mit essigsaurer Sauerbelsung (1 Theelöffel auf 1 Glas Wasser), oder noch besser ist der Gebrauch von Formamintabletten oder Pergenolmundpastillen, die man im Mund nach Vorschrift (1/2—1 stünd-

lich eine) zergehen läßt. Sie enthalten Formalin bezw. Wasserstoffsuperoxyd, sind unschädlich und besonders für Kinder bei Mandelentzündungen zu empfehlen. Dr. W.

## Kindernpflege und -Erziehung.

**Verstopfung im Schulalter.** Man kann nicht selten hören, daß sich mit den Schuljahren eine mehr oder weniger hartnäckige Verstopfung einstellt. Dr. Bernheim sagt in seiner „Gesundheitspflege des Kindes“: Auch bei ihr, wie bei andern Schulkrankheiten, ergibt die genauere Nachforschung häufig, daß schon früher der Gesundheitszustand kein vollkommener war. Allerdings ist die Schule doch manchmal ursächlich beteiligt. Daß zu vieles Sitzen die Därme träge macht, ist eine längst bekannte Tatsache. Die beim Gehen sich stark beteiligenden Bauchmuskeln wirken auf die Därme in ähnlicher Weise ein, wie die Massage des Bauches, die gegen das genannte Leiden zu Heilzwecken ausgeführt wird. Vielleicht noch mehr aber als vom Stillsitzen hängt die Unregelmäßigkeit der Darmentleerung davon ab, daß einzelne Kinder aus Angst, zu spät zu kommen, sich vor der Schule, wie oft auch zum Frühstück, nicht mehr Zeit zur Stuhlentleerung nehmen, oder wenn sie in der Schule Stuhlbrang haben, aus Schamgefühl oder Furcht sich nicht melden. Es sollte nicht vorkommen, daß Lehrer den sie darum ersuchenden Kindern die Erlaubnis nicht geben. Die Folgen unregelmäßiger und zu seltener Entleerungen machen sich früher oder später immer bemerkbar. Am häufigsten bedingen sie blaßes Aussehen, Störungen des Appetites und Kopfschmerzen. Unter allen Umständen muß daher dafür gesorgt werden, daß durch eine richtige Einteilung der Zeit die genannte körperliche Funktion zu ihrem Recht kommt. Wesentlich unterstützt werden diese Bestrebungen durch eine entsprechende Ernährung, vor allem durch reichliche Zufuhr von grünen Gemüsen und rohem Obst, während Fleisch, Milch und Eier im Speisetzettel zurückzutreten haben.

## Gartenbau und Blumentultur.

Die Zufuhren von Kalisalz, besonders aus dem Elsaß, konnten seit Mitte Februar wieder aufgenommen werden. Wenn nicht neue, unerwartete Schwierigkeiten eintreten, so sollte es möglich sein, den Landesbedarf an Kalisalz für die Frühjahrbestellung zu decken. Für den Bezug wende man sich an seine bisherigen bewährten Lieferanten. Die Lieferung von importiertem Kalisalz erfolgt in der Hauptsache wie bisher an die Groß-

verbraucher (landwirtschaftliche Genossenschaftsverbände, Düngersfabriken und andere Kontrollfirmen) durch die Abteilung für Produktionsvermehrung des eidgenössischen Ernährungsamtes.

Eine Ursache des Absterbens der Zimmerpflanzen. Nicht selten kommt es vor, daß Pflanzen trotz treuer Pflege mit einem Male krank werden oder absterben. Die Besitzerin ist sich keiner Schuld bewußt, hat sie solche doch regelmäßig abgesprüht, ihnen zur rechten Zeit Wasser verabreicht, wenn es sich als notwendig erwies, sogar gedüngt und auch das Umtopfen im Frühjahr vorgenommen. Sie glaubt nun in dem gefräßigen Ungeziefer, wie Blattläuse, Regenwürmer usw. die schlimmsten Feinde ihrer Blumen zu erkennen. Daß dies jedoch eine irrtümliche Annahme ist, erweist sich daraus, daß die Regenwürmer nicht die Wurzeln, wie dies fälschlich angenommen wird, zernagen, sondern sich mit Vorliebe in verschlammter Erde aufhalten, die ihnen zugleich Nahrung bietet. Deshalb sollte der Blumenfreund bei den ersten Anzeichen von Regenwürmern die verschlammte Erde durch neue, lockere ersetzen. Sobald die Pflanze zu stark und zu oft begossen wird, bleibt von dem vom Gärtner untermischten Torfmull nichts mehr in der Erde zurück, da dieser durch die Wassermengen fortgeschwemmt wird. Bekanntlich wird dieser beigefügt, um lockere Erde zu erzielen, wodurch diese von der Luft durchdrungen und dabei den Wurzeln zugeführt wird. Ist aber die Erde verschlammte, also in diesem Fall fest und schwer, so ist der Luftweg zu den Wurzeln abgeschnitten, die Pflanze beginnt infolge „Luft hunger“ zu kränkeln und stirbt schließlich ab. Durch rechtzeitige Erneuerung lockerer Erde und mäßiges Gießen kann man derartig gefährdete Pflanzen vor dem völligen Eingehen retten. V. T.

