Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **22 (1915)**

Heft 12

PDF erstellt am: **02.06.2024**

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

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kranken- und Kinderpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich 4.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 20 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 12. XXII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | **Zürich,** 5. Juni 1915.

Du wirst es nie zu Tüchtgem bringen,
Bei deines Grames Träumerein.
Die Träume lassen nichts gelingen,
Wer schaffen will muß fröhlich sein.
Wohl Keime wecken mag der Regen,
Der in die Scholle niederbricht;
Doch golden Korn und Erntesegen
Reift nur heran bei Sonnenlicht.

Fontane.

Sonnenschein im Hause.

(Nachdruck verboten.)

Was verstehen wir unter dem Sonnenschein im Hause? Ein sonniges Gemüt, Frohsinn, heitere Ruhe, die sich nicht durch die Unannehmlichkeiten des Lebens aus der Fassung bringen läßt. Es gibt Menschen, die, wie man zu sagen pflegt, schon auf der Sonnenseite des Lebens geboren sind und solche, die zeitlebens im Schatten stehen. Es gibt aber auch eine Sonne, deren man sich selbst auf der Schattenseite des Lebens erfreuen kann und diese erwärmende Kraft quillt aus der Tiefe eines sonnigen Gemütes heraus. Wie oft machen wir die Erfahrung, daß von einem Krankenbett, das zum lebenslänglichen Schmerzenslager für ein schwer geprüftes Menschenkind wurde, Sonnenschein für die Umgebung ausging? Ein Beweis, daß die Sonne, die das Menschenherz erfüllt und erhellt, unabhängig von äußerem Glück oder Ungemach ist.

Es gibt Familien, in denen man sich heimisch fühlt vom ersten Augenblick an, mag das Haus in sonniger Lage in einem schönen Garten, oder in einer engen Gasse der Stadt stehen. Beim Eintritt in ein solches Haus ist dir ein herzliches Willkommen sicher, es grüßen dich freundliche Mienen und von allen Seiten umfängt dich warmes Behagen. Du siehst, daß man hier selbst dem Mißgeschick eine gute Seite abgewinnt, daß selbst das tiefe Leid unverzagt und ohne Verbitterung getragen wird, und auch dein vielleicht betrübtes Herz wird dabei wieder leichter und hoffnungsfreudiger. Du findest zartfühlendes Verständnis für deinen Kummer, jubelnde Mitfreude für ein dir widerfahrenes Glück. Die Menschen haben stets Zeit fü dich, nie hast du das Gefühl, in irgend einer Weise zu stören. Ungern und bedauernd verläßt du dies Haus, etwas von seinem Zauber trägst du aber mit dir hinaus in

den nüchternen Alltag des Lebens. Auch die Kinder eines solchen Hauses nehmen von dort Kraft, Frische und Zuversicht mit in die Welt hinaus. Diese Begleiter werden ihnen in allen Lebenslagen treu zur Seite stehen und die Erinnerung an das sonnige Elternhaus wird manche Feierstunde in die Prosa ihres Lebens bringen.

Ein sonniges Gemüt ist oft Naturanlage, man kann sich ein solches aber auch erwerben in ernstlichem Streben darnach, — zum eigenen Glücke und zum Glücke anderer. H.

Brot und Fleisch einst und jetzt.

(Nachdruck verboten.)

Das Brot der Gegenwart war bis zum Beginn des Krieges das Weißbrot aus gebeuteltem Mehl, welchem die äußern Schichten des Korns, der eiweißreiche Kleber und die eisenhaltige Hülle genommen und damit die in denselben enthaltenen Nährstoffe entzogen sind. Das daraus gebackene Brot war nicht mehr Nahrung im vollen Sinn des Wortes, den man mit dem Begriff des täglichen Brotes verbindet. Es war eine reduzierte Nahrung, die nicht mehr ganz ihren Zweck erfüllte, wie man es von einer Vollnahrung erwartet. Es nahm deshalb auch nicht mehr diesen Rang ein, diesen zentralen, wie das alte hausbackene Schwarzbrot und wurde an die Peripherie verdrängt, d. h. in die Reihe der Neben-Nahrungsmittel gewiesen. An die frühere zentrale Stelle des damaligen Hausbrotes, das noch Vollbrot war, trat dann immer mehr das Fleisch. Das Fleisch ist gleichsam der Lückenbüßer oder Ersatz der der Brotnahrung entzogenen Komplimentärstoffe, namentlich des Eiweißes. So ist dann das Fleisch immer mehr zur Hauptnahrung erhoben und das Brot zur Nebennahrung erniedrigt worden, gleichsam zur Garnitur der Fleischtafel, und es mußte sich das Brot zudem eine Behandlung gefallen lassen, die in direktem Gegensatz stand zu der fast abgöttlichen Verehrung, die es bei den Alten genoß. Damals war sozusagen jede Krume geweiht, jetzt aber muß sich das Brot vielfach eine Behandlung gefallen lassen, die seiner unwürdig ist. Der bisherige Weg, den es mit dem Brot gegangen ist, war also ein Weg allmählicher Derangierung.

