

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

**Band:** 22 (1915)

**Heft:** 8

**Heft**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Redaktion:  
Elna Schläfli  
Zürich.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kranken- und Kinder-  
pflege, 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, Schönbühlstraße 27,  
und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 20 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

N<sup>o</sup>. 8. XXII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
26 Nummern.

Zürich, 10. April 1915.

Aus lauter kleinen Dingen  
Besteht der Tag, bestehen alle Tage,  
Besteht das Leben.

Un jedes wende du dein ganz Gemüt,  
Die ganze Seele, alle Lieb' und Treu.

ℓ Scherer.



### — Flugblätter. —

(Nachdruck verboten.)

Die Flugblätter fliegen von Haus zu Haus, von Hand zu Hand, mahrend, ratend, warnend und aufmunternd. Sie sind dazu bestimmt, jedem, der sie empfängt, einen — Freundesdienst zu leisten! Unsere Zeit ist reich an Ereignissen, an ungewohnten Vorkommnissen. Die allgemeine Notlage, eine Folge des Krieges rings um unser Land, darf nicht nur geduldig ertragen, sie muß bekämpft werden mit allen Mitteln, die ernst strebenden, opferbereiten, mutigen Menschen zu Gebote stehen. Durch die Tagespresse, durch Vereine, und durch Vorträge wird darauf aufmerksam gemacht, daß treues Zusammenhalten, gemeinsames Wirken notwendig ist, damit die Notlage, in der sich in mehr oder weniger beschränktem Maße und in

verschiedener Form alle Kreise befinden, nicht zu groß wird und daß für die Zukunft namentlich auf wirtschaftlichem Gebiete vorgebaut werden muß.

Um möglichst viele zur Mitarbeit heranzuziehen, müssen Mittel gesucht werden, diese dafür anzuwerben. Die Tagespresse vermag viel, das Flugblatt aber wird in den meisten Fällen größern Erfolg haben. Es wird von den meisten Empfängern eines Blickes gewürdigt und ist die Abfassung gut, so wird es auch studiert und im Familien- oder Freundeskreise besprochen. Das gesprochene Wort zündet, läßt wohl gute Vorätze erstehen, aber wie oft sind sie schon am nächsten Tage vergessen. Das Flugblatt hingegen bleibt ein stiller Mahner und hat eine intensivere Wirkung, denn in den meisten Fällen wird es nicht gleich in den Papierkorb geworfen, sondern an einen Ort hingelegt, wo es uns leicht zugänglich ist. Die Flugblätter, die z. B. der Bekämpfung der Tuberkulose, der Bekämpfung der Srinkfitten &c. &c. dienen, haben schon oft dort Gehör gefunden, wo mit Vorträgen u. s. w. nichts ausgerichtet werden kann; die Verbreitung ist auch viel größer,

der Erfolg also sicherer. — Daß das Flugblatt in unserer Zeit, die schwer auf das wirtschaftliche Leben, aber auch auf das moralische Empfinden drückt, von großer Bedeutung ist, wenn es in wohlmeinendem, volkstümlichem Tone gehalten ist und nicht nur aufklärt, sondern auch belehrt, wird niemand bestreiten wollen.

In weite Kreise gelangten z. B. die von der „Frauenhilfe“ Zürich aufgestellten und herausgegebenen „Rezepte für zeitgemäße Gerichte mit Berücksichtigung der Kochkiste“; wie wertvoll aber wurde das Flugblatt erst, als überall in unserm Lande die Petrolnot wuchs und die Kohlenbeschaffung erschwert wurde. Da fanden die Kochkiste und der Selbstkocher endlich wirkliche Interessenten, nachdem in all den Jahren vergeblich auf die Vorteile dieser Kochweise aufmerksam gemacht worden war. Welchen Erfolg hatten auch die „Ratschläge für Obst- und Gemüseverwertung“, gegeben von der Schweiz. Versuchsanstalt in Wädenswil. Die „Frauenhilfe Zürich“ suchte dann diesen Ratschlägen noch weitere Verbreitung zu verschaffen, indem sie auch solche als Flugblatt herausgab und noch durch die Anleitung für zeitgemäßen Gemüsebau ergänzte.

Wir haben diesen Flugblättern viel Gutes, Brauchbares zu verdanken, denn direkt und indirekt mahnten sie zu energischer, zielbewußter Arbeit und weckten in weiten Kreisen Tatkraft und Unternehmungslust. Viele Frauen kamen zur Einsicht, daß die hauswirtschaftliche Tüchtigkeit für unsere Zeit besondere Bedeutung hat. Flugblätter, die die Eitelkeit der Frauen, die eine große Rolle spielt, auf ein gesundes Maß herabsetzen wollen, finden jetzt Gehör. Die allzu große Bedeutung, die der äußern Erscheinung in weiten Kreisen beigegeben wird, veranlaßt zu großen Ausgaben an Zeit und Geld, die viel bessere Verwendung fänden!

Es mag in gegenwärtiger Zeit interessanter, zu vernehmen, in welcher Weise Flugblätter in einem kriegsführenden Lande der Allgemeinheit dienen. In den großen

deutschen Tagesblättern erscheinen von Zeit zu Zeit aufklärende, von Theoretikern und Praktikern verfaßte Abhandlungen, die wertvoll und beherzigenswert sind. In den „Münchener Neuesten Nachrichten“ befaßten sich einige Artikel mit der Volksernährung und hauswirtschaftlichen Maßnahmen, sie gelten aber auch der Vorsorge, der Vorarbeit für die Landwirtschaft, wie für das gesamte wirtschaftliche Leben. Solche Artikel mahnen nicht nur zum Aufsehen, sondern sie fordern zu direkter energischer Mithilfe und Mitarbeit auf.

„Die Zentralstelle für Volkswohlfahrt in Berlin“ hat sich sofort in den allgemeinen Hilfsdienst gestellt und treffliche Flugblätter herausgegeben, die ihren Zweck vorzüglich erfüllen. Das eine enthält die kurze Inhaltsangabe der neuen Verordnungen des Bundesrates zur Nahrungsmittelfrage vom 28. Oktober 1914 und daran anknüpfend treffliche Erläuterungen, die in überzeugender Sprache zu weiser Sparsamkeit in der Verwendung der Nahrungsmittel mahnen. Ein anderes Flugblatt macht auf die große Bedeutung des Brotes und der Kartoffeln als Nahrungsmittel aufmerksam und empfiehlt, damit hauszuhalten und auch die Kinder Ehrerbietung gegen das tägliche Brot zu lehren.

Das „Ernährungsmerkblatt“ gibt Ratschläge, die dem allgemeinen Teil des Flugblattes der „Frauenhilfe Zürich“ ähnlich sind und weist auf das trefflich verfaßte „Kriegskochbuch“ von Frau Hedwig Heyl hin, das zu 25 Pfg. erhältlich ist. Die Flugschrift „Ernährung in der Kriegszeit“ ist als „Ratgeber für Behörden, Geistliche, Ärzte, Lehrer und Lehrerinnen, Gewerkschaftsbeamte, Hausfrauen und alle, die raten und helfen wollen,“ gedacht. Die Zentralstelle für Volkswohlfahrt in Berlin hat mit diesen Veröffentlichungen, dem deutschen Volke, ja noch weitem Kreisen eine große Wohltat erwiesen.

Zum „Nationalen Frauendienst“ organisierten sich deutsche Frauenvereine in mannigfaltiger Weise mit Wort und Tat. Sie

leisten damit ihrem Vaterlande unschätzbare Dienste. Auch die von ihnen herausgegebenen Flugblätter regen alle Kräfte zur Mitarbeit an. In dem Flugblatt „Was verlangt das Vaterland von den Hausfrauen?“ wird die verständige Mitwirkung der Frau an dem Fortbestand des Wirtschaftslebens gefordert, die in drei Gebote zusammengefaßt wird: 1. Vermehre nicht die Arbeitslosigkeit durch Entlassung von Dienstboten; 2. Vermeide falsche Sparsamkeit; 3. Sei besonnen in freiwilliger Arbeit! Die beigelegten Erläuterungen werden von jeder Frau verstanden.

Im Flugblatt „Hausfrauen, helft Deutschlands Kampf zum Sieg!“ wird auf die notwendigen Entbehrungen hingewiesen und ebenfalls die Bedeutung und sparsame Verwendung des Kriegsbrottes und der Kartoffeln anempfohlen. Aber auch an die Schulkinder direkt wendet sich ein Flugblatt des „Nationalen Frauendienstes“.

Schon die Tatsache, daß das Flugblatt sich direkt an die Kinder wendet und ihnen einen Weg zeigt, wie sie mithelfen und für die Zukunft vorsorgen können, gewinnt unsere Sympathie. Gewiß übt ein solches Vorgehen Einfluß auf das Denken und Empfinden der Jugend aus, deren Mitwirkung gewünscht wird.

Die Gegenwart bietet wertvolle Gelegenheit, einfache Lebensweise, gesündere wirtschaftliche Verhältnisse, dauernde Lebenswerte zu schaffen. Wir müssen mit allen Mitteln darnach streben, Gutes, Segensreiches aus dieser schweren Zeit für die Zukunft zu retten!

Zum Schlusse möchte ich eine an dieser Stelle schon einmal besprochene, unsere Verhältnisse berücksichtigende Broschüre erwähnen, der wir eine den Flugblättern analoge Verbreitung wünschen möchten. Frä. L. und M. Barth, Kursleiterinnen in Schleitheim, stellen ein Büchlein „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“ (durch die Verfasserinnen zu 50 Cts. zu beziehen; s. auch „Hauswirtschaftl. Ratgeber“ Nr. 3) zusammen, das der Milch und ihrer Verwertung gewidmet ist. Wir haben gute Milch und wissen meist nicht, wie wir

sie möglichst gut und vielseitig verwerten können. Nicht nur die vielen Rezepte zu schmachtigen Suppen, Aufläufen, Getränken &c. macht die kleine Schrift wertvoll, auch die treffliche Anleitung zur Hauskäseerei, die bei uns noch wenig bekannt ist, ist lebhaft zu begrüßen. Das gute Büchlein ist aus unserer Zeit heraus entstanden und bildet einen wertvollen Beitrag zur Lösung der Ernährungsfrage. Ich möchte es als Flugschrift bezeichnen, die durch landwirtschaftliche Vereine, Frauenvereine und Haushaltungsschulen verbreitet werden sollte.

Ebenso lebhaftes Interesse beansprucht gegenwärtig auch die „Kurze Anleitung zum Gemüsebau im Hausgarten und zum Feldgemüsebau,“ die vom zürcherischen kant. landwirtschaftlichen Verein und vom kant. Gartenbauverein herausgegeben worden ist. Zu beziehen durch die Buchdruckerei Jacques Bollmann, unterer Mühlesteig 8, Zürich. (Preis 20 Cts.)

Wir können nicht genug Wert auf alle Publikationen legen, die unserer Zeit Rechnung tragen und zu rationeller und sparsamer Verwendung der uns zur Verfügung stehenden Lebensmittel Anleitung geben. Wir tragen damit zur Erhaltung des kostbaren Gutes der Volksgesundheit bei, wir gestalten die Zeitlage erträglicher und bauen vor, der Zukunft entgegen. Dazu leisten all die Flugblätter wirksame Hilfe und wir begrüßen jedes, das aus der Zeit heraus entsteht und sich an weitere Kreise wendet.

R. Guterjohn.



### Zur Frühjahrsreinigung.

(Nachdruck verboten.)

Oft noch ehe die „linden Lüfte“, von denen der Dichter singt, erwacht sind, beginnt im Reiche der Hausfrau die Generalreinigung. Alles wird geschauert, gepuht, abgestaubt und poliert, bis kein Restchen vom winterlichen Ofenstaub und von Unsauberkeit mehr daran haftet. Daß bei diesem Frühlingsfeldzug der Hausfrau auch alles ausgemerzt werden mußte, das im Laufe der Zeit überflüssig oder nutzlos ge-

worden ist oder nicht recht Platz in unserm Heim hat, daran denkt man aber selten.

Aus hygienischen und ästhetischen Gründen ist jedoch das Ausschneiden entbehrlicher Gegenstände durchaus erforderlich. Die Hausfrau bedenke, wie gesundheits-schädlich und unschön z. B. bestaubte, künstliche Blumen, lange Zeit im Gebrauch gewesene Wand-Decorationen, abgetretene Felle, unansehnlich gewordene Sofakissen und ähnliche ursprünglich zur Ausschmückung der Wohnung bestimmte Gegenstände sind! Bei einer genauen Durchsicht des Inventars, dessen Einzelheiten beim Großreinemachen der Hausfrau durch die Hände gehen, sollte also rechtzeitig alles ausgeschieden werden, was sich als entbehrlich und überflüssig erweist.

Stets wird es der rührigen Hausfrau gelingen, mit Geschmack und Geschick ihr Heim, sei es ein neues oder das alte frisch gereinigt, schöner und gesundheitsgemäßer zu gestalten, wenn sie es von beengenden und staubauffaugenden Gegenständen befreit. Sie wird in gegenwärtiger Zeit manchem Bedürftigen mit diesen überflüssigen Gegenständen dienen können. Wenn sie keine solchen kennt, weise sie alles, auch das scheinbar ganz Wertlose, den Brodensammlungen zu. Diese haben dafür jederzeit gute Verwendung.

Beim Überschuß an unzweckmäßigen Möbeln mangelt es oft in der Wohnung an wichtigen Gebrauchsgeräten. So fehlt es mancher Hausfrau an einem Schreibtisch. Sie hat sich beim Kauf der Ausstattung keinen angeschafft, da sie ihn zugunsten anderer Möbel entbehren zu können glaubte. Später erst wird sie des Mangels gewahr, wenn sie nie recht weiß, wo sie ihre Schreibutensilien aufbewahren soll.

Nun ist es durchaus nicht notwendig, daß es gerade ein vom Schreiner angefertigter Schreibtisch sein muß, der zur Aufbewahrung der Schreibsachen dienen soll. Es handelt sich doch vor allem darum, das Nötige bei der Hand zu haben, wenn ein Brief geschrieben, eine Notiz gemacht oder ein Paket befördert werden soll. Zu diesem Zweck genügt es, ein Schubfach des

Spiegel- oder eines andern Schrankes oder einer Kommode, die sich im Wohnzimmer befinden, entsprechend herzurichten. Man ordne in einzelne Kästen oder in eine Mappe Briefpapiere, Postkarten, Federn, Siegellack und so weiter ein, so daß alles im geeigneten Moment erreichbar und gebrauchsbereit ist. Wenn Platz vorhanden, halte die Hausfrau stets auf der Kommode eine Schreibunterlage mit einigen Briefblättern, Umschlägen und Schreibzeug bereit. Briefwage, Tintenfaß, Löscher und Briefbeschwerer sollten zierlich angeordnet auf einem Konsol oder Vertikow ihren Platz finden, wo sie erreichbar und ohne Zeitverlust benutzt werden können.

Das Problem der Raumersparnis ist eines der wichtigsten bei der Neuordnung einer Wohnung. Die Hausfrau sollte unter allen Umständen ein Anhäufen überflüssiger und unzweckmäßiger Gegenstände zu vermeiden suchen. Licht und Luft, Sauberkeit und Zweckmäßigkeit können nur in einer Wohnung herrschen, deren Inventar alljährlich genau geprüft und ausgesondert wird. Dann kann, vorausgesetzt, daß die Hausfrau auch in anderer Beziehung für Harmonie im Familienkreise sorgt, jede Wohnung ein Heim und eine Heimat für ihre Bewohner werden. M. Doering.



**Zeitgemähes.** Den deutschen Hausfrauen wurden folgende Anforderungen an den Haushalt gestellt:

Die Speisen sollen ohne Verluste zubereitet werden. (Kartoffelschälen, Gemüseputzen.)

Ausnutzung der vorhandenen Nährwerte. (Kochliste, volles Ausmahlen des Brotgetreides.)

Vermeidung unnötiger Nebenmahlzeiten, Schleckereien, Gastereien. Innehalten der Vorschriften über das Normalquantum von Mehl. (9 Kilo per Kopf im Monat.)

Sorgfältiges Aufheben der Reste und Achtung vor dem Brot. Trennung der Speisereste von der übrigen Kehrichtabfuhr. Nichts verloren gehen lassen.

Speisekarte: Kriegsbrot, Schwarzbrotkuchen, Marmelade, Obstmus statt Butter, Grütze, Haferschleim. Viel Zuckerspeisen; Verdoppelung des Zuckerkonsums. Wurstgenuß ersetzen durch Käse.

Fleischlose Tage einrichten, auch in wohlhabenden Familien Fette sparen. Fische mehr auf den Tisch bringen. Seringe. Ersatz der Gewürze durch ältere, bewährte Kräuter.

Ob wir in der Schweiz nicht auch profitieren, wenn wir diesem Erlaß nachleben! Die Verdoppelung des Zuckerkonsums ist nicht für unsern Import berechnet.

Früher herrschte die Ansicht: Das Eiweiß ist unser bestes Nahrungsmittel. Daher sagte der Arzt zu seinem schwachen Patienten: Essen Sie viel Fleisch und Eier und trinken Sie tüchtig Milch.

Neuere Forschungen ergaben das Resultat, daß Eiweiß nicht mehr Wert hat für unsern Körper als z. B. Stärke oder ein anderer Stoff. Das nötige Eiweiß wird leicht durch andere Nahrungsmittel gewonnen, man braucht dem Körper nicht extra solches zuzuführen. Im Gegenteil, zu viel Eiweiß schadet. An Nieren- und Leberkrankheiten sterben zumeist sogen. „gutgenährte“ Menschen.

Ein Beispiel, wie wir in diesem Fall unsere Nahrung zu teuer bezahlen.

Das magere Fleisch besteht aus 72% Wasser und 28% Nährstoffe, das Weizenmehl aus 13% Wasser und 87% Nährstoffen. Das Fleisch ist fast dreimal teurer als das Mehl. 1 Kilo Kartoffeln enthält ungefähr den gleichen Nährstoff wie 1 Kilo mageres Fleisch.

In der Schule lernten wir: Der Körper besteht aus Wasser, Eiweiß, Salzen und Fett. Außer diesen Stoffen zum Aufbau brauchen wir zur Erhaltung noch Kohlenhydrate (Stärke, Mehl und Zucker). Also viel Früchte und Gemüse (Zucker und Salze), viel Hülsenfrüchte, Hafer, Mais (Stärke, Mehl), Fett, Milch und Eier und — wenig Fleisch. Alkohol als Nährwert fällt sowieso dahin.

Folgen wir der neuen Ernährungslehre, so werden wir uns mit weniger Geld rationeller ernähren. —r.

**Gesundheitsschädliche Kartoffeln.** Von keimenden Kartoffeln müssen die Keime sorgsam entfernt werden, weil sie einen äußerst giftigen Stoff, das den Nachtschattengewächsen eigentümliche Alkaloid: Solanin enthalten. Ebenfalls gesundheitsschädlich sind grünlich angelaufene Kartoffeln; ihr scharfer Geschmack rührt von dem giftigen Blattgrün (Chlorophyll) her. Schädlich sind ferner Kartoffeln mit vielen Keimlöchern, minderwertig solche, die beim Kochen klebrig bleiben, wässrig und nicht von gleichmäßiger Farbe sind.

Das Faulen der Kartoffeln rührt entweder von zu nassem Einern (Nassfäule) oder vom Kartoffelpilz (Trockenfäule) her; ihr Süßwerden beruht auf vermindertem Luftwechsel und dadurch zurückgehaltener Umwandlung des Zuckers.



## Küche.

### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

**Sonntag:** Pilzsuppe, †Gefülltes Omelette, †Ausgebäckene Eier, \*Gedünsteter Spinat, †Feine Orangencrème, Biskuittorte.

**Montag:** \*Frühlings-Suppe, Polenta mit Sachée, \*Zwetschgenmus von dürren Zwetschgen.

**Dienstag:** Reisflockensuppe, †Pikanter Kalbsbraten, †Schwarzwurzeln mit Käse, \*Zitronenlorte.

**Mittwoch:** Geröstete Grießsuppe, \*Rindfleisch mit Kartoffeln, \*Blumenkohl, Apfelmus.

**Donnerstag:** †Eierwürfelsuppe, \*Gedämpfte Leber, †Spinatröllchen, \*Pommes frites.

**Freitag:** Erbsensuppe, †Steinbutt mit Sauce, †Artischockensalat, †Magere Fische mit Fruchtsaft.

**Samstag:** Gemüsesuppe, \*Pfannenkuchen mit Brot und Äpfeln.

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

### Kochrezepte.

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

**Frühlingsuppe.** (Spar-Rezept.) 1½ Liter Wasser, 500 Gr. Kartoffeln, 50 Gr. Kohlraben, 50 Gr. Gelbrüben, 50 Gr. Wirz (Kohl), 100 Gr. Sellerie, Lauch und Zwiebeln, 20 Gr. Kochfett, 10 Gr. (½ Eßlöffel) Maggis Suppenwürze, Salz, Pfeffer und Muskatnuß. 1 Keller = 4 Rp. Die Kartoffeln sauber waschen, schälen, kleinschneiden und mit dem Wasser aufs Feuer setzen. Die Gemüse zureichten, fein verwiegen und mit etwas Salz der Suppe beifügen; kochen lassen bis die Kartoffeln ganz verkocht sind, dann vom Feuer zurückziehen, das Fett, Maggis Suppenwürze, eine Prise Pfeffer und etwas Muskatnuß hinzugeben und anrichten. Kochdauer: 1 Stunde oder in der Kochkiste 2½ Stunden.

**Gedämpfte Leber.** Eine Kalbsleber wird vermittelt eines spitzen Messerchens abgehäutet, mit Speckstreifen gespickt, welche in einer Mischung von geriebener Petersilie und Majoran umgedreht wurden. Dann wird in einem passenden Topf ein Stück Butter oder Fett heiß gemacht, 1 geschnittene Zwiebel und Gelbrübe, 1 Lorbeerblatt, 3 Gewürznelken darin gedünstet und die Leber schnell allseitig gelb gebraten. Die Leber wird nachher herausgenommen und in zurückgebliebenem Fett 1 Löffel voll Mehl geröstet. Dann wird eine Tasse Fleischbrühe zugegossen, die Leber wieder hineingebracht und fest zugedeckt ¾ Stunden gedämpft. Hernach wird das nötige Salz

zugefetzt und die Sauce durch ein Sieb über die Leber angerichtet.

**Gekochtes Rindfleisch mit Kartoffeln.** 60 Gr. magerer Speck wird in Würfel geschnitten und in der Pfanne gedünstet; dann werden  $\frac{1}{2}$  Kilo rohe geschälte und in Stücke geschnittene Kartoffeln, 1 Glas Wasser, das nötige Salz und 1 Kaffeelöffel voll gehackte Petersilie zugefügt und  $\frac{1}{4}$  Stunde gedämpft. Hernach werden etwa  $\frac{1}{2}$  Kilo gekochte Fleischscheiben dazu gelegt, völlig weich gedämpft und miteinander angerichtet.

Aus „Bürgerliche Küche“  
von Frau Wyder-Zneichen.

**Gedünsteter Spinat (italienisch).** Zeit 1 Stunde. 1 Kilo Spinat, 100 Gr. Speck, 20 Gr. Fett, 30 Gr. Parmesankäse, 2 Dezil. Fleischbrühe, Würze. Der rohe gewaschene Spinat kommt in das heiße Fett, in welchem der würfelig geschnittene Speck gelb gebraten wurde, in einem gut schließenden Schmortopf nur mit dem vom Waschen noch anhängenden Wasser. Man läßt ihn gut zugedeckt auf schwachem Feuer  $\frac{1}{4}$  Stunde dünsten, gibt die Fleischbrühe dazu, dünstet unter mehrmaligem Umrühren eine weitere halbe Stunde und gibt fünf Minuten vor dem Anrichten den geriebenen Käse darunter. Ein vorzügliches Gericht. — Im Vieler Dampfkocher ohne Zutaten weich gedämpft und nachher in gewohnter Weise abgekocht, wird der Spinat sehr schmackhaft.

**Pommes frites.** Zeit  $\frac{3}{4}$  Stunden. 1 Kilo Kartoffeln, Backfett, 2 Löffel Olivenöl, Salz. Die in gleichmäßige Stengeln geschnittenen Kartoffeln werden in einem reinen Handtuch gut abgetrocknet. Man macht das Backfett (genügend zum Schwimmbaden) mit dem Olivenöl warm, nicht rauchheiß und gibt die Stengeln in kleinen Mengen hinein. Wenn sie zu kochen und gelb zu werden beginnen, zieht man die Pfanne vom Feuer zurück und läßt sie ganz langsam weiter backen bis sie weich sind. Dann zieht man die erste Quantität heraus, streut feines Salz darüber und fährt fort zu backen, indem man die zuerst gebackenen schön heiß behält. Nicht zudecken, sonst verlieren sie das Knusperige. In einer mittelgroßen Pfanne soll an einem Kilo viermal gebacken werden. Es geht bei kleinern Mengen rascher und die Kartoffeln werden schmackhafter. Aus „Grtli in der Küche“.

**Blumenkohl mit Käse.** 1 großer Blumenkohl, Salzwasser, 1 Tasse Milch, 30 Gr. geriebener Käse, 40 Gr. Butter. Der Blumenkohl wird vom Strunk befreit, die Stiele geschält und in kaltes Salzwasser gelegt, um allfälliges Ungeziefer herauszutreiben. Man kocht den Blumenkohl in siedendem Salzwasser, dem man 1 Tasse Milch beigefügt hat. Mit der Schaumkelle hebt man ihn sorgfältig heraus und legt ihn schön geordnet auf eine

erwärmte Platte, bestreut ihn mit Käse und beträufelt ihn mit brauner Schmelzbutter.

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

**Kalte Fleischresten = Schnitten.** Kalte Fleischresten, auch von geräuchertem Schweinefleisch oder Wurst werden durch die Hackmaschine getrieben, solange bis man eine zarte Streichmasse hat. Diese würzt man mit 1—2 Eiern, feingewiegten Zwiebeln, 1 Löffel Senf, 2 Löffeln Essig, einigen gehackten Sardellen, sowie Pfeffer und Salz und mischt alles sehr gut untereinander. Diese Masse wird auf Butter bestrichene Schwarzbrotcheiben gestrichen. Diese pikanten Brötchen reicht man abends zum Thee.

**Pfannentuchen.** Man reibt eine große Salatschüssel voll Brot, mengt es mit gestoßenem Zucker, Zimt und Rosinen, zuletzt gibt man noch ein Gläschen alkoholfreien Wein oder Fruchtast über die Masse. Nun läßt man in einer flachen Pfanne Fett heiß werden, legt die Hälfte des Brotes darauf, dann eine dicke Lage feingeschnittene Apfel, das übrige Brot (ohne Eier wenn man sparen will, aber sie machen die Speise nur um so besser) obenauf, einen Deckel auf die Pfanne, die man auf einer heißen Stelle des Herdes stehen hat und öfter dreht, so daß der Kuchen ganz langsam, aber gut durchbackt. Sind die Apfel bald weich, so wendet man den Kuchen sorgfältig und läßt ihn fertig backen. Er wird dann mit Zucker bestreut und schmeckt kalt oder warm vorzüglich. Auf diese Weise kann man übriges trockenes Brot mit allen Obstsorten oder Marmeladen verwenden, die Speise ist billig, nahrhaft und gesund und nach einer Suppe ein völlig genügendes Mittagmahl.

**Zwetschgenmus von durren Zwetschgen.** Nachdem die Zwetschgen gewaschen sind, werden sie recht weich gesotten, herausgenommen, entsteint und recht fein gewiegt. Dann wird Semmelmehl in heißem Schmalz oder Butter gelb geröstet, mit Zwetschgensauce aufgekocht, und die gewiegten Zwetschgen nebst Zucker, Zimt, Zitronen und nach Belieben alkoholfreien Wein dazugegeben. Alsdann lasse man es noch kurze Zeit kochen. Zu verschiedenem Backwerk oder auch zum Braten statt Salat zu geben.

Aus „Bruschga“ von Frau Wiget-Thoma.

**Zitronentorte.** Zeit  $1\frac{1}{4}$  Stunden. 6 Eier, 300 Gr. gestoßenen Zucker, die  $\frac{1}{2}$  gehackte Schale und der Saft einer Zitrone, 150 Gr. Mehl. Die Eigelb mit dem Zucker, der Zitronenschale und dem Saft während einer halben Stunde schaumig rühren, dann abwechselnd das Mehl hineinsteiben, und den steifen Eierschnee darunter ziehen, alles in die gut ausgestrichene und ausgestreute Form

füllen und bei mäßiger Hitze  $\frac{3}{4}$  bis 1 Stunde im Ofen baden.

**Schnellere Zubereitungsart:** Eiweiß, Zucker und Zitrone miteinander verklopfen, das Mehl abwechslungsweise mit dem steifen Eierschnee darunter ziehen, 7 Gr. Backpulver hineinfeben und im übrigen wie oben verfahren. Aus „Grilli in der Küche“

### Gesundheitspflege.

**Beinmassage** ist sehr wichtig, weil sie gegen die bei Frauen so häufigen Krampfadern gut ist; manche Frauen leiden an Schmerzen, Ziehen, Müdigkeit in den Beinen, weil sie in ihrem Hausfrauenberufe zu viel stehen müssen. — Das Selbstmassieren bietet, wenn es fleißig geschieht, einen kleinen Ersatz. Frau Dr. Lucchi beschreibt den Vorgang in ihrem Buche „Wie heilen wir unsere Frauenleiden“ wie folgt: Am Morgen und am Abend im Bett und bei stärkeren Beschwerden auch ein paarmal untertags legt man sich möglichst, bequem auf den Rücken und erhebt zuerst ein Bein und streicht es von der Ferse an aus, indem man es mit beiden Händen umgreift. Das Kniegelenk muß dabei steif gehalten werden und die Hände müssen während des Streichens dem Bein immer gut anliegen. Wo Wunden oder sehr dünne Stellen über Krampfadern sind, streicht man nicht, sondern läßt diese Stellen aus. Jedes Bein soll etwa fünf bis acht Minuten lang massiert werden.

### Krankenpflege.

Bei Magenblutungen macht man kalte Umschläge oder legt eine Eisblase auf die Magengegend und gibt nur flüssige, kühle Nahrung, am besten kalte Milch. Daneben lasse man Eisstückchen schlucken. Hierdurch wird günstig auf die bestehende Brechneigung eingewirkt und auch direkt die Blutung bekämpft. Wissen wir doch, daß Kälte zusammenziehend auf die Gefäße einwirkt. Es ist jedoch nicht angängig, Eis, das aus irgendeinem beliebigen Lämpel, Graben oder Fluß stammt, hierzu zu verwenden. Wir wissen, daß die in derartigen Gewässern oft zahlreich vorhandenen Krankheitskeime durchaus nicht alle durch das Gefrieren abgetötet werden. Nehmen wir also derartiges Eis, so besteht die Gefahr, daß wir unter Umständen gefährliche Krankheitserreger dem Körper zuführen. Am besten ist künstliches, aus reinem Wasser hergestelltes Eis, welches freilich nicht überall zu beschaffen sein wird. Übrigens ist durch die fast überall für geringes Geld käuflichen kleinen, sehr zweckmäßig und sicher funktionierenden Eismaschinen in dieser Beziehung

leicht Rat zu schaffen. Kochsalz wie bei Lungenblutungen zu verabreichen, ist zu vermeiden, da hierdurch der Magen gereizt und Brechen hervorgerufen werden kann, was bei Erkrankung der Magenschleimhaut natürlich nicht förderlich ist.

### Kinderpflege und -Erziehung.

Die englische Krankheit, Rachitis, besteht in mangelhafter Kalkablagerung in den kindlichen Knochen, wodurch diese nicht rechtzeitig die normale Festigkeit erlangen. Diese Krankheit ist die Ursache so vieler Verkrümmungen und Verkrüppelungen des Rückgrats, des Beckens, der Rippen und Glieder, namentlich der Beine, verhängnisvoll besonders für Mädchen wegen der daraus entstehenden Mißbildung der Beckenknochen. Sie findet sich hauptsächlich in ärmlichen Verhältnissen großer Städte, bei Kindern schwächerer, skrophulöser oder tuberkulöser Eltern, bei überwiegender Stärkemehlnahrung, in schlecht gelüfteten, feuchten Wohnräumen. Sie äußert sich durch auffallende Größe des Kopfes oder durch eine von der normalen abweichende Kopfform, Schiefheit desselben, glatte Abflachung des Hinterkopfes infolge des Druckes beim Liegen auf die weichen Schädelknochen, langes Offenbleiben der Fontanellen, Verdickung der Hand- und Fußgelenke und der Rippenknorpel, schmale, sogenannte Hühnerbrust, furchige, und unregelmäßige Form der spät erscheinenden Zähne, aufgetriebenen Leib, Schwielen am Kopfe, auffallende Schwäche und Verkrümmung des Rückens, spätes Gehenlernen bei oft sehr frühzeitiger geistiger Entwicklung. Die Verhütung dieser traurigen Krankheit liegt an der Beschaffung von allergünstigsten Lebensbedingungen, wie sie leider nur einem kleinen Teil der Kinderwelt zu teil werden kann. Diese Kinder sind zu Gehirn-, Lungen- und Darmerkrankungen ganz besonders geneigt und gehören unter die spezielle Aufsicht des Hausarztes. Ebenso diejenigen, welche infolge einer skrophulösen Anlage an Drüsenanschwellungen und ausgedehnten Kopf- und Körperauschlägen leiden.

Aus „Die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr“

von Dr. Marie Heim-Wögtlin.

### Gartenbau- und Blumenzucht.

**Zum Balkonschmuck.** Von den sogenannten Sortimentsblumen, die in sehr zahlreichen Arten und Abarten vertreten sind, empfiehlt die „Balkongärtnerei“ in erster Linie die Levkojen; vor allem die englische Sommer-Levkoje, besonders die niederen Formen. Diese



sind in 12 Hauptfarben zu haben, so daß eine sehr gefällige und reiche Abwechslung bei der Zusammenstellung möglich ist. Es ist anzuraten, sich die Sämereien in getrennten Farben zu kaufen, damit eine beliebige Zusammenstellung nach den Farben geschehen kann. Sehr brauchbar ist auch die immerblühende Levkoje, welche sehr reichlich blüht, die Zwergbouquet-Sommerlevkoje, welche durch starke Verzweigungen und buschige Form sich auszeichnet, dann die Dresdener remontierende Sommer-Levkoje, welche bei zeitiger Ausfaat schon im Juni blüht und bis zum ersten Frost in ununterbrochener Folge neue Blumen bringt. Für den Herbst sind die frühblühenden Herbstlevkojen und die großblumigen Kaiser-Levkojen, für das zeitige Frühjahr die frühblühenden, großblumigen Winterlevkojen und die niederen Zwergkugel-Winterlevkojen, ferner der einfache ungefüllte Goldlack zu empfehlen, doch sind nur die niederen Formen zu gebrauchen, da der sogenannte Stangenlack zu hoch wird. Jedes Blumenamenverzeichnis gibt über die Eigenschaften der verschiedenen brauchbaren Sorten die gewünschte Auskunft.



#### Antworten.

23. **Maizena-Rezepte** habe ich auch nirgends bekommen können, dafür aber von der Mondamin-Niederlage Brown & Polson, Berlin C. 2, auf Verlangen gratis ein A- und B-Rochbüchlein. Nach jenen Rezepten koche ich nicht nur mit Mondamin, sondern auch mit Maizena; ich finde, es kommt aufs Gleiche heraus.  
Hausfrau in J.

25. Die wohl allgemeine Ansicht ist, daß der im Wasser enthaltene Kalk beim Kochen sich um die Hülsen legt. Ein weiterer Grund ist aber der: Die Erbsen z. B. sind ziemlich eiweißhaltig, dieses Eiweiß gerinnt ebenfalls beim Kochen und erhöht nun die Wirkung des Kalkes. Natron hat nun den Zweck, den Kalk zu fällen, also unwirksam zu machen; ferner hat er eine lösende Wirkung auf das Eiweiß, macht die Erbsen verdaulicher und ist also nur zu empfehlen.  
Chemiker.

26. Ich weiß nicht, welches Brennmaterial in Schweden vorzugsweise gebraucht wird, kann Ihnen aber die Adresse einer Dame vermitteln, die sich eine zeitlang in Schweden aufhielt und Ihnen gewiß gerne Auskunft erteilt.  
-n.

27. Was unter Cassoulet zu verstehen ist, ist mir nicht bekannt. Sogar mein Kochlexikon, das sonst allwissend ist, schweigt sich darüber aus oder verbirgt seine Weisheit hinter einer andern Bezeichnung, die uns leichter ver-

ständlich ist. Also genauen Aufschluß, wenn Sie guten Rat wollen!  
Mimmi.

28. Unter den Kochrezepten finden Sie auch ein Pommes-soufflés-Rezept. Es gibt Ihnen Antwort auf die gestellten Fragen.  
Die Redaktion.

29. Ich führe nachstehend ein Rezept **Apfelgelee mit Zitrone** an (statt mit Orangen). Vielleicht dient es Ihnen doch. Sie können den Zitronensaft übrigens durch Orangensaft ersetzen, müssen dann aber wohl weniger Zucker nehmen. In dieser Jahreszeit sind die in Betracht fallenden Apfel weniger saftig. Sie müssen bei der Zubereitung darauf Rücksicht nehmen.

Man schneidet die ungeschälten Apfel in Scheiben und bringt sie mit so viel Wasser, daß sie davon bedeckt sind, aufs Feuer. Dann läßt man sie weich kochen und gießt sie auf ein ausgespanntes Tuch. Den nächsten Tag gießt man den Saft vom Bodensatz und nimmt auf jeden Liter davon den Saft von zwei Zitronen. Auf einen Liter Saft rechnet man 500 Gr. feinen Zucker. Den Zucker läßt man in der Pfanne heiß werden (d. h. man muß beständig darin rühren, daß er sich nicht bräunt), tut den Saft dazu und kocht ihn zu Gelee.  
Mina.

30. **Quark** (oder Ziger) ist geronnene Milch. Dieser kann künstlich hergestellt werden durch Erwärmung der Milch und Zugabe des Labes. In dem Büchlein „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“ von Fr. Barth in Schleithelm steht näheres. (Seite 86.)  
Leserin.

#### Fragen.

31. Ist es möglich, auf eine einfache und zugleich praktische Art die Luft in einem trockenen Keller so zu befeuchten, daß das schnelle Einschrumpfen von Gemüse, Kartoffeln und Obst verhindert wird. Es handelt sich um einen hellen Keller 500×580 Cm. und 280 Cm. Höhe, dessen Temperatur zwischen fünf und neun Grad Celsius schwankt, je nach der Höhe der Außentemperatur, und dessen Hauptfehler die absolut trockene Luft zu sein scheint, welche wohl das frühzeitige Eintrocknen und Einschrumpfen von Obst, Gemüse und Kartoffeln verursachen wird.  
Hausfrau.

32. Alle Rezepte, die jetzt in so reicher Auswahl zur Verbilligung der Lebenshaltung in verdankenswerter Weise ausgegeben werden, sprechen von **Magermilch**. Wo man aber diese hernimmt, z. B. in unserer großen Stadt Zürich, ist mir nicht bekannt. Ein Milchführer der vereinigten Molkereien sagte uns, Magermilch sei die von den Milchführern zurückgebrachte, zusammengeschüttete Milch. Diese werde entfettet und von Schweinezüchtern abgeholt. Die Führer geben keine ab. Wer weiß Rat und Auskunft?

Anstaltsmutter.