### Frage-Ecke.

#### Antworten.

8. Ein sehr wohlschmeckender Ersatz für Chinesischen Thee ist auch der „Familienthe“ der Apotheke Moos, Basel, Eisengasse 13. Er hat keine nervenerregende Wirkung, wie sie dem Chinesischen Thee anhaftet, auch andere unerwünschte Nebenwirkungen hat er nicht. Sein billiger Preis (per Paket 50 Cts.) ermöglicht seinen ständigen Gebrauch. Die Zubereitung ist die gleiche wie beim Chinesischen Thee. M. R. W.

8. Trinken Sie Siebers Apfelthee, ein sehr wohlschmeckendes, gesundes Getränk. Er ist gewiß in jeder Droguerie erhältlich. C.

11. Wer eine Kochkiste hat, wird nicht mit Papier kochen, da man mit weniger Mühe und Umständen den gleichen Zweck erreicht.

Ein Topf (oder mehrere) ist schnell in der Kiste verpackt, während das Einwickeln mit Papier doch immer größere Umstände macht. Letzteres wird also immer ein Notbehelf sein, vielleicht da, wo man keinen Platz hat zum Aufstellen einer Kiste. J.

12. Der Schreiner wird Ihnen ohne große Kosten Bänke nach Wunsch und Ihren Mitteln entsprechend herstellen. Vielleicht kann Ihnen auch ein Inserat zu einer billigen Anschaffung verhelfen. S.

12. Eine Antwort wurde der Fragestellerin direkt übermittelt.

13. Konserven verändern sich unter dem Einfluß des Lichtes und der Wärme im Frühjahr. Im „Ratgeber“ Nr. 11 letzten Jahres (Seite 84) wurde darüber gesprochen und Verhaltungsmaßregeln gegeben. C.

### Fragen.

14. Wie serviert man am besten Fondue in einem großen Betriebe, wo an verschiedenen Tischen zugleich gegessen wird? Um gütigen Rat bittet und dankt eine besorgte Pensionismutter.

15. Was für Fensterblumen sind für ein Bauernhaus (Parterre-Wohnung) zu empfehlen? Ich möchte nicht, daß mir solche die Aussicht ins Freie nähmen, glaube daher, daß Hängegeranien oder Petunien zu empfehlen wären. Geben die Hängelken in allen Lagen? Ist eine Verbehaltung der Art für eine ganze Fensterreihe (in Farben abwechselnd) zu empfehlen? Für Rat von erfahrenen Blumenmüttern dankt L.

16. Wer gibt mir ein recht gutes Kaffee-Rezept? Ich beobachte, daß in vielen Häusern ein so minderwertiges Getränk serviert wird, und möchte in meinem kleinen Haushalt ein besseres brauen. Sicher gibt es unter den Leserinnen des Ratgebers solche, die meinen guten Willen mit der Beschreibung eines guten, erprobten Verfahrens unterstützen. Hausmütterchen.

17. Ein Fachmann riet mir kürzlich, die Löcher eines holprigen, ausgetretenen Küchenbodens (Backstein), an den ich nicht viel wenden darf, mit Zement (mit Sandmischung) auszufüllen oder die ausgetretenen Backsteine wenden zu lassen. Sind solche Zementböden (die Auflage müßte den ganzen Boden decken) nicht sehr kalt; so daß es besser wäre, den zweiten Rat zu befolgen? Wer spricht aus Erfahrung? Wäre im ersteren Falle eine Beimischung von Ziegelmehl zu empfehlen, um den Boden wieder „rot“ zu bekommen? Häuslerin.

18. Kann mir eine Abonnentin mitteilen, wo man den Petrol-Gasherd „Jubel“ beziehen kann? Ich glaube, der Lieferant ist ein Herr Sanner; leider habe ich seine Adresse verloren. Zum voraus herzlichen Dank. M. v. R.