Dem gegenwärtigen Krieg nun hat das Brot eine mächtige Rehabilitation zu verdanken. Er brachte nicht nur eine Brotreform insofern als eine gewisse Rückkehr von Kunstbrot zum Naturbrot zur nationalökonomischen Forderung geworden ist, sondern er brachte auch eine neue Wertschätzung des Brotes mit sich, die allerdings ein Kind der Not ist.

Welche Stelle nun das Fleisch neben dem Kriegsbrot bei längerer Dauer dieses Zustandes einnehmen würde, hienge nicht mehr von der Qualität und dem Gehalt des Brotes ab wie beim bisherigen Kulturbrot, sondern wohl vielmehr von der vorläufig noch stark wechselnden Skala der Fleischpreise. Sonst nimmt ja das Kriegsbrot ungefähr die Mitte ein zwischen dem alten kräftigen und schwergehältigen Hausbrot und dem leichten an Gehalt einseitigen Weißbrot. So könnte sich hier die Frage erheben, ob das, was bei dem immer noch etwas leichten Kriegsbrot und bei den kleiner gewordenen Rationen des teuer gewordenen Fleisches als Manko an Nahrungsgehalt zu ersetzen sei, oder ob es dabei sein Bewenden haben solle.

Bedeutete nun die Entwertung des Brotes hinsichtlich seines Nährgehaltes seine Derangierung durch die Konkurrenz des Fleisches, so wurde das Fleisch in den frühern Rang des Brotes erhoben ohne zugleich an Wert und Nährgehalt entsprechend zugenommen zu haben. Denn hier möchten wir die Behauptung aufstellen, daß es mit dem Fleisch, was seine Verwendung gegen früher betrifft, ebenfalls den Weg der Verarmung als Nahrungsmittel gegangen ist. Nicht daß das Fleisch so ein Einst und Jetzt seiner Natur und seiner Präparierung aufzuweisen hat wie das Brot auf dem Wege vom Schwarz-

brot zum Weißbrot, aber die Art seiner Verwendung, Behandlung und Konsumierung ist eine durchaus andere geworden und dies war und ist für seine Qualität bestimmend. Eine ökonomische Tugend der alten Zeit nämlich ist auch beim Fleisch aus der Mode gekommen; wir meinen das Gediegenmachen, das „Diegnen“ desselben. Da ist der Krieg ohne Wirkung gewesen; er gibt aber in Parallele mit dem Brot Anlaß, davon zu reden. Das Diegnen des Fleisches ist eine Konservierung und Haltbarmachung auf dem Wege kurzer Räucherung und darauffolgender Trocknung an der Luft. Roh d. h. ungekocht genossen wird davon das bekannte und berühmte sog. Bindenfleisch (für Schwächezustände und Rekonvaleszenten zur Stärkung und Blutbildung als Diät empfohlen). Früher war diese Behandlung und Aufbewahrung des Fleisches bei den Landwirten auf dem Lande noch allgemein. Zur Zeit der „Metzg“ salzte man ein ganzes Rind oder ein hinteres Viertel ein, ließ es zirka 8 Tage in Stücken in eine „Gelte“ eingelegt in der Sulz, nahm es dann heraus, hängte es in den Rauch, später an die Luft, bewahrte es dann den ganzen Sommer über im „Fleischgemach“ auf und entnahm dann diesem unverwüstlich gewordenen Vorrat das Jahr hindurch alle Sonntage ein Stück oder einen sog. „Hornrück“, setzte diesen in einen währschaften Hafen aufs Feuer mit Zulage von Bohnen und Gerste und man gewann dadurch, schon ganz abgesehen vom Fleisch, die berühmte „Hafensuppe“ des Bauernhauses der alten Zeit, die an Nährkraft schon allein genügt hätte, um sich satt zu essen. Seitdem nun aber immer mehr alles frisch zu haben war, holte man sich, wie die Semmel frisch vom Bäcker, so auch das Fleisch frisch vom Metzger und an Stelle des Bindenfleisches traten die Filets, wie an Stelle der alten Hafensuppe mit Bohnen und Gerste die Fleischbrüh-Suppe mit Fideli oder Sternchen und Buchstaben.

