

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

**Band:** 24 (1917)

**Heft:** 18

**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:** 30.01.2025

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

# Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

∴

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nr. 18. XXIV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Zürich, 1. September 1917.

Trag ein Herz den Freuden offen,  
Doch zum Leidenskampf bereit;  
Lern im Mißgeschick hoffen;  
Denk des Sturms bei heitrer Zeit.

v. Salis.



## — Brotsparmittel. —

(Nachdruck verboten.)

„Unser tägliches Brot gib uns heute!“  
Es scheint, als ob der Schöpfer diese unsere tägliche Bitte, die wir heute mehr denn je in flehentlicher Inbrunst zum Himmel senden, nicht mehr ganz zu erfüllen bereit sei — wohl damit wir lernen, unsere köstliche Speise höher zu schätzen als bisher, wo wir sie größtenteils gedankenlos als etwas ganz selbstverständliches hingenommen haben. Selten finden wir noch die schöne alte Sitte, wo der Hausvater das Brot zerschneidet, nachdem er vorher das Zeichen des Kreuzes darüber gemacht. Die Zeit und ihre Not lehren uns nunmehr, mit Dank und Andacht das Brot zu zerteilen und darauf zu achten, daß kein Brotsämlein unbenutzt verloren gehe. Trotzdem — wir werden nicht mehr genug bekommen von dieser herrlichen Gottesgabe und wir müssen suchen, was anderes der Schöpfer uns bietet zur Erhaltung und Vermehrung unserer Kräfte. Da sind vor allem die dem Brotgetreide verwandten Pflanzenprodukte: Mais, Hafer und Gerste, mit denen das Brot gestreckt werden kann, die aber hauptsächlich in der Küche so reichlich verwendet werden sollen als sie

uns zur Verfügung stehen. Die Speisen, die daraus hergestellt werden können, sind in ihrem Nährgehalte dem Brot ebenbürtig — doch nur dann, wenn sie mit aller Sorgfalt zubereitet werden. Da sie in größerer Verarbeitung als früher in den Handel kommen, müssen sie vor allem länger gleichmäßig gekocht werden, damit ihre Nährstoffe sich aufschließen und von unseren Verdauungsorganen gründlich verarbeitet und möglichst vollständig ins Blut übergeführt werden können. Es ist auch nicht nur eine Anforderung der Ästhetik, die Speisen nicht gierig wie ein Tier hinunter zu schlingen, sondern ein dringendes Gebot der Sparsamkeit und der Gesundheit, sie möglichst gründlich im Munde zu zerkleinern, damit sie vollständig vom Mundspeichel durchdrungen werden, bevor wir sie hinunterschlucken; damit erleichtern wir dem Magen die Verdauungsarbeit bedeutend, die Ausnützung der eigentlichen Nährwerte wird eine viel vollständigere und es muß weniger kostbare Nahrung unausgenützt den Körper verlassen. Und überdies empfinden wir den Wohlgeschmack einer Speise viel besser, wenn wir sie längere Zeit im Munde behalten.

Beim Frühstück vermag uns ein Teller gut gekochtes Hafermus über das weniger reichlich vorhandene Brot hinwegzuhelfen. Dieses nährt uns sogar viel besser als eine Tasse Milchkaffee mit Brot. Glauben wir den Kaffee trotz seines hohen Preises und seines ganz unbedeutenden Nähr-

wertes nicht entbehren zu können, so ersetzen wir das mangelnde Brot sehr vortheilhaft durch tags zuvor in Milch und Wasser gut gekochten Mais. Solcher in Scheiben, Stengelchen oder wie Kartoffeln gebratener Mais schmeckt vorzüglich und ist sehr nahrhaft. Eine Schnitte kalte Polenta nehmen die Kinder sehr gerne als Zwischenmahlzeit, auch Erwachsene können Geschmack daran finden. Ebenso können kalter Milchreis, kalte Hafertüchlein und dergleichen gelegentlich ein Stück Brot ersetzen.

Obst, besonders Dörrobst, bietet ein sehr wohlgeschmeckendes Brot-Ersatzmittel. Gedörrte Äpfel, Birnen, Zwetschgen &c. können von den Kindern anstatt eines Stückes Brotleicht in die Schule, von den Erwachsenen auf die Arbeitsstätte mitgenommen werden. Sie haben einen hohen Wert für unsere Ernährung. Es kann deshalb unter den heutigen Verhältnissen nicht genug empfohlen werden, daß jede Familie sich von dem in Aussicht stehenden reichen Obstsegen einen gehörigen Vorrat an frischen und gedörrten Produkten anlege. Dies heißt nicht „hamstern“, wie wenn man sich Nahrungsmittel, die in beschränkter Menge in unser Land gelangen, für seinen eigenen Bedarf aufstapelt, um von allem genug zu haben, während andere notgedrungen darben — nein, je reichlicher wir das Obst zu Ernährungszwecken zu verwerten wissen, umso weniger wird in Most-, Wein- und Branntweinfässern für uns zugrunde gehen.

Was die Zwischenmahlzeiten betrifft, bei denen im Allgemeinen am meisten Brot zur Verwendung kommt, muß darnach getrachtet werden, sich derselben so viel als möglich zu entöhnen. Es kann dies vielerorts ohne Nachteil geschehen, wenn die drei Hauptmahlzeiten reichlich und in ungefähr gleich langen Zwischenräumen geboten werden. Die unserm Körper nötigen Nährstoffe sollen bei den Hauptmahlzeiten nicht einseitig vertreten sein. Bisher hat mancherorts ein dazu genossenes Stück Brot den nötigen Ausgleich geschaffen, nunmehr aber muß die Zusammenstellung der Nahrungsmittel in unsern Speisezetteln

nach dieser Hinsicht noch sorgfältiger überlegt werden. Vor allem darf nicht die Kartoffel als ebenbürtiger Ersatz für Brot betrachtet werden. Morgen- oder Abendessen, bestehend aus Kaffee und Kartoffeln, vermögen wohl den Magen zu füllen, ein Sättigungsgefühl hervorzurufen, aber die Ernährung ist eine sehr unvollständige und kann den Körper nach und nach seiner Leistungsfähigkeit verlustig machen. Hingegen zu saftigen Speisen, wie Saucenfleisch u. dergl., die einen hohen Eiweißgehalt aufweisen, wo man gerne ein Stück Brot nebenbei genossen, kann eine reichlichere Menge Kartoffeln Ersatz bieten. Abendmahlzeiten, bestehend aus Suppe, Kartoffeln und Käse, besonders Magerkäse, können auch ausreichen und erfordern keine oder nur geringe Brotbeigabe.

Wenn wir ernsthaft suchen nach den Schätzen, die unser Schöpfer uns noch schenkt und sie mit Überlegung bewerten und keine Mühe scheuen, sie zweckmäßig auszunützen und zu verarbeiten, so werden wir ohne Schaden für unsere Gesundheit die schwere Zeit überwinden können.

H. E.



## Dörren und Trocknen von Obst und Gemüse. (Schluß.)

(Nachdruck verboten.)

Fast alle Gemüse können gedörrt werden. Es ist die älteste und zugleich auch einfachste und billigste Methode der Konservierung. Sorgfältig getrocknetes Gemüse bewahrt jahrelang seinen Wohlgeschmack, Aroma und Nährwert. Zu diesem Zwecke sind aber die Gemüse zu dämpfen und nicht im Wasser abzukochen. Dadurch bleiben die so wichtigen Nährsalze den Gemüsen erhalten und wir erzielen vollwertige Produkte. Daß das Dämpfen ohne besondern Gemüsedämpfer auf jedem Drahtgestell, Sieb oder Drahtkorb geschehen kann, wurde schon oft betont. Alle Gemüse werden weich gedämpft, aber nicht bis sie zerfallen. Nach dem Dämpfen werden sie mit einem Strahl kalten Wassers rasch abgeschreckt. — Wie beim Obst wählt man

zum Dörren der Gemüse auch alle die Sorten, die sich nicht für die Frischaufbewahrung eignen. Die Zubereitung der Gemüse zum Dörren geschieht in derselben Art wie für den Tisch. Der Ofen darf für das Gemüse nicht so stark erwärmt sein, wie beim Obst (50—60° C.).

**B o h n e n** sollen ganz gedörnt und nicht zerschnitten werden. Durch das Zerschneiden gehen die nährstoffreichsten Teile, die Kerne, verloren. Sie werden gedämpft, entfädeln (das Entfädeln geht nach dem Dämpfen schneller und der Verlust ist geringer) und auf Hurden ausgelegt und entweder in der Luft oder im Ofen getrocknet. 100 Gr. gedörnte entsprechen einem Kilo frischer Bohnen.

**R a b i s**, **R o h l** können in rohem Zustande entweder mit dem Hobel zerschnitten oder die Blätter zerteilt, dann gedämpft und auf Hurden oder mit weißem Papier belegten Blechen gedörnt werden.

**K a r o t t e n**, **R o h l r a b e n** können vor oder nach dem Dämpfen in Streifen oder Scheiben geschnitten werden.

**E r b s e n** werden entkernt, gut gedämpft und auf Hurden, mit Pergamentpapier belegt, gedörnt.

**B l u m e n k o h l** wird zerteilt, gedämpft und ausgebreitet getrocknet.

**S p i n a t** wird vom Stiel befreit, sorgfältig verlesen und gewaschen. Er kann entweder etwas vorgedämpft oder sofort an der Luft getrocknet werden unter öfterem Wenden. Man kann ihn auch in mäßiger Hitze im Ofen auf Hurden dörren.

**K a r t o f f e l n**. Das Dörren von Kartoffeln sollte dies Jahr besonders beachtet werden; wir wissen nicht, ob die Ernte im nächsten Jahr wieder so gut ausfällt. Geht der Kartoffelvorrat dann zu Ende, so ist vorgesorgt. Getrocknete Kartoffeln unterscheiden sich im Genuße wenig von den frischen; eine „Rösti“ aus getrockneten Kartoffeln galt früher als Lederbissen. Zum Trocknen werden Frühkartoffeln — nicht haltbare Sorten, solche, die bald zu faulen beginnen oder angehackt sind — gewählt. Die Kartoffeln werden gewaschen, gedämpft,

geschält und gehobelt oder durch die Fleischhackmaschine getrieben. Die Hurden werden mit einem Tuch oder weißen Papier belegt und die Kartoffeln darauf ausgebreitet. Sie werden entweder an der Sonne oder im Ofen getrocknet. Das Trocknen von Kartoffeln und Gemüse muß möglichst rasch vor sich gehen; der Prozeß darf nicht länger als 2 Tage dauern, sonst werden sie säuerlich. Während dem Trocknen sollen die Kartoffeln öfters gewendet und schön dürr werden. Getrocknete Kartoffeln können für alle Kartoffelgerichte verwendet werden. Nach Belieben können sie nach dem Trocknen auch zerrieben — mittels eines Wallholzes — und in feineres oder gröberes Grieß umgewandelt werden. Vor Gebrauch werden sie, wie gedörntes Gemüse, einige Stunden über Nacht in weichem Wasser eingeweicht, damit sie aufquellen; das Einweichwasser wird zum Kochen verwendet, damit keine Nährwerte verloren gehen.

Abfälle von Gemüsen, wie äußere Rohl- und Rabisblätter, Erbsen, die rasch gelb werden, Blumenkohl, der zerfällt, Karotten, die springen, und vieles andere mehr, wie sich solche Abfälle fast täglich in der Küche ergeben, sollten sorgfältig aufgehoben, gewaschen, gedämpft und getrocknet, nachher in Streifen geschnitten oder zerrieben werden. Trocknet die Hausfrau alle Tage nur ein wenig, hebt sie alle Abfälle sorgfältig auf, kann sie im Winter schmackhafte Suppen bereiten. Auch Rüblikraut, Erbsenschalen und dgl. lassen sich trocknen und zerreiben und geben vortreffliche Suppeneinlagen, erstere auch ein gutes Hühnerfutter. In dieser Zeit muß auch das Geringste benutzt werden.

**S u p p e n k r ä u t e r**, Petersilie, Sellerie, Pfefferkraut, Majoran, Thymian, Minze, Estragon, Dill &c. werden gewaschen und im Schatten entweder aufgehängt oder auf mit Papier belegten Blechen getrocknet, nachher zerrieben und jede Sorte für sich in gut schließenden Büchsen oder Gläsern mit Kork aufbewahrt.

**A r o m a t i s c h e K r ä u t e r** für Thee sollten ebenfalls gesammelt und getrocknet

werden. Die jungen Blätter von Walderdbeeren, Brombeeren, Waldmeister, Hohlunder, Hagebuttenkernen werden im Schatten getrocknet und in Büchsen aufbewahrt.

**Pilze.** Kleinere Pilze, wie Morcheln, können auf Faden gezogen an der Sonne getrocknet werden, größere werden in Scheiben geschnitten und an der Sonne oder im abgekühlten Ofen getrocknet. Unkühltem, trockenem Orte aufbewahren!

Die Aufbewahrung des Dörrgutes muß in trockenen, luftigen Räumen geschehen. Für das Dörrobst kann man Kisten, die mit Zeitungspapier und nachher mit sauberem, weißem Papier ausgeschlagen sind, verwenden, für das Gemüse Säcke, die aufgehängt werden. Bei gutem Wetter sollte der Raum, in dem sich die Dörrvorräte befinden, stets gelüftet werden; bei feuchtem, nebligem Wetter sind die Fenster zu schließen, damit das Dörrprodukt nicht wieder Feuchtigkeit aus der Luft in sich aufnehmen kann und dann schimmelig wird.

F. K.



### Bucheckernöl.

(Nachdruck verboten.)

Viel unangenehmer als die Entbehrung des Fleisches, an die sich während des Krieges breite Schichten gewöhnen mußten — schon wegen des Preises — ist die Teuerung und oft selbst direkter Mangel an Fett. Diese Entbehrung empfindet man gerade in den minderbemittelten Kreisen schwer, wo wochenlang nicht nur kein Stückchen Fleisch auf den Tisch kommt, aber auch sonst die Abwechslung nicht groß ist; besonders schwer wird man die Fettknappheit im Winter empfinden, da der Bedarf dann größer ist, während die verfügbare Menge wohl noch kleiner wird.

Da die üblichen großen Fettquellen spärlich fließen, um so mehr sollten wir die zahlreichen kleinen und bis jetzt fast unbekannt — energisch ausnutzen. Jede dieser kleinen Quellen einzeln betrachtet, macht scheinbar nicht viel aus — sie alle zusammen jedoch ein Viel, das sowohl

den Mangel als auch die Teuerung mildern helfen würde. Eine dieser Möglichkeiten bilden die Bucheckern, deren gesamte Ernte in der Schweiz einige hunderttausend Liter Speiseöl ergeben würde. In früheren Jahren — an die sich nur noch alte Leute zu erinnern vermögen, verarbeitete man die Bucheckern in Ölmühlen oder Ölschlägereien auf Speiseöl. Nach und nach wurden die Eckern fast ganz vergessen und erst im Kriege wurden sie wieder mehr bei der Schweinesütterung verwendet. Aber es ist klar, daß bei diesem Umweg durch den Schweinemagen nur ein Bruchteil des gesamten Nährwertes des verfütterten Oles in Form von Fleisch und Fett für die menschliche Ernährung nutzbar gemacht wird; solche Transformationen passen mehr für gesicherte Zeiten und nicht für jetzt, wo man unter Umständen bald froh sein wird, wenn überhaupt genügend Nahrungsmittel aufzutreiben sind. Denn 100 Kilo enthülste Bucheckern liefern 15—20 Kilo Speiseöl von angenehmem nußartigem Geschmack, das gut als Ersatz für Copraöl dienen kann. Dieses Öl wird in erster kalter Pressung gewonnen; die zweite Pressung ergibt ein Öl, das sich noch für technische Zwecke, z. B. zur Seifenfabrikation eignet. Auch kann der Rückstand von der ersten Pressung als Viehfutter verwendet werden.

J. B.

### Haushalt.

**Ovolactal.** Unserem Hinweis auf den Eiersatz Ovolactal in der letzten Nummer ist hinzuzufügen, daß die Nährkraft des „Ovolactal“ eine sehr große ist. Nicht ganz 5 Gramm (1 Theelöffel voll) sind an Nährwert gleich dem Eiweiß eines Hühnerreis, die Bindkraft aber, die ja bei der Zubereitung von vielen Speisen vom Eiweiß besonders verlangt wird, ist beim „Ovolactal“ mehr als doppelt so groß als beim Ei. Dabei gewinnen die mit „Ovolactal“ hergestellten Speisen bedeutend an Feinheit und Wohlgeschmack und es ersetzt „Ovolactal“, wo es nicht besonders auf das Eigelb abgesehen ist, das ganze Ei. Trotz dem hohen Milchpreise kommt der obgenannte Wert des Weißens eines Hühnerreis nur auf zirka 4 Rappen zu stehen, während er heute

im Ei mit etwa 20 Rappen (wenn das Gelbe zu  $\frac{1}{3}$  des Wertes gerechnet wird) bezahlt werden muß.

„Ovolactal“ ist die Erfindung eines Schweizers und wird ausschließlich in der Schweiz hergestellt. B.

Was viele noch nicht wissen. Viel zu wenig Beachtung schenkt man zweifellos noch immer den vielen Küchenkräutern und -kräutlein, während man meist ohne die fremden Gewürze wie Pfeffer, Muskat, Ingwer u. s. w. nicht glaubt bestehen zu können. Schnittlauch und Petersilie vor allem sollten viel ausgiebiger verwendet, Schnittlauch auch mehr mit Butter oder Käse oder dicker Sauermilch zusammen genossen werden, da er zur Regelung der Darmtätigkeit nicht wenig beiträgt. Das frische Kraut der gelben Rübe, das in der Gemüse- oder Fleischsuppe mitgekocht wird, erfüllt denselben Zweck; vor dem Anrichten wird es herausgezogen und weggeworfen. Daß Majoran, Thymian, Bergminze, Bohnenkraut, Estragon und manche andere Kräuter gewissen Gemüsen ein spezifisches Aroma verleihen, weiß man ja wohl; man legt ihnen aber doch nicht die Bedeutung bei, die sie in Wirklichkeit haben, denn auch sie sind für die Verdauungstätigkeit sehr wichtig, besonders für Leute, die eine sitzende Lebensweise haben und für die Kopfarbeiter. Auch die Gartensalbei dürfte noch mehr bevorzugt und zu Omeletten und Rühlein verwendet werden. Außer den Kräutern sind es Zwiebel und Knoblauch, die größere Heilkraft besitzen als man gemeinhin annimmt; und wenn wir ja auch nicht so eingerichtet sind, daß wir, wie etwa die russischen und serbischen Bauern, Knoblauch und Zwiebeln roh verspeisen können, könnten wir es doch dazu bringen, sie regelmäßig und reichlich für gewisse Speisen zu gebrauchen, da sie desinfizierend und kräftigend wirken. Daß die Zwiebel unreines Kochfett sehr verbessert, wenn mit einer Kartoffel in das kochende Fett eine Weile gelegt, dürfte auch für manche Hausfrau ein Trost sein; und daß frisch gekochte, übriggebliebene Kartoffeln oder Gemüse sich zur Sommerzeit besser halten, wenn man Zwiebelstücke und etwas Knoblauch darauf legt, bevor man die Schüssel zudeckt, gehört zu den beachtenswerten Erfahrungen der Küchenpraxis. 

-Y-

Es ist vielleicht nicht allen Hausfrauen bekannt, daß man das Pergamentpapier zum Verbinden der Einmachtopfe und Gläser mehrmals gebrauchen kann. Beim Abnehmen und vor dem Gebrauch wird das Papier in lauwarmem Wasser gewaschen und abgetrocknet. Je besser die Qualität des Pergamentpapiers, um so häufiger kann man es verwenden. — Die Bändchen, mit denen in vielen Geschäften Pakete zugebunden werden,

eignen sich sehr gut zum Zubinden der Einmachgläser und ersparen die Ausgabe für die teuer gewordene Schnur. U.

## Küche.

### Kochrezepte.

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

**Salatsuppe.** Etwas mageren Speck, ebenso eine Zwiebel und ein wenig Sellerie, wird fein zerschnitten und mit 3 Eßlöffel voll Mehl leicht geröstet. Hernach werden ungefähr drei Liter Wasser, Suppentkochen, das nötige Salz, und wenn das Wasser zu kochen anfängt, 4 reingewaschene, grob zerschnittene Salatköpfe beigelegt, und dieses alles während 2—3 Stunden gekocht, dann durch ein Sieb getrieben, nochmals aufgekocht, über einige Eßlöffel Rahm angerichtet und serviert. Zu dieser Suppe, die schön grünlich aussehen soll, läßt sich ausgewachsener Salat sehr gut verwenden. Aus „100 Suppenrezepte“.

**Ragout mit Kohl und Reis.** Man bereitet ein Kalbs- oder Schafsragout. Ferner wird ein Kohlkopf in vier Teile geschnitten, gewaschen und in wenig Salzwasser fast weich gekocht, dann mit dem Schaumlöffel herausgehoben, zu dem kochenden Fleisch gelegt und alles zusammen noch vollends weich gekocht. 4 Handvoll Reis pro Person werden mit kaltem, gesalzenem Wasser aufs Feuer gebracht und 15 Minuten gekocht, auf ein Sieb gegossen, das gleiche Wasser wieder aufs Feuer gesetzt, das zugedeckte Sieb (mit dem Reis) darauf gestellt und der Reis so noch eine halbe Stunde weitergekocht, damit er durch den Dampf weich und körnig wird. Man serviert ihn gleich so, ohne Fettzugabe, zu obigem Ragout oder einem anderen Saucenfleisch. Das Kohl- und Reiswasser wird zu einer Suppe verwendet, die mit Zugabe von Erbsenmehl sehr gut schmeckt. Außerdem kann das Reiswasser auch zum Stärken der Wäsche Verwendung finden. E. R.

**Maispudding mit Tomatensauce.** Zutaten: 500 Gr. Mais, 100 Gr. Käse, 4 Eßlöffel Olivenöl, 1 Liter Milch, 2 Eier, Salz und Schnittlauch, 1 Theelöffel Backpulver. Zutaten zur Sauce: Tomatenpüree, 1 Eßlöffel Kochfett, 3 Eßlöffel Mehl, 1 Zwiebel, 1 Löffel Rahm, Pfeffer und Salz. Das Maismehl (Polenta) wird mit einem Liter siedender Milch (oder halb Milch, halb Wasser) übergossen und zugedeckt zirka 1 Stunde stehen gelassen. Dann werden Käse, Eier, Öl, Backpulver und Gewürz beigegeben, die Masse tüchtig geklopft, in eine Puddingform, welche mit Olivenöl und Maismehl paniert wurde, eingefüllt, ins Wasserbad gestellt, 10 Minuten

vorgekocht und 2 Stunden in den Selbstkocher gestellt. Noch heiß wird der Pudding mit folgender Sauce serviert: 3 Eßlöffel Mehl werden mit 1 Löffel Kochfett hellbraun geröstet, eine Zwiebel darin weich gedämpft, mit Wasser und etwas Maggiwürze oder mit Fleischbrühe abgelöscht, das Tomatenpüree beigegeben, Pfeffer und Salz nach Belieben. Die Sauce wird zirka 10 Minuten gekocht und über einen Löffel voll Rahm angerichtet. Dieser Pudding schmeckt auch ohne Sauce zu gekochtem Obst oder Salat sehr gut. C. W.

**Pilzkartoffeln.** Steinpilze od. Schwämme sowie Kartoffeln zu gleichen Teilen werden vorbereitet, die Pilze in Scheiben geschnitten und die Kartoffeln in Würfel. Die Kartoffeln setzt man zum Kochen auf und läßt sie weich jedoch nicht musig werden. Inzwischen dünstet man die Pilze in Fett und Zwiebel weich, fügt sie zu den Kartoffeln, dergleichen eine saure, in Würfel geschnittene Gurke und läßt das Gericht noch 10 Minuten ziehen. Man schmeckt es noch mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß und Majoran, sowie etwas gewiegter Petersilie, nach Belieben kräftig ab.

**Birnenpizokel.** (Spätzli). Man bereite vorerst schmachtige Spätzli, die man auf einer flachen Platte ausgebreitet zum Abkühlen hinstellt. Inzwischen werden Birnen einer kräftigen Sorte (am besten Römerbirnen) in feinere Schnitze geschnitten und in etwas Butter, und wenig gezuckert, bräunlich und weich gedämpft, doch dürfen sie nicht zerfallen. Sind sowohl Birnen als Spätzli erkaltet, werden sie, untereinander gemischt, in der Bratpfanne glatt ausgestrichen und auf beiden Seiten schön braungelb, doch ja nicht hart, gebacken. (Dieses echt bündnerische Gericht erfreut sich, wenn gut zubereitet, großer Beliebtheit.)

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen“.

**Kürbiskompott mit Äpfeln.** 500 Gr. Kürbisfleisch wird mit 3 großen säuerlichen, geschälten Äpfeln weich gekocht, mit dem nötigen Zucker versüßt und durch ein Sieb getrieben. Dies gibt ein angenehmes Kompott.

**Zwetschgenschuchen.** Zeit  $1\frac{1}{4}$  Stunden.  $\frac{3}{4}$  Kilo Zwetschgen, 150 Gr. Zucker, Stoßbrot. Eierguß: 2 Eier, 2 Löffel Zucker, 2 Deziliter Milch oder Rahm. Die Zwetschgenhälften werden auf den mit Stoßbrot oder Mandeln bestreuten Kuchen Teig gegeben. Der Kuchen wird erst nach dem Backen, auf der Kuchenplatte liegend, mit Zucker bestreut. Ein Eierguß, zu dem die Eier und der Zucker gut verührt und mit der Milch vermischt worden sind, macht diesen, wie überhaupt alle Früchtchen, schmachtig und ausgiebig. Man gibt den Guß über den halbgebackenen Kuchen, streut noch etwas Zucker und nach Belieben Mandeln darüber und bäckt ihn fertig.

Aus „Gritli in der Küche“.

## Eingemachte Früchte und Gemüse.

**Birnen in Dunst.** Auf 1 Literglas ca. 150 Gr. Zucker, 2 Deziliter Wasser. Kleinere Birnen läßt man ganz, entfernt den Stiel, kürzt den Stiel und schält sie. Mit einem gerippten Messerchen erzielt man einen hübschen Effekt. Größere Birnen werden in Hälften oder Viertel geschnitten. Damit sie schön weich bleiben, wirft man sie beim Zurüsten in kaltes Wasser, in dem etwas Alaun oder Weinstein-säure (auf 1 Liter eine Haselnuß groß) aufgelöst worden. Man schichtet in gewohnter Weise fest ein, begießt mit dem Zuckersirup und sterilisiert 25–30 Minuten.

Äpfel werden ebenso zubereitet.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Äpfel-Marmelade mit Kürbis.** Man rechnet auf 500 Gr. Äpfel 250 Gr. Kürbis, kocht beides zusammen weich und treibt es durch. Nachdem der Brei gekocht ist, bis er dicklich wird, gibt man Zucker dazu — auf 500 Gr. der durchgetriebenen Masse etwa 100 Gr. — und wird nun gekocht, bis das Mus breit vom Löffel fällt. Dieses Mus kann mit wenig Vanille oder Zimt gewürzt werden. Zu beachten ist, daß Mus, dem Kürbis zugesetzt ist, etwas länger gekocht werden muß, damit der Wassergehalt des Kürbis verdunstet.

Aus „Die fleischlose Küche in der Kriegszeit“.

**Tomatenmark.** Die Tomaten werden ange-schnitten und eine Zeitlang gekocht. Dann nimmt man sie vom Feuer und läßt sie auf einem feinen Sieb abtropfen. Hierauf wird das Fleisch durch das Sieb gedrückt, nochmals aufs Feuer gebracht und zu einer dicken Masse eingedämpft, die man schnell in weithalsige, geschwefelte Gläser füllt und mit einer Schweinsblase oder Pergamentpapier verbindet. (Hält sich, an einem trockenen Orte aufbewahrt, jahrelang.)

**Tomaten-Paste.** Die Tomaten werden zerschnitten, zu Brei gekocht, durch ein Sieb getrieben, gekocht, bis der Brei trocken ist, dann in Tafeln geformt, in Pergamentpapier eingepackt, zwei Tage noch auf der Herdbörre getrocknet und an einem trockenen Orte aufbewahrt.

Aus „Tomatenbuch“.

## Gesundheitspflege.

Starkes Ausfallen der Haare kann sowohl das Zeichen einer beginnenden Krankheit, wie auch allgemeiner Schwäche und Blutarmut sein. Wo es sich einstellt, ist zunächst genau zu untersuchen, ob kurze oder lange Haare in großer Zahl ausfallen. Ist das erstere der Fall, so handelt es sich ganz sicher um irgend eine Erkrankung des Kopfes oder des Körpers im allgemeinen. Das Ausfallen langer Haare dagegen ist kaum sonderlich ernst zu

nehmen, sofern es nicht übermäßig auftritt, da jedes einzelne Haar nur eine gewisse Lebensdauer besitzt. Fühlt man sich sonst gesund, so handelt es sich um eine örtliche Erkrankung, die durch Kopfwäsche und -Massage, durch Anwendung anregender Haarwuchsmittel und allgemeine Haarpflege bald gehoben werden kann. Ist übermäßige Schuppenbildung oder ein zu starkes Fettigwerden der Haare schuld an ihrem Ausfall, dann empfiehlt es sich, mit einem Haarspezialisten Rücksprache zu nehmen und sich von diesem geeignete Heilmittel nennen zu lassen. Dr. S.

### Krankenpflege.

Brennende, mehr oder weniger heftig auftretende Schmerzen der Augen sind meistens das Zeichen von Ermüdung derselben. So lange sich keine Entzündung zeigt und die Sehkraft in keiner Weise beeinträchtigt ist, können bei diesem Leiden Hausmittel zur Anwendung kommen. Als solche sind sowohl laue Umschläge, wie auch Augenbäder außerordentlich wohltuend. Die ersteren macht man täglich ein- bis zweimal, das zweite Mal am besten vor dem Schlafengehen, mit Fenchelthee, den man in bekannter Weise bereitet. Durch ein Haarsieb gegossen, wird dieser in lauem Zustande (20—24° C.) angewendet, indem man weiches, altes Leinen, mehrfach zusammengelegt, hineintaucht und die Augen damit bedeckt, bis das Tuch warm geworden ist. Man wiederholt das Verfahren sechs- bis zehnmal. Für die Augenbäder füllt man eine Schüssel mit Wasser von 20—28° C. und hält bald die eine, bald die andere Gesichtshälfte hinein, ohne das Haar zu sehr zu nassen. Weiches Abtupfen der Augen nach dieser Anwendung ist einem Abreiben mit dem Handtuch vorzuziehen. Dr. M.

### Kinderpflege und -Erziehung.

Die Zahnung fällt in eine Zeit, in der sich die erste große Wandlung in den Lebensbedingungen des Kindes vollzieht. Die ersten Zähne brechen, wie wir schon wissen, vom sechsten Monat an durch. Und dann folgen bis zum Ende des zweiten oder bis zur Mitte des dritten Lebensjahres nach und nach sämtliche übrigen zwanzig Milchzähne. Zugleich wird aber aus dem Tag und Nacht in seinem Bettchen gehaltenen Säugling ein ganz anderes Wesen. Vor allem lernt er stehen und kriechen und gehen und kommt dadurch mit einer Menge von Dingen und Menschen in Berührung, die ihm vorher fremd waren. Auch seine Nahrung ändert sich. Die gemischte Kost tritt an Stelle der Milch. Damit drohen aber

wieder neuerdings Verdauungsstörungen, die man bei der einfachen Milch- und Schleimkost glücklich zu vermeiden gelernt hatte oder bei der Ernährung an der Brust überhaupt nicht kannte. Durch den jetzt immer intensiver und intimer werdenden Verkehr mit Geschwistern oder Nachbarkindern bieten sich zahlreiche Gelegenheiten zur Erwerbung ansteckender Krankheiten, besonders Schnupfen und Husten. Andere, wie die Rachitis und die Krämpfe, treten zu dieser Zeit erst deutlich in Erscheinung. Und so findet denn der genau untersuchende Arzt, so oft auch die Zahnung für ein Unwohlsein verantwortlich gemacht wird, in der Regel einen andern Grund dafür.

Bei dieser Sachlage kann man getrost auf alle Ratschläge, die im Laufe der Zeit zur Erleichterung des Zahndurchbruchs erteilt worden sind, verzichten. Die Ärzte werden das früher viel geübte Durchschneiden des Zahnfleisches unterlassen. Aber auch das Zahnbändchen, das man immer wieder am Hals zahnender Kinder antrifft, sollte verschwinden. Es ist ein Nachkomme jenes Bändchens, das die alte Volksmedizin zahnenden Kindern umzuhängen empfahl und das nach folgendem Rezept fabriziert wurde: für das Zahnen ist ein Mauskopf, unbeschrien abgebissen, in Leber genäht und an den Hals gehängt, das Beste.

Wenn wir heute die „erschwerte Zahnung“ verhindern, so geschieht es nicht auf Grund abergläubischer Gebräuche, sondern dadurch, daß wir allen Gefahren, welche die Entwicklung des Kindes zur Zeit des Zahndurchbruchs bedrohen, aus dem Wege gehen.

Dr. Bernheim.

### „Gesundheitspflege des Kindes“

### Gartenbau und Blumentultur.

Anbau von Johannisbeeren. Sehr vorteilhaft eignen sich gerodete Weinberge zum Anpflanzen von Johannisbeeren. Der Boden ist gut zu lockern und zu düngen. Der Hauptwert kommt den rotfrüchtigen Sorten zu. Die weißen und schwarzen Johannisbeeren haben meistens nur Liebhaberwert. Am empfehlenswertesten ist die holländische, rote Johannisbeere. Diese Sorte ist nicht nur ertragreich, sondern widerstandsfähig gegen Blattkrankheiten. Beim Ankauf ist darauf zu achten, daß man die „echte“ Holländer erhält.

Die Pflanzung erfolgt im Herbst; doch kann in weniger günstigen Verhältnissen auch im Frühjahr gepflanzt werden. Als Pflanzmaterial sind zwei- bis dreijährige, kräftige Büsche zu verwenden. Dieselben sind mindestens zwei Meter auseinander zu pflanzen. In recht kräftigem Boden, in welchem ein

starkertrieb zu erwarten ist, sollte sogar auf drei Meter gepflanzt werden. Hochstämmige Johannisbeerbäumchen eignen sich nicht für den Massenbau. Damit eine richtig verzweigte Buschform erzielt wird, müssen die Triebe um ein Viertel bis ein Drittel eingekürzt werden. Auch die Johannisbeeren sind für kräftige Düngung dankbar und tut man gut, die Erde nach der Pflanzung mit Mist zu bedecken. In den ersten Jahren nützt man den Boden zu Zwischenkulturen von Erdbeeren und niedrigbleibenden Gemüsen zweckmäßig aus. Z. B.

### Sterzucht.

**Saubenzucht.** Während der Mauser muß man die Tauben gut nähren. Lösen sich einige Federn aus den Flügeln nicht ab, muß man sie ausziehen. Bei der Bräune gibt man kohlen-saures Natron ins Wasser und bepinselt Schnabel, Zunge und Gaumen mit Kreolinlösung