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

Band: 29 (1922)

Heft: 3

Heft

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 13.07.2025

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 ::
Beilage zum „Schweizer Frauenheim".

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

Abonnementspreis:
Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 3. XXIX. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 11. Februar 1922.

Jeder Tag, er ist vergebens,
Ist im Buche deines Lebens
Nichts, ein unbeschriebnes Blatt.
Wohl, wenn morgen so wie heute,
Steht darin auf jeder Seite
Von dir eine gute Tat. Weiße.

Vom „Chüechli"-backen.

(Nachdruck verboten.)

Der Fettopf ist noch immer ein Sorgenkind für die Hausfrau; er war es schon vor dem Kriege und wird es wohl immer bleiben. Dennoch wird die Mutter den Wunsch ihrer Kinder zu erfüllen suchen und in altherkömmlicher Weise an der Fasnacht einen Küchliberg auf den Tisch stellen, daran man sich nach Herzenslust satt essen kann. Kaum ein anderer Leckerbissen vermag den Kleinen so viel Eindruck zu machen wie diese umfangreichen, goldigen, knusperigen Dinger mit den wunderlichen Vertiefungen und den glänzenden Zucker-Kristallen darin. Nie mehr in ihrem spätern Leben werden sie diese mit so viel Genuß kosten wie daheim bei Mutter. Und natürlich vor allem dann, wenn sie teilnehmen dürfen an ihrem Entstehen, Eier, Mehl, Zucker herbeitragen und zusehen können, wie die blassen Teigstücke untertauchen, sich winden im heißen Fett und vergoldet sich wieder an die Oberfläche heben und das ganze Haus mit ihrem Duft erfüllen.

Als eigentliche Fasnachtküchlein gelten die Eieröhrli, „Chüsseli", Rosenküchlein und Schlupfküchlein. Die drei ersten müssen nach dem Backen recht dünn und kroß sein. Die „Chüsseli" werden warm geknetet, zugeschnitten und sogleich gebacken, während der fertige Teig der Eieröhrli und Schlupfküchlein vor dem Formen kurze Zeit ruhen muß, damit die Feuchtigkeit von Milch und Eiern gut das Mehl durchdringe, und nach dem Auswellen sollen die Stücke nochmals etwa zehn Minuten auf einem reinen Tuch liegen zu etwelchem Austrocknen. Auch der nicht zu dickflüssige Teig der Rosenküchlein muß mindestens eine Stunde vor Gebrauch angerührt werden. Er darf sich nur in ganz dünner, durchsichtiger Masse dem im heißen Fett erhitzten, hineingetauchten Eisen anhängen und muß mit demselben sogleich ins heiße Fett kommen, um rasch fest gebacken zu werden und sich leicht vom Eisen zu lösen. Bei allen Küchlisorten ist es empfehlenswert, dem Teig ganz wenig Zucker zuzufügen, sonst wird das Gebäck leicht braun statt hellgelb.

Die größte Bedeutung für gutes Gelingen hat das Backfett. Schweinefett bäckt am besten, weil es am fetthaltigsten ist und nicht schnell erlahmt in seiner Backkraft. Doch ist sein Geschmack vielen Leuten zuwider. Mit ausgekochter Butter vermischt, wird dieser merklich zurückgedrängt und verbessert. Reine, ausgekochte Butter zu verwen-

den, werden sich nicht alle Hausfrauen erlauben können; diese verleiht wohl einen feinen Backgeschmack, doch backen die Küchlein nicht so rasch darin, nehmen etwas mehr Fett in sich auf und werden, wenn die Butter nicht häufig erneuert wird, bald braun statt nur hellgelb. Ein vorteilhaftes, nicht allzu kostspieliges und leicht backendes Fett erhalten wir durch eine Mischung von Palmin, ausgekochter Butter und Erdnuß- oder Olivenöl. Die etwas geringere Backkraft von Pflanzenfett und Butter wird durch das Öl gehoben, der Geschmack durch die Butter verfeinert.

Die meisten Hausfrauen wissen, daß es vorteilhafter ist, reichlich Fett und eine tiefe Pfanne zu verwenden. Falsche Sparsamkeit läßt sie aber immer ein wenig damit kargen und die niedere Pfanne erscheint weniger anspruchsvoll. Wie schnell aber steigt einmal das Fett über den Rand hinaus!

Viel Fett bleibt länger und besser heiß, bäckt den Teig schneller und vermag vorweg die durch denselben hineingelangte Feuchtigkeit wieder zu verdampfen. Je schneller nun der Teig fest gebacken wird, um so weniger Fett saugt er auf, und je trockener das Fett bleibt, um so besser bäckt es und um so geringer ist die Möglichkeit, daß es steigt und schäumt — vorausgesetzt, daß es vorweg genügend heiß gehalten wird. Gibt man die Küchlein zu rasch nacheinander ins Fett und in zu großer Anzahl auf einmal oder schon bevor es genügend heiß ist, dann muß es schäumen und wird nur mit Mühe wieder zurecht kommen. Versuche man's zuerst mit einem Probestück.

Wenn nach mehrmaligem Einlegen die Küchlein nicht mehr so schön gelb werden, muß das Fett gesiebt, allfälliger dunkler Bodensatz mit einem Papier ausgerieben und dem gesiebten Fett frisches beigefügt werden. Wenn es neuerdings gut heiß geworden ist, probiert man wieder sorgfältig mit einem Probestück. Von wenig dampfendem Fett vermögen einige trockene gelbe Erbsen, die man hineingibt, den überschüssigen Dampf aufzunehmen.

An einem warmen Ort, in nächster Nähe der Fettpfanne, muß über einem Töpfchen ein Sieb bereit sein, darauf noch heiß die fertigen Küchlein möglichst vollständig abtropfen können. Sie sind um so schmackhafter und leichter verdaulich, je weniger Fett an ihnen haften bleibt. Vollständiger saugt weißes Fließpapier das Fett auf.

Noch warm werden sie mit Zucker und Zimt bestreut, erkaltet, klebt dieser nicht mehr fest.

Ganz frisch genossen, widerstehen die Küchlein schneller, als wenn sie einige Stunden erkaltet sind und dabei noch den letzten kleinen Rest von Fettgeruch verloren haben.

Wenn das Backfett nicht allzu stark ausgebraucht und braun geworden ist, läßt es sich nach dem Sieben bei etwas Butterzugabe leicht zum Braten von Kartoffeln oder ohne solche zum Rösten von Mehl oder Grieß für Suppen verwenden. Mitkochen von reichlich Zwiebeln und Lauch in letzterer macht den letzten Backgeschmack verschwinden.

Stark verbrauchtes Backfett kann wieder brauchbar gemacht werden, wenn man es nach einigem Auskühlen mit ebensoviel warmem Wasser und einer Zwiebel zum Kochen bringt, durch ein feines Sieb in eine große Schüssel gießt und darin erkalten läßt. Beim Erkalten kommt das saubere Fett obenauf; nach dem Erstarren wird es sorgfältig in Vierteln herausgeschnitten, die braune untere Kruste abgeschabt, das reine Fett trocken gekocht und durch ein Sieb angerichtet. H. E.

□

Nur was sauber, nur was frisch,
Richte dir für deinen Tisch!
Koch' mit Lieb' und weisem Sinn
Und zur rechten Zeit beginn'!
Bedenke, daß der Weg zum Herzen
Bei vielen durch den Magen geht:
Drum wohl dem, der die Kunst versteht!

Weiße Wäsche im Winter.

(Nachdruck verboten.)

Neben seinen sonstigen Erschwerungen für die Hausfrau ist der Winter auch gefürchtet, weil die Wäsche nicht schön weiß ausfällt. Vielleicht etwas mit Unrecht, denn gerade der Schnee ist ein sehr guter Wäschebleicher. Die baumwollene und Leinenwäsche auf der offenen Zinne oder auf dem Aufhängeplatz im Freien leidet am Gewebe weder unter dem fallenden Schnee, noch unter der Gefriertemperatur, dagegen erhält sie eine klare, reine Weiße, wie sie die tüchtige Hausfrau nur wünschen mag.

Ist es deshalb ratsam, die Wäsche bei Schneewetter in der freien Luft hängen zu lassen, so empfiehlt es sich besonders noch für gelbliche oder irgendwie befleckte Stücke. Ein Beispiel aus neuester Erfahrung: einige Wäschestücke, die auf der Zinne noch nicht ganz trocken geworden, wurden zum Austrocknen in die (mit weißen Emailkacheln ausgelegte) Ofenröhre gelegt, dann aber zu spät herausgenommen; sie nahmen deshalb an einigen Stellen eine bräunliche Färbung an. Statt der Verwendung chemischer Bleichesubstanzen legte man dann die Stücke in lauwarmes Wasser, hing sie im Freien auf und ließ sie zweimal 24 Stunden draußen. An beiden Tagen schneite es während mehreren Stunden ziemlich heftig und nachher fiel die Temperatur unter Null, so daß die Wäsche gefror. Das gute Endresultat aber: die Stücke kamen weißer und reiner herein, als die auf der Winde getrockneten und erfüllten zudem das ganze Glättezimmer mit herrlichem Schneeduft.

Das Aufhängen im Schnee ist natürlich für eine größere Wäsche nicht angenehm, man kann es sich aber erleichtern. Einmal durch Verfertigung von Fingerhandschuhen aus weißem Woll- oder Barchentstoff, wenn man nicht ältere weiße Wollhandschuhe besitzt. Das Muster zu den Handschuhen erhält man durch Aufschneiden der Nähte eines schadhaften Paares irgend welcher Farbe. Der ganze Handschuh, namentlich aber die Finger, sollen etwas größer geschnitten werden als das Muster, da man ja einen Arbeitshandschuh herstellen will. Die zugeschnittenen zwei Handhälften lassen sich mit der Nähmaschine leicht und schnell zusammennähen. Nachher wird gesäumt und der fertige Handschuh auf die rechte Seite gewendet. Die Fingerspitzen zieht man durch Einstechen mit einer Woll- oder sonstigen längern Nadel heraus.

Mit den Handschuhen hat man sich einen Schutz vor der Kälte geschaffen. Nun kann man aber auch die Zeit des Aufhängens im kalten Freien verkürzen, was bei den gegebenen Umständen im Winter wertvoll ist. Eine Verkürzung des Weges, noch besser gesagt, eine Verminderung der vielen Schritte, die man bei der gewöhnlichen Art des Wäscheaufhängens macht, ist dabei nötig. Man erreicht sie, indem man die Arbeit zuerst bis in ihre kleinen Details überdenkt. Jede Hausfrau wird sehr müde von dem vielen Bücken, das beim Aufhängen — angeblich — notwendig ist. Man stelle aber den Wäschezuber, der die aufzuhängende Wäsche enthält, auf einen Kinderschlitten oder — im Sommer und bei wenig Schnee — auf einen alten Kinderwagen. Der Schlitten wird zu niedrig sein für die wirkliche Vermeidung des Bückens beim Neufassen von Wäschestücken. Man legt in diesem Fall zwischen Schlittensitzbrett und Zuber irgend einen zweckmäßigen Gegenstand, damit die Höhe gefunden werde, bei der die betreffende Person, ihrer Körpergröße entsprechend, sich nicht mehr bücken muß. Das Nachtragen des Zubers mit den schweren, weil nassen Wäschestücken kann sie durch das Vehikel ebenfalls vermeiden, ein Ruck, ein Stoß und es geht von selbst, soweit es gewünscht wird.

Ein weiterer, zeitsparender Vorteil ist das Bedienen zweier Wasch-

seile zugleich, oder doch unmittelbar nacheinander. Man stelle das Vehikel mit der Wäsche zwischen zwei Waschleinen, hänge an dem einen zwei bis drei Stücke, je nach ihrer Größe auf, dann wende man sich zu dem parallelen Seil und hänge dort ebenfalls einige Stücke auf. Von diesem wende man sich wieder zu dem ersten und fahre so fort, bis man am Ende beider Leinen angelangt ist. Dann hat man ein einmaliges, vergebliches „Ablaufen" der Seillänge vermieden, was doch wieder viele ersparte Schritte bedeutet. Um möglichst praktisch vorzugehen, das heißt sich selbst nicht im Wege zu stehen, stelle man das Vehikel mit der Wäsche immer einige Schritte von sich entfernt, natürlich in der Richtung, in der das Seil noch leer ist. Rechnen wir mit einer Wäsche von 80 Stücken, wobei zahlreiche kleine Dinge, wie Taschentücher, inbegriffen sind, so beugt sich nach der althergebrachten Methode die Frau mindestens sechzigmal von der Höhe des Waschseils bis in die Tiefe des Zubers auf dem Boden und streckt ebensoviele Male die Hände wieder hinauf an das Seil. Das ist gewiß ein Kräfte- und Zeitverlust. Das Abnehmen der Wäsche soll ebenfalls in der angeführten schrittsparenden Weise geschehen.

Mühselig und in der Ausführung verlangsamt wird das Aufhängen auch, wenn die Wäscheleinen an der Säule zu hoch angebracht sind. Kleinere Personen werden da vom vielen Sichrecken sehr müde. Der verständnisvolle Hausvater wird aber gern ein Feierabendstündchen opfern, um diesem Nachteil abzuhelfen.

Des bleichenden Einflusses besonders bedürftige Stücke lege man auf die reine Schneefläche am Boden. Bei Schneeschmelze muß man natürlich auf rechtzeitiges Wegnehmen bedacht sein.

Schade, daß es aus Sicherheitsgründen nicht mehr gewagt werden darf, die Wäsche während der Nacht im Freien zu lassen. Denn wie der Schnee ist auch der Mondschein ein gutes Bleichemittel, aber leider als solches viel zu wenig bekannt.

Es sei ausdrücklich bemerkt, daß diese Ratschläge für den Winter nur für leinene und baumwollene Wäsche in Betracht fallen können. Wolle darf nie gefrieren, sonst hält sie nachher nicht mehr recht warm und feinere wird durch das Gefrieren brüchig.

Praktikerin.

□

Kennzeichen und Behandlung einer beginnenden Kinderkrankheit.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Es ist ungemein wichtig, die ersten Anzeichen einer beginnenden Kinderkrankheit zu kennen; dadurch kann man ihren Verlauf ganz bedeutend mildern, sie sogar oft noch im Entstehen ersticken.

Beim Nahen einer Krankheit verlieren die Kinder gewöhnlich ihren Appetit, sowie jede Freude am Spiel, werden still und auch gleichgültig gegen liebe Angehörige. Der Gesichtsausdruck wird schlaff und mürrisch, der Mund bisweilen schmerzhaft verzogen.

Bei kleinen Kindern sind besonders wichtig gewisse Kennzeichen von seiten der Verdauungsorgane. Unter großer Unruhe ziehen sie die Knie gegen den Unterleib, ergreifen hastig ihre Trinkgefäße und setzen sie ebenso schnell wieder ab. Der Leib ist gespannt und beim Berühren schmerzhaft. Man gebe diesen Patienten, bis der Arzt kommt, ein Klystier mit einem Eßlöffel voll lauwarmem Kamillenthee, bedecke den Unterleib mit warmen Tüchern und reibe ihn sehr zart mit warmem Öl ein. Verwerflich aber sind die sogenannten „windtreibenden" Volksmittel, wie Anis, Fenchel, Rizinusöl.

Ein gewöhnliches Kennzeichen einer beginnenden Krankheit bildet das Fieber. Leichtes Frösteln, vermehrter Durst, gerötete Wangen, sehr heiße Haut deuten

bestimmt auf Fieber. Zeigt das in die Achselhöhle oder in den Mastdarm eingeführte Thermometer über 38° C., dann ist sofort der Arzt zu holen. Fiebernde Kinder sind gleich ins Bett zu bringen.

Wenig zuverlässig als Maßstab ist bei Kindern der Puls, da er sich zu leicht ändert im Schlafen und Wachen, bei körperlicher oder geistiger Betätigung und je nach der Tageszeit.

Niemals unterlasse man, besonders bei bestehendem Fieber, eine genaue Besichtigung des Mundes und Halses, des Zäpfchens, der Mandeln und Gaumenbögen. Sind diese mit weißen oder käsigen Flecken belegt, so muß der Arzt geholt werden (Verdacht auf Diphtherie, Croup), sind sie nur katarrhalisch gerötet, kann man zunächst einen Prießnitz-Umschlag machen. Jedenfalls ist sehr wichtig für die Erkenntnis und Behandlung aller Halskrankheiten die frühzeitige Gewöhnung der Kleinen, auf Verlangen den Mund zur Besichtigung weit zu öffnen und auch gurgeln zu können.

Bei sonstigen fieberhaften Erkrankungen kann ein Klystier mit wenig Wasser (bei Säuglingen nur etwa fünf Gramm) manchmal rasch zeigen, ob eine ernste Erkrankung vorliegt. Tritt innerhalb einer Viertelstunde nach Verabreichung des Klystiers Beruhigung oder Schlaf ein, so ist eine schwerere Krankheit unwahrscheinlich.

Besonders genau muß man alle Veränderungen im Wesen der Kinder beachten beim Herrschen einer Epidemie (Masern, Scharlach, Diphtherie u.s.w.) Man kann z. B. bei einer Masernepidemie schon aus dem häufigen Niesen eines Kindes mit ziemlicher Sicherheit auf eine begonnene Masernerkrankung schließen.

Vorbeugend und zugleich heilend wirkt im Beginne eigentlich aller Kinderkrankheiten eine Packung (Wickel). Nach schneller warmer Ganzwaschung wird das Kind in ein feuchtes Laken geschlagen, darüber kommt eine Wolldecke, dann das Federbett, am Fußende eine Wärmeflasche. Nun bekommt der Patient noch eine Tasse recht warmen Lindenblütenthee (mit Zucker und etwas Zitronensaft). Die Packung bleibt eine halbe bis eine Stunde liegen. Nachher warme Abwaschung und Umbettung. Durch solche Schwitzpackung werden die „Selbstgifte“ und Krankheitsstoffe meist zum großen Teil ausgeschieden. Hufeland, der Altmeister der Heilkunde, sagt mit Recht: „Keine Krankheit kann ohne Mitwirkung der Haut kuriert werden.“

Haushalt.

Auf welche Weise kann beim Kochen mit Gas gespart werden?

Die so gefürchteten hohen Gasrechnungen können bei sparsamer Verwendung des Heiz- wie Leuchtgases noch ganz erheblich verringert werden, wenn nachfolgende jahrelang ausprobierte Winke einer tüchtigen Hausfrau befolgt werden.

1. Das Gas wird erst dann entzündet, wenn der gefüllte Kochtopf bereit steht.

2. Der Topfboden muß den offenen Flammenring zirka 2—3 Cm. überragen, damit auch nicht die geringste überschüssige Wärme über diesen hinausschlagen und verloren gehen kann.

3. Der Topf darf nur flach sein, damit nicht der Hohlraum in ihm zwecklos mit erhitzt werden muß.

4. Der Topf muß von Anfang an fest zugedeckt auf die Rippenseite zum Kochen gestellt werden.

5. Beim ersten Aufwallen des Topfinhaltes muß die Flamme sofort auf „klein“ gestellt werden.

6. Flache, geradwandige Aluminiumtöpfe sind am leichtesten von allem Kochgeschirr zu erhitzen. Eine Ausgabe für einen breiten neuen Topf macht sich schon in kurzer Zeit bezahlt.

7. Zum Erhitzen des Wassers, gleichviel zu welchem Zweck, sollte stets der breiteste und leichteste Aluminiumtopf verwendet werden.

8. Niemals darf während des Kochens mit Gas Gegenzug erzeugt werden, damit die Flamme stets ruhig brennt. Nachts schließe man stets sämtliche Gaszuleitungen. Jede kleinste undichte Stelle dichte man sofort mit Isolierband (in einschlägigen Geschäften erhältlich) ab. Dann ersetze man auch harte und brüchig gewordene Gummimuffen bald durch neue.

9. Man bürste wöchentlich einmal den Gasbrenner gründlich aus, um den heute so oft vorhandenen Ruß- wie auch durch Überkochen entstandenen Speisenansatz zu entfernen.

10. Schließlich sei noch erwähnt, daß wirklich grundlegende Sparsamkeit im Gasverbrauch nur bei der Benützung der Kochkiste möglich ist.

Um unsaubere Klaviertasten zu reinigen, taucht man ein leinenes Tuch in eine Mischung von Wasser und Spiritus zu gleichen Teilen, drückt es aus und reibt damit die Tasten ab, die man hernach mit einem weichen Leder trocken reibt.

Küche.

Koch-Rezepte.

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

Makkaronisuppe.

Zutaten: 20 Gr. Fett, 1½ Liter Flüssigkeit, 50 Gr. Makkaroni (Makkaroniresten), 40 Gr. Mehl, 1 kleine Zwiebel, 4 Eßlöffel Milch, Salz. Zubereitung: Die kleingeschnittenen Zwiebeln und das Mehl werden gut durchgeschwitzt, mit einer Tasse kaltem Wasser abgelöscht und mit Wasser oder Knochenbrühe aufgefüllt. Die Suppe wird etwa 20 Minuten gekocht, abgeschmeckt und die in 2 Cm. lange Stücke gebrochenen Makkaroni beigefügt. Wenn diese weich sind, schmeckt man die Suppe mit einigen Löffeln Milch oder Rahm ab und gibt gehacktes Grünes darüber.

Leberknöpfli.

Die geschabte Leber wird mit Zwiebeln, beliebigen Küchenkräutern und eingeweichtem Brot fein gewiegt, mit Salz, ein paar Löffeln saurem Rahm, ein wenig Mehl und einigen gerührten Eiern gemischt. Von dieser Masse werden mit einem kleinen Löffel Klößchen ausgestochen, in stark kochendes Salzwasser oder Fleischbrühe gelegt, einmal aufgekocht, auf eine warme Platte gebracht und mit gerösteten Zwiebeln bestreut. Die Brühe gibt eine kräftige Suppe.

Berner Sauerkraut.

Richtig eingemachtes und sorgfältig aufbewahrtes Sauerkraut wird, ohne es stark auszudrücken oder gar zu waschen, in einem Topf zum Feuer gebracht, wenn möglich ein Stück geräucherter Speck oder Schweinefleisch dazu gelegt, auf 2 Kilo Kraut eine Tasse Wasser oder Fleischbrühe und ein Glas Most dazu gegossen und zugedeckt recht weich gekocht. Nach Belieben kann ein kleines Teiglein von Wein und Mehl ¼ Stunde vor dem Anrichten mit dem Kraut gemischt werden.

„Bürgerl. Küche" von Frau Wyder.

Rahmkartoffeln.

1 Kilo gekochte Kartoffeln werden geschält und in Würfel geschnitten. In einer Bratpfanne läßt man Butter zergehen (etwas weniger, als man für Kartoffelrösti nehmen würde, da der Rahm die Kartoffeln auch noch fett macht), gibt die Würfel hinein, salzt sie und läßt sie unter öfterem Wenden etwas anbraten. Unterdessen zerquirlt man eine Tasse sauren Rahm mit zwei Eiern und gehacktem Schnittlauch, gießt alles über die Kartoffeln, die nun beständig gewendet werden müssen, bis der Rahmguß etwas angetrocknet ist.

„Diätet. Speisezettel".

Reis mit Gemüsen.

Zutaten: 1 Teller Gemüse (Bohnen, Rüben, Wirsing, Kohlrabi, Erbsen), 30 Gr. Käse, 1¼ Liter Wasser, 15 Gr. Salz, 250 Gr. Reis, 30 Gr. Butter. ¾ Liter Tomaten-Sauce. Zubereitung: Die Gemüse werden geputzt, gewaschen, in gleichmäßige Würfel geschnitten und 10 Minuten in kochendes Salzwasser gegeben. Der erlesene, gewaschene Reis wird zugefügt. Nachdem dieser weichgekocht ist, wird das Gericht lagenweise mit Käse angerichtet, mit zerlassener Butter überschmälzt und mit Tomatensauce übergossen, serviert. Kochkiste: Vorkochzeit wenn der Reis mit dem Gemüse vermischt ist und die Speise wieder siedet, 3 Minuten, Zeit in der Kochkiste wenigstens ¾ Stunden.

„Unser tägl. Brot".

Billiger Käseauflauf.

Zutaten: 3 Eier, 150 Gr. fein geriebener Käse, 1 Prise Salz, 3 Deziliter Milch, wenig Pfeffer, 1 Messerspitze Backpulver, 2 Eßlöffel Mehl und 2 Eßlöffel Paidol, letzteres aufgelöst in Milch oder Wasser und 60 Gr. Butter oder gutes Fett. Milch, Salz und Fett kommen zum Feuer, in die lauwarme Flüssigkeit gibt man zuerst das Mehl, dann das aufgelöste Paidol, nach und nach die zerklopften Eigelb, abwechselnd mit Käse und wenn alles schön glatt verrührt ist, zuletzt den Eierschnee und das Backpulver. In einer gut gefetteten Form braucht der Auflauf 25—30 Minuten Mittelhitze. Er muß schöne goldbraune Farbe haben und wird gleich gegessen, wenn er aus dem Ofen kommt, da er sonst zusammenfällt. Sehr gut und nahrhaft.

Feine Orangen-Creme.

½ Liter Rahm, 2 Eier, 150 Gr. Zucker, 2 Orangen. Eier, Zucker, Orangensaft und das Abgeriebene der Schalen werden 10 Minuten lang gerührt. Dann wird der steif geschlagene Rahm dazu gemischt, die Creme angerichtet und wenns beliebt, mit Röstmandeln bestreut.

Zwetschgenkuchen.

Man belegt ein Blech mit einem Teigboden von Butterteig. Getrocknete Zwetschgen werden weichgekocht und ausgesteint, feingewiegt oder durch eine Passiermaschine getrieben und mit Zucker nach Geschmack, abgeriebener Zitronenschale, Rosinen, Sultaninen, gehackten Mandeln und will man es extra pikant haben, einem Glas alkoholfreien Wein vermischt. Diese Fülle wird leicht abgerührt, auf den Kuchen gleichmäßig aufgestrichen (etwa fingerdick) ein Teig-Gitter darüber gemacht, der Kuchen gebacken und vor dem Servieren mit Zucker bestreut. Wenn man den Kuchen ganz einfach machen will, kann man von den Zutaten nach Belieben weglassen.

„Veget. Küche" von M. Rammelmeyer.

* * *

Fasnachts-Gebäck.

Zürcher Fasnachtküchlein (Blätz).

400 Gr. Mehl, 1/2 Liter Milch, 1 voller Theelöffel Salz, Backfett. Wenn die gesalzene Milch kocht, wird das gesiebte Mehl bis auf 50 Gr., welche beim Kneten und Ausrollen benützt werden, recht schnell eingerührt, die Pfanne vom Feuer genommen und der Teig auf dem Wirkbrett noch glatt geknetet. Dann stellt man ihn zugedeckt 1 Stunde an einen warmen Ort. Hernach wird er zweimesserrückendick ausgerollt, mit dem Kuchenrädchen in gleichmäßige längliche Vierecke zerteilt, welche in viel heißem Fett schwimmend auf beiden Seiten hellbraun gebacken werden. Das Ausrollen muß schnell erfolgen, damit der Teig nicht kalt wird und das Gebäck kissenartig aufgeht. Es wird auf starkem Feuer gebacken und braucht etwa 200 Gr. Fett. — Man serviert Kümmel und Salz dazu.

Rosenküchlein (Modellküchlein, Waffeln).

250 Gr. Mehl, 3 Deziliter Milch, 50 Gr. Butter, 4 Eier, 1 Theelöffel Salz (oder 50 Gr Zucker), Backbutter. Das Mehl wird mit der lauen Milch, in welcher die Butter aufgelöst wurde, glatt gerührt, die Eigelb und das Salz gut dazu gequirlt; den Teig läßt man einige Zeit stehen und mischt dann unmittelbar vor dem Backen das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß dazu. Nun wird etwa 1 Kilo gute Backbutter und das Waffeleisen (Rose, Spirale, Krone) in einer hohen Eisenpfanne heiß gemacht. Dann nimmt man das Eisen aus dem heißen Fett heraus, tunkt es in den Teig, doch so, daß letzterer nicht darüber zusammenläuft, backt den Kuchen hellgelb, läßt ihn abtropfen und schüttelt ihn vom Eisen. Die Kuchen können mit Zucker und Zimt bestreut zu Kaffee, Thee usw. genossen werden. Sie schmecken frisch am besten.

„Reform-Kochbuch" von Ida Spühler.

Gesundheitspflege.

Der Winterspaziergang.

In welcher Jahreszeit ist Spazierengehen am notwendigsten? Selbstverständlich im Winter! Denn im Sommer genießt man bei stets offenen Fenstern überall frische Luft: im Zimmer, Büro und Geschäft. Dagegen in der kalten Jahreszeit sorgen die geschlossenen Türen und Fenster, Heizung, Beleuchtung und menschliche Ausdünstungen dafür, daß die Lungen oft die zweifelhaftesten Luftmischungen einatmen müssen. Dazu kommt noch, daß man im Winter meist schwerere und mehr Speisen genießt, zu deren Verarbeitung und Verbrennung im Körper erst recht viel Bewegung und Sauerstoff nötig sind. Trotzdem verbringen die meisten ihre freie Zeit in Stubengefangenschaft. Daher das allgemeine Stubensiechtum, das große Heer der Winterleiden. Der eine klagt über Kopfschmerzen, der andere über schlechte Verdauung, der dritte über Schlaflosigkeit, und sehr viele über ständige Erkältung. Ihnen allen kann geholfen werden durch körperliche Bewegung in der frischen Winterluft. Denn diese ist reiner, erfrischender, kräftigender als die schwüle Sommerluft. Namentlich nach einem Schneefall, der alle Unreinheiten mit zur Erde reißt, bildet die Luft ein unverfälschtes Lebenselixier für die Lungen. Die klare „Winterfrische" verleiht bedeutend mehr Gesundungskraft als jede „Sommerfrische"; sie härtet den Körper ab gegen Erkältungen, regt die Nerven wohltuend an, erhöht Spannkraft und Heiterkeit des Geistes.

Man darf aber draußen nicht frieren, man darf nicht spazieren — schleichen, sondern muß tapfer täglich eine Stunde lang wandern. Das treibt das Blut mit Hochdruck durch die Adern und schwemmt die Abfallstoffe weg; wohlige Wärme durchdringt alsbald den ganzen Körper. Man hält den Mund geschlossen und atmet durch die Nase, um die Einatmungsluft anzuwärmen. Dr. T.

Krankenpflege.

Schwitzbäder.

Der englische Weltreisende David Urquhard schreibt: „Da, wo das Schwitzbad Volksgebrauch ist und regelmäßig genommen wird, gibt es keine Hautkrankheiten, Gicht, Rheumatismus oder Ischias. Selbst die Lungentuberkulose, das blasse Gespenst, das an jedem zehnten Herd in England sitzt, ist ohne Bedeutung, da, wo es eingeführt ist." Urquhard machte z. B. auch die Beobachtung auf der Insel Cypern, daß die Tuberkulose bei den Mohammedanern, bei

welchen das Schwitzbad als Reinigungsbad durch religiöse Vorschriften geboten ist, nur ganz selten auftritt, während bei der christlichen Bevölkerung auf derselben Insel diese Krankheit sehr verbreitet ist. Auf Grund dieser Tatsache wurde dann in England unter Mitwirkung hervorragender Ärzte sofort eine ganze Anzahl öffentlicher Schwitzhäuser errichtet, in London allein zwölf auf einmal. Die ideale Lösung ist aber nicht das Schwitzhaus, sondern das Trockenluft-Schwitzbad im Hause, dessen Einführung heute jedermann möglich ist. Namentlich in Grippezeiten, wie wir sie wieder durchleben, ist das Schwitzbad nach ärztlicher Aussage ein gutes Vorbeugungsmittel und beschleunigt im Krankheitsfall den Heilungsprozeß.

Frage-Ecke.

Antworten.

81. In der in letzter Nummer erschienenen Antwort wurde der Name des **Kartoffel-Lieferanten** unrichtig gedruckt, es soll heißen Neeser, nicht Melser. Hausmutter.

89. Wenn Ihr **Backfett** schäumt, so ist dies ein Zeichen, daß es noch Milch enthält, entweder von der Einsiedebutter oder von anderem mit Milchzusatz eingekochtem Fett her. Im „Gritli in der Küche" wird der Rat erteilt, Nierenfett, das zum kochen, und solches, das zum backen gebraucht wird, gesondert einzusieden, ersteres unter Zugabe von etwas Milch zur Geschmacksverbesserung, letzteres mit Zusatz von Wasser, um das Schäumen zu verhüten. Gritli.

4. Wenden Sie sich zum Bezuge von **Rosen** an Herrn Ernst Meier, Gärtnerei, Rüti (Zch.). Ich kaufe seit vielen Jahren bei dieser Firma und bin in jeder Beziehung sehr zufrieden. Sie erhalten Preisliste und Bedingungsangaben prompt. Meier hat neben der Monatsschrift „Der Schweizer Pflanzenfreund" kleine Bücher über verschiedene Kulturen etc. geschrieben, so auch über die Pflege etc. unserer Königin der Blumen. Romana.

4. Lassen Sie sich den Katalog mit Preisverzeichnis von größerer Baumschule aus der Nähe kommen; Sie werden sich so am besten orientieren und event. mündlich über passendste **Rosensorten** erkundigen können. Merkliche Preisunterschiede werden kaum bestehen, da auch die Baumschulgärtner durch die Not der Zeit sich zusammengeschlossen haben. M. H.

5. Zum reinigen von Gummistrümpfen empfiehlt man dünne, kalte Soda-Lösung (mittelst Schwamm vorsichtig reiben). Vielleicht versuchen Sie auf diesem Wege auch Ihre verschwitzten **Gummimäntel** wieder instand zu stellen. Geht es nicht, so versuchen Sie mit nur schwacher Lösung Salmiakwasser. Man spült die Flüssigkeit sofort mit kaltem Wasser ab und tupft mit einem Baumwolltuch das stehen gebliebene Wasser sorgfältig auf. Dann hängt man den Mantel an einer luftigen Stelle auf. A.

6. **Salmiak-Terpentinseife** bekommen Sie in Zürich gewiß in der Drogerie Wernle A.-G., Augustinergasse. Z.

7. Es geht mit der **Champignonzucht** wohl auch wie mit vielen anderen Dingen, man betrachtet sie als unausführbar, bis jemand kommt, der wie Columbus das Ei auf die Spitze stellt und ernsthaften Versuchen zu guten Resultaten verhilft. Wo man die Vorbedingungen erfüllt, sollte der Champignon gezüchtet werden können. Wenn in Bern unter Leitung eines Fachmanns Versuche gemacht werden, so ist anzunehmen, daß etwas dabei herausschaut. Setzen Sie sich mit der betr. Persönlichkeit in Verbindung. M.

8. Als gute Bücher für den **Hausgarten** können empfohlen werden: Max Heßdörfer, „Taschenbuch für Gartenfreunde" (ca. 6 Fr.); J. Böttner, „Gartenbuch für Anfänger" (ca. 8 Fr.): W. Kienli, „Der Freiland-Gemüsebau" (Fr. 5.50); „Erfurter Gartenführer-Bibliothek" (per Band ca. 2 Fr.). M. H.

Fragen.

9. Ich bezog durch Vermittlung einer Bekannten vor dem Kriege aus Deutschland **Konservengläser „Immerfrisch"**. Man füllt die Früchte kochend in diese Gläser und im Deckel ist ein Glaszapfen, der, in Weingeist getaucht und angezündet, aufgedrückt wird. Der Verschluß hält luftdicht. Seit Jahren mühe ich mich überall umsonst, wieder solche Gläser zu bekommen. Könnte mir eine Abonnentin auf die Spur helfen, wofür ich ihr herzlich dankbar wäre? Frau E. in B.

10. Welche Hausfrau ist so freundlich, mir ihre Erfahrungen mit der **Dampfhaube** auf elektrischer Kochplatte mitzuteilen? Biegen sich die Böden der Kochgeschirre nicht mit der Zeit? Werden die Speisen im obersten Kochgeschirr auch gar? Besten Dank zum voraus. M. St.-B.

11. Sind **Petrolvergaser** (Kochherde) ganz geruchlos? Leisten sie so gute Dienste wie Gasherde, dort, wo Gas nicht zu haben ist? Gibt es verschiedene empfehlenswerte Systeme? Hausmutter.

Die als zuverlässige Bezugsquelle bekannte Firma **G. Landolt**, Samenhandlung, **Wallisellen bei Zürich**, hat soeben ihre neue **illustrierte Preisliste für 1922** über landwirtschaftliche, Gemüse- und Blumensamen, sowie Gartenwerkzeuge herausgegeben, die sie allen Interessenten auf Verlangen gratis und franko zusendet.