Es braucht nun weiter nichts als einen Vergleich der modernen Fleischbrühsuppe mit der altväterischen Hafensuppe, um fühlbar werden zu lassen, was einst gewonnen wurde an Nährgehalt durch den Veränderungsprozeß, den das Fleisch durchgemacht hat auf dem Wege des Diegnens und was eingebüßt wird durch die Verwendung des Fleisches im frischen Zustande. Der Verlust an Gewicht und Umfang durch Eintrocknung steht jedenfalls in keinem Verhältnis zu der durch die Einwirkung der Luft gewonnenen Zunahme an Nährgehalt. Wir sind nicht Chemiker, sondern Laie, aber es bedarf keines wissenschaftlichen Nachweises dazu, um überzeugt zu sein, daß auf diesem Wege eine staunenswerte Zunahme an Nährwert und auch an Bekömmlichkeit für den Geschmack beim Fleisch erreicht werden kann. Dr. Sonderegger, der bekannte einstige St. Galler-Arzt führt in seinen „Vorposten der Gesundheitspflege“ das Beispiel an, daß von zwei Hunden, von denen man den einen ausschließlich auf Wasserdiät, den andern ausschließlich auf Fleischbrühdiät setze, der letztere früher Hungers sterben werde als der erstere. Es mag etwas Sondereggerscher Witz der Übertreibung darin liegen, aber eine einzige Kostprobe würde jeden überzeugen von dem gewaltigen Unterschied an Nährgehalt dieser beiden Suppen bezw. des trockenen Fleisches und des frischen; des Fleisches nach der Behandlungsweise von anno dazumal und des in frisch geschlachtetem Stadium direkt verwendeten Fleisches der Jetztzeit.

Hierin läge sowohl eine Kompensation für das erwähnte Manko, welches bei Kulturbrot (oder noch nicht vollwertigem Kriegsbrot) und frischem allzuteurem „Kriegsfleisch“ entsteht, als auch eine Spar- und Wertvermehrungsgelegenheit, die sich in die übrigen Kriegsmaßnahmen einreihen würde. P. H.

Torheit und Irrtum trägt in jedem Gewand den Samen seiner Vergänglichkeit und seiner Zerstörung in sich selbst; nur Wahrheit trägt in jeder Form den Samen des ewigen Lebens in sich selbst. J. H. Pestalozzi.

Gemüse aus freiwachsenden Pflanzen.

Der schon in letzter Nummer erwähnte „Kriegsbilderbogen Nr. 7" der Franckhschen Verlagsbuchhandlung Stuttgart (Preis 25 Pfg.) macht neben den dort angeführten auch auf folgende Pflanzengemüse aufmerksam, die im freien Felde wachsen.

Die Bibernell, Pimpinella magna L. und — saxifraga L. Zu Gemüse kommt hauptsächlich die erste große Art, welche auf guten Wiesen wächst, in Betracht. Sie ist eine Schirm- oder Doldenpflanze mit kantig gefurchtem Stengel mit etwas glänzenden, denen der Pastinake ähnlichen, gefiederten Blättern. Die Blättchen sind ansehnlich groß, dreieckig eiförmig, fast herzförmig, ungleich gesägt. Die obersten Blätter sind klein und sitzen auf Blattscheiden. Die Blütendolden sind vor dem Aufblühen nach abwärts gebeugt, ohne Hüll- und Hüllchenblätter; die weißen Blüten erscheinen vom Juni bis August. In den Alpen kommt eine kleinere, rosenrot blühende Form vor. Die kleine Bibernelle erscheint im Herbst an sonnigen Rainen, auf Heiden und steinigen Bergtriften, ein kleines, zierliches Pflänzchen, weiße Dolden tragend, vom August bis Oktober; sie wird mehr zu Heilzwecken wegen der Wurzel gesucht. Die Blätter, an der untersten Rosette rosenblattähnlich, werden, je weiter hinauf, immer schmäler und länglicher, bis oben nur noch die Blattscheide bleibt. Die Blätter kommen ebenfalls zum Spinatgemüse.

Die Brennessel, Urtica dioica L. und — urens L. Eiternessel, Donnernessel, Züngel. Die beiden Pflanzen sind allbekannt. Die jungen Pflanzen, vorsichtig gesammelt und angefaßt, werden wie Spinat bereitet.

Der Gänsefuß, Chenopodium bonus Henricus L. stolzer, guter Heinrich, Heinerle, Heimele, schmieriger Mangold, wilder Spinat. Die Pflanze wächst stets in der Nähe menschlicher Wohnungen an Wegen, Straßen, in Höfen. Der Stengel wird bis 60 cm hoch. Die umgekehrt gänsefußförmigen Blätter sind auf der Unterseite mehlartig überzogen. Der Blütenstand ist eine gipfelständige, zusammengesetzte Ähre von pyramidenförmigem Bau. Die Blätter wurden einst wie Spinat zur Nahrung beigezogen; die Pflanze ist auch dem Spinat nahe verwandt.

Das Gänsefingerkraut, Potentilla anserina L. Butterblume, Gänsegarbe, Gänsekraut, Gänserich, Gänseblume, Gränserich, weiße Gräns, Gransekraut, Gränsel, Gränsen, Gränselink, Gränsich, Gränsing, -kraut; Kammkraut; Kränzchenkraut; Krampfkraut, Manchenkraut, Silberblatt, Silberkraut, Tönkraut. Eine die Nähe der menschlichen Wohnungen liebende Pflanze, die besonders auffällig in Gänsegärten wächst; sonst meist an Straßengräben und Ackerrändern. Die Blätter, dichte Rasen bildend, haben eine schöne Fiederung und kommen in zwei Formen vor: die eine oberseits grün, nur unterseits seidig-silberglänzend, die andere auch oben silberig; an Straßen macht diese den Eindruck, als sei sie von Straßenstaub weiß bedeckt. Der Wurzelstock treibt Schnüre, wie die Erdbeere. Die Blüte, Mai bis Juli, ist ansehnlich, gelb, mit fünf Kronblättern. Die Blätter, gut gewaschen, kommen zum Spinatgemüse.

Der Hederich, Raphanus raphanistrum L. Haddik, Harrik, Herk, weiße Hedern, Heiderich, Keddik, Küddik, Kötk, Körk, Krook, Krodde, Krödde, Roppik, weißer Senf, weißer Trill, Dille. Der ästige, rauhhaarige Stengel wird 30—60 cm hoch. Die Blätter sind eierförmig. Die Schoten springen, wie die des Rettichs, quer ab in Gliedern. Die Blüten, immer mit vier Blättchen, sind meist weiß und violett geadert, seltener blaßgelb mit gelben Adern. Blüte vom Mai bis Oktober. Ein Ackerunkraut. Die jungen Pflanzen, wie Spinat eine halbe Stunde gekocht und zubereitet, geben ein empfehlenswertes Gemüse.

Der Kümmel, Carum carvi L. Kümmich, Kämel, Kämen, Kamen. Die Wurzel dieser Schirmpflanze ist möhrenförmig, weiß, der Stengel kantig, 30—80 cm hoch. Die krausgefiederten unteren Blätter haben

schmale, vielteilige Blättchen, quirlförmig im rechten Winkel um den Blattstiel gestellt. Die Blütendolde ist weiß, vor dem Aufblühen rötlich überlaufen. Die Verwendung des Samens als Gewürz ist bekannt. Weniger bekannt aber ist, daß man aus den jungen Blättern und Schossen ein sehr würziges Gemüse bereiten kann. Die im Frühjahr herauskommenden Büschel werden sorgfältig gewaschen, ganz fein gehackt und in einer mit Fett und gelb geschmortem Mehl hergestellten Brühe, der man das nötige Salz und etwas Muskatnuß beigibt, weich gekocht. Kochzeit 1/4—1/2 Stunde. Der Kümmel wächst auf guten Wiesen.

Über die Zubereitung der wildwachsenden Pflanzen als Gemüse sei noch gesagt, daß sie meistens gleich ist mit der des Spinates, nur müssen diese Pflanzen etwas länger gekocht werden. Nach dem Putzen soll das Kraut nicht zu lange im Wasser bleiben. Es kommt dann in kochendes Salzwasser. — Sehr schmackhaft sind die Kräuter und Pflanzen auch im Eierkuchenteig oder in Klößen, Brätlingen, Frikadellen usw.

Warnung: Man meide Wiesen mit künstlicher Düngung. Pflanzen aus solchen Wiesen können gesundheitsschädlich sein; ebenso meide man nicht genau zu bestimmende Pflanzen.

Haushalt.

In diesen teuren Zeiten ist es wohl angebracht, auf einen wenig bekannten, doch guten **Kaffee-Ersatz** hinzuweisen. Es ist dies ein Gemisch von verschiedenen Sorten geröstetem Getreide, (Gerste, Weizen, Korn oder auch nur Gerste und Weizen). Die Körner werden wie Bohnenkaffee geröstet und gemahlen und ergeben mit dem üblichen Zusatz von Zichorie ein kräftiges Getränk. Es hat den dreifachen Vorzug, billig, nahrhaft, und nicht nervenerregend zu sein und wird auch von Kindern sehr gern kalt und warm getrunken. Wer nicht ohne Bohnenkaffee leben kann, der versuche es einmal mit einer Mischung von Bohnenkaffee mit „Getreidekaffee". Er wird immerhin noch eine kleine Ersparnis erzielen. C. W. A.

Warum wird die Milch bei längerem stehen sauer? Weil sich der in der Milch enthaltene Zucker in Milchsäure umwandelt. In der Milch ist ein Zucker enthalten, der, weil er in der Milch vorkommt, Milchzucker genannt wird. Er ist weiß und mehlig und viel weniger süß, als der gewöhnliche Zucker. Ihm verdankt die Milch ihren schwach süßen Geschmack. Dieser Milchzucker kann in eine Säure, die Milchsäure, umgewandelt werden. Das geschieht durch die Tätigkeit von Bakterien. Diese bewirken, daß der Milchzucker in Gärung versetzt wird, dabei aus der Luft Sauerstoff aufnimmt und dadurch zur Säure wird. Je höher die Temperatur, desto leichter vollzieht sich der Gärungsprozeß; daher wird die Milch im Sommer leichter sauer als im Winter. Große Kälte kann die Gärung ganz aufheben. Auch vollzieht sie sich leichter, wenn die Milch möglichst viel mit der Luft in Berührung ist; daher säuert die Milch in flachen Schüsseln besonders leicht. Und endlich wirkt ein Gewitter stark auf den Gärungsprozeß ein.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: *Sauerampfersuppe, †Forellen in Mayonnaise, †Entrecotes, *Erbsenpudding, Erdbeertörtchen.

Montag: Hafergrießsuppe, Fleischwürstchen, †Rührei mit Spargeln, Kopfsalat.

Dienstag: Sagosuppe, *Münchner Schweinebraten, *Spinatpfluten, † Rhabarbercreme.

Mittwoch: Sommersuppe, *Hammelfleisch mit Käse, Karotten, †Grahamtorte.

Donnerstag: Zwiebelsuppe, Gedünstete Leber, †Eier à la Béchamel, Schalenkartoffeln, *Sauermilchcrême mit Früchten.

Freitag: †Braune Kartoffelsuppe, † Gitziprägel, Salat.

Samstag: Gemüseresten-Suppe, Bratwurst, Quarkknödel, Rhabarberkompott.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

Kochrezepte.

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

Sauerampfersuppe. 150 Gramm Sauerampfer, 100 Gr. Mehl, 50 Gr. Butter oder Fett, 1/4 Zwiebel, 2 Eier, 2 1/2 Liter Wasser, Salz. Das Mehl wird mit Zwiebel in der Butter ein wenig geröstet, der fein gewiegte Sauerampfer darin gedämpft und mit Wasser und Salz 1/4 Stunde gekocht. Beim Anrichten gibt man die zerquirlten Eier in die Suppe, man kann sie auch noch mit gebackenen Brotwürfeln oder süßem Rahm verbessern.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Hammelfleisch mit Käse. Bereitungszeit 2 1/2 Stunden. Für 5 Personen. Zutaten: 1 Kilo zartes Hammelfleisch, 200 Gr. Käse, 90 Gr. Fett, 1/2 Liter saurer Rahm, Salz,

Pfeffer, 1 Theelöffel Kartoffelmehl, 12 Gr. Fleisch-Extrakt. — Gutes, nicht zu fettes Hammelfleisch schneidet man in kleine Kotelettestückchen, klopft sie tüchtig, bestreut sie mit Salz und Pfeffer und legt sie in Schichten, je mit geriebenem Käse bestreut, in eine Kasserolle. Dann gießt man den Rahm darüber und läßt das Ganze 2 Stunden dämpfen (je nach dem Alter des Tieres, von welchem das Fleisch herrührt.) Das Fett wird obenauf gelegt. In der letzten Viertelstunde gibt man das in Wasser angerührte Kartoffelmehl, sowie den Fleischextrakt, den man mit aufkochen läßt, daran und serviert das sehr wohlschmeckende, kräftige Gericht mit Salzkartoffeln.

Münchner Schweinebraten. Zeit 1½ Stunden. 1 Kilo Schweinsrücken, 3 Dezil. Bouillon, 1 Theelöffel Kümmel, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, 3 Löffel Rahm. Das geklopfte Fleischstück wird mit Salz und Pfeffer eingerieben, mit der Bouillon, der blättrig geschnittenen Zwiebel und dem Kümmel in den Schmortopf gebracht und 1 Stunde unter öfterem Begießen geschmort. Dann wiederholt mit Rahm bestrichen und abgedeckt im Bratofen noch ½ Stunde gebraten.

Aus „Gritli in der Küche".

Spinatpfluten. 500 Gr. Spinat, 1 Liter Wasser, 500 Gr. Mehl, Salz, 80 Gr. Fett, 1 Zwiebel, 20 Gr. Brosamen. Der gewaschene Spinat wird kurz geschnitten und mit Wasser und Salz zum kochen gebracht. Dann rührt man sorgfältig nach und nach das Mehl dazu, so daß sich keine Knollen bilden und rührt den steifen Brei auf kleinem Feuer beständig 20 Minuten lang. Alsdann läßt man ihn noch 10 Minuten quellen, reibt unterdessen 1 Zwiebel fein und dünstet diese mit den Brosamen im heißen Fett. Mit einem Eßlöffel, den man immer erst ins Fett taucht, sticht man von dem Teig Pfluten ab und arrangiert sie auf eine Platte, so daß jede Pflute ihren Teil Fett und Brosamen bekommt.

Aus „Reformkochbuch".

Erbsenpudding. 2 Kilo frische Erbsen oder 1 Liter Konservenerbsen, 30 Gr. Butter, Salz, Pfeffer; ferner: 25 Gr. Butter, 30 Gr. Mehl, 4 Dezil. Fleischbrühe, 30 Gr. Parmesankäse, 2 Eier. Die Erbsen werden aus den Schoten gebrochen, in etwas zerlassener Butter halbweich gedämpft, gesalzen und gepfeffert; dann läßt man sie erkalten. — Aus Butter, Mehl und Fleischbrühe kocht man eine dickliche Sauce, zieht sie nach dem Aufkochen vom Feuer zurück und vermischt sie mit dem geriebenen Käse und den verklopften Eiern. Sauce und Erbsen werden gut miteinander vermengt. Dann füllt man die Masse in eine gut mit Butter bestrichene, mit Stoßbrot bestreute Puddingform und kocht den Pudding während ¾—1 Stunde im Wasserbad. Der Erbsenpudding wird mit kaltem Aufschnitt oder Schinken serviert.

Quarkknödel. 250 Gr. Quark, 3 Eier, 3 Löffel saurer Rahm, 1 Prise Salz, 185 Gr. Mehl, 60 Gr. Backfett, 6 Eßlöffel Wasser, 1 Dezil. Milch, 25 Gr. Zucker. Der durchgetriebene Quark wird mit dem Eigelb, dem Salz, Rahm und Mehl zu einem Teig vermischt, dem man zuletzt den steifen Schnee der 3 Eiweiß beifügt. In einer weiten, gut verschließbaren Bratpfanne macht man das Backfett mit dem Wasser heiß, sticht mit einem Eßlöffel runde Häufchen ab und setzt eines neben das andere in die Pfanne. Diese wird gut verschlossen, bis man prasseln hört. Sind die Knödel unten braun geworden, bestreut man sie mit dem Zucker, träufelt die Milch darüber und schließt die Pfanne nochmals gut. Man richtet die Knödel an, wenn alle Flüssigkeit aufgesogen ist und serviert sie sofort mit gekochtem Obst.

Sauermilchcreme mit Früchten. (Für Gesunde und Kranke). 5 Dezil. saure, dicke Milch, 1 Tasse süßer Rahm oder 1 Tasse Vollmilch, 1 Tasse reife Beeren, 2—3 Löffel Zucker. Man legt ein Tuch über ein Sieb, gießt die abgerahmte, dicke Milch hinein und läßt die Molke ablaufen. Den abgetropften Quark treibt man durch das Sieb, vermischt ihn mit einer Tasse süßem Rahm oder Milch und schlägt ihn mit dem Schneebesen schaumig. Die Beerenfrüchte (Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren) werden erlesen und mit dem Zucker vermischt, ehe man die Creme schaumig schlägt. Vor dem Servieren werden sie in die Creme gegeben. Ein ausgezeichnetes Erfrischungs- und Kräftigungsmittel.

Sauermilch. 1 Liter Vollmilch oder Magermilch, 1 Löffel saurer Rahm. Die frische Milch wird mit einem Löffel gutem, sauerm Rahm oder saurer Milch verrührt, in Gläser oder Schüsseln gefüllt und an einem staubfreien Ort bei einer Temperatur von etwa 20° C. aufgestellt. Sobald die Milch dick ist, wird sie bis zum Gebrauch in kaltes Wasser oder auf Eis gestellt, damit sie nicht zu sauer wird und recht frisch auf den Tisch kommt. Dicke Milch wird mit Zucker, Zimt und geriebenem Schwarzbrot oder Zwieback serviert. Als Getränk wird die Sauermilch mit dem Schneebesen geschlagen, bis sie schaumig ist und in Gläser abgefüllt sofort zu Tisch gegeben.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt", von M. u. L. Barth.

Rhabarber-Marmelade. Man zerschneidet 1 Kilo Stiele in Würfel, fügt 1 Kilo Zucker hinzu und läßt sie unter gelindem Erwärmen über dem Feuer stehen, bis sich ausreichend Saft bildet, wonach man die Masse auf lebhaftem Feuer unter beständigem Rühren 20 Minuten lang kocht und in Gläser füllt. Aus „Das Einmachen der Früchte".

Gesundheitspflege.

Die **Abhärtung** soll im Sommer begonnen und dann regelmäßig, ohne Unterbrechungen in der kalten Jahreszeit durchgeführt werden. Für jede Art der Abhärtung ist Grundregel, daß die ganze Prozedur rasch von statten gehe, womöglich von nicht länger als 1/2—1 Minute Dauer. Die Temperatur des Wassers soll bei weniger kräftigen Individuen der Außen- oder Zimmertemperatur angepaßt werden. Soll überhaupt die Abwaschung oder die Dusche ihren Zweck erreichen, so muß dem kurzen Kältereiz sofort das Gefühl der Wärme durch gesteigerte Wärmeproduktion folgen. Die durch die Kälte zusammengezogenen Gefäße erweitern sich, die Haut rötet sich. Tritt die Erwärmung nicht ein, so schadet die beabsichtigte Abhärtung nur und ist in dieser Form zu unterlassen. In einem warmen Bade von 35° C. ist die Wärmeproduktion des Körpers eine normale, in einem Bade von 20° C. ist sie bereits um das Vierfache gesteigert; daher die erfrischende Wirkung kühler Bäder, indem der Stoffwechsel dadurch ein viel regerer wird. Die gesteigerte Wärmeproduktion ist ja nur die Folge intensiverer Verbrennung im Körper und diese verlangt wieder reichlichere Zufuhr von Verbrennungsmaterial, weshalb der Appetit gesteigert wird. Als Teilanwendung, vorwiegend an den Füßen und Unterschenkeln, kann das kalte Wasser auch schlaferzeugend wirken, indem das Blut in jene Körperteile strömt, die von dem Kältereiz betroffen wurden, und so das Gehirn gewissermaßen entlasten. Während das kalte Bad anregt, wirkt das warme beruhigend, weil die Wärmeabgabe vermindert wird und so der gesamte Stoffwechsel sich langsamer abwickelt. Für die Dauer eines Bades kann als allgemeine Regel hingestellt werden: je kälter das Bad, um so kürzer seine Dauer. Allerdings spielen Abhärtung und Angewöhnung eine große Rolle.

Aus „Gesundheitspflege"
v. Dr. Bachmann.

Krankenpflege.

Zur gründlichen **Lufterneuerung** im Krankenzimmer (Lüftung, Ventilation) sollte wenigstens ein großes Fenster oder noch besser zwei, nicht an derselben Wand gelegene Fenster, die oben mit Klappen oder Flügeln versehen sind, vorhanden sein. Im Sommer läßt man diese fortwährend ganz oder teilweise offen, auch während der Nacht. Im Winter lüftet man das Zimmer 2—3 mal täglich, nach allen Verrichtungen, die die Luft verschlechtern und nach jeder Mahlzeit durch Offenlassen der Fenster während 5—10 Minuten. Je größer der Unterschied der Temperatur im Freien und im Zimmer ist, desto schneller geht die Erneuerung der Luft vor sich. Der Patient darf sich während des Lüftens nicht im Durchzuge befinden, nötigenfalls deckt man ihn gut zu oder stellt eine spanische Wand vors Bett, oder man bringt ihn in ein anstoßendes Zimmer. Bei kühlem Wetter sollen nachts die Fenster geschlossen bleiben, da sonst eine starke Abkühlung des Zimmers eintreten kann, wenn draußen unvermutet die Temperatur sinkt. Steigt bei wärmerem Wetter die Temperatur im Krankenzimmer zu hoch, so stellt man Gefäße mit kaltem Wasser auf. Auch das Aufhängen von nassen Tüchern trägt zur Kühlhaltung der Luft bei.

Kinderpflege und -Erziehung.

Im Sommer sollten **Säuglinge**, die Schlafzeit nach dem Bad ausgenommen, den ganzen Tag im Freien weilen können. Wäre dies nur auch in dürftigen Verhältnissen möglich! Kann man den Wagen an geschützter Stelle im Freien lassen, so ist das Austragen mit der Umständlichkeit der für das Kind so lästigen Toilette natürlich ganz überflüssig. Frau Dr. Heim rät, das Ausfahren in gut gefedertem Wagen nicht vor dem fünften Monat anzufangen, und dann auch nur auf ganz ebener Straße. Das Schütteln auf dem Pflaster, auf holpriger Straße, beim Übergang über die Trottoirrandsteine ist dem empfindlichen kleinen Gehirn schädlich, auch dem Magen. Es kann Kinder zum Brechen, zu unruhigem Schlaf, zu nervösen Zuckungen bringen, die früher nie derartige Störungen gekannt haben. Auch warnt sie besonders davor, das Kind, wie es so häufig geschieht, aus Bequemlichkeit schon früh im dreirädrigen Wagen zu fahren. Es ist nicht zum Ansehen, wie diese jungen Geschöpfchen, statt von ihrer Ausfahrt Freude und Erfrischung zu genießen, in den unbequemsten Stellungen und besonders im Schlaf herumbaumeln, zu empfindlichem Schaden für Kopf und Rücken. Kinder unter zwei Jahren sollten überhaupt in solchen Wagen nicht gefahren werden.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Das Begießen. Jede einzelne Pflanze braucht Wasser. Im Wasser gelöst, im flüssigen Zustande wird von den Wurzeln die Nahrung aufgenommen. Die Blätter verdunsten Wasser bei Sonnenschein und Wärme, die Wurzeln müssen das Verdunstete ersetzen, neues Wasser aufnehmen und nach oben pumpen. Sobald die Wurzeln aufhören, Wasser aufzunehmen, vertrocknen die Blätter.

Fast jeder Boden enthält nun, auch wenn er äußerlich trocken ist, immer noch Wasser. Guter Gartenboden hat sogar die Eigenschaft, das Wasser sehr lange in sich festzuhalten, so daß die Wurzeln, auch wenn es trocken wird, noch tätig sein können. Es werden aber doch die Pflanzen schneller und üppiger wachsen, wenn sie leichter und reichlicher ihren Wasserbedarf decken können. Schnell und üppig müssen unsere Gemüse wachsen, um schön und zart zu werden. Gemüse, die spärlich und langsam wachsen, werden hart und strunkig. Wer also schöne und zarte Gemüse haben will, muß nicht nur einen ausgezeichneten Boden haben, sondern er muß auch gießen, bevor die Pflanze durch Welkwerden anzeigt, daß sie Not leidet. Böttner schreibt in seiner „Praktischen Gemüsegärtnerei": Von allen Verrichtungen im Gartenbau ist keine so schwer zu erlernen wie das Gießen. Viel Wasser wird beim Gießen des Gemüselandes noch nutzlos vergeudet. Es ist eine ganz falsche Auffassung, daß das Gießen unter allen Umständen Vorteil bringen müsse. Nur wenn in rechter Weise gegossen wird, erhält das bewässerte Gemüse einen Vorsprung vor dem nichtbewässerten. Wichtig für die Erfolge des Gießens ist zunächst die Beschaffenheit des Wassers. Es darf nicht kalt sein. Nur das luftwarme Wasser erwärmt den Boden, belebt das Wachstum der Pflanzen; dagegen kaltes Wasser kühlt den Boden ab und hält die Pflanzen in ihrer Entwicklung zurück. Das Wasser soll auch nicht hart, nicht kalkhaltig, nicht salzhaltig und nicht eisenhaltig sein, denn solches wirkt ebenfalls störend auf die Wurzeltätigkeit. Ein weiches Fluß- oder Regenwasser oder Brunnenwasser, welches längere Zeit an der Luft abgestanden hat, ist den Gemüsepflanzen am meisten zuträglich.

Frage-Ecke.

Antworten.

37. Wenn Sie Zementplatten in der **Küche** haben, ist es jedenfalls nicht gemütlich, darin zu hantieren. Wenn Sie nicht die ganze Küche z. B. mit Korklinoleum belegen lassen wollen, tun Sie am besten, vor dem Kochherd, Schüttstein &c. eine dicke Matte aufzulegen, diese wird die Füße vor dem Erkalten schützen. B.

38. Verschiedene meiner Bekannten verwenden die **Waschmaschine** Fluri-Roth, Zürich 3 und betrachten sie als leistungsfähig. Sie kann sehr leicht in Betrieb gesetzt werden und ermöglicht bei richtiger Handhabung eine rasche und gründliche Reinigung der Wäsche. Wo größere Kinder im Haus sind, können diese ohne Ermüdung die Mutter bei der Bedienung der Maschine unterstützen. Es ist eine große Zeit-, Kraft- und Materialersparnis bei der Benutzung der Maschine zu konstatieren. Hausmütterchen.

39. Wenn die Vorhänge einige Tage am offenen Fenster hängen, wird sich auch der **Geruch** verlieren. Sollte es möglich sein, Zugluft zu machen, wird der unangenehme Geruch noch schneller verschwinden. G.

40. 1. Ein Rezept zu **Ziegerkrapfen** finden Sie in dem unter 41 empfohlenen Büchlein von M. Barth. Lisi.

40. 2. Sie haben Ihr Rezept nicht angegeben, somit kann Ihnen auch nicht gesagt werden, wo der Fehler liegt. In Beblers „Conditorei im Haushalt" wird für **Orangenkonfekt** (Leckerli) eine Mischung von 500 Gr. Marzipan, 25 Gr. Orangeat (feingehackt), 22 Gr. Mehl empfohlen. Die Leckerli werden 5 Cm. dick ausgerollt und mit Wasserglasur glasiert. Man tut besser, die Marzipanmasse vom Konditor zu beziehen. W.

41. Nach Ihrer Frage zu schließen, sind Sie noch nicht im Besitz des Büchleins: Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt von Frl. M. Barth, Kursleiterin, Schleitheim. Sie finden darin erprobte Rezepte aller Art für Verwendung der **Milch** und werden auch erfahren, wie Sauermilch serviert werden kann. Solche läßt sich als Suppe oder mit Zucker und Zimt als erfrischende Zwischenmahlzeit verwenden. Das Büchlein können Sie zu 50 Cts. bei der Verfasserin beziehen. Lisi.

41. In dem Institute, wo ich längere Zeit war, bekamen wir im Sommer zum Vieruhrimbis **saure Milch** in Tassen, dazu Brot und Zucker mit Zimt gemischt. Jede konnte sich die saure Milch dann selbst nach Belieben versüßen. **Frische Milch** soll in nicht zu großen Gefäßen, die in einem Zuber mit kaltem Wasser stehen, aufbewahrt werden. R. G.

Fragen.

42. Wie wascht man **Blusen** aus zartem Stoff am vorteilhaftesten? Meine Wäscherin geht zu wenig sorgfältig damit um, deshalb möchte ich den Versuch selber wagen. Mimmy.

43. Wer gibt mir Rezepte von **Suppen**, die mit Brot genossen eine genügende, sättigende und nährende Mittagsmahlzeit bilden? Ich finde, man sollte was man in 3—4 Gerichten mühsam zusammenbraut, auch in einem Gericht vereinigen können. Die Zeit und Materialersparnis wäre in heutiger Zeit sehr zu begrüßen. Hausfrau.

44. Wie können gebrauchte **Weinflaschen-Korke**, zirka 5 Kilo, noch nutzbringend verwendet werden? J. M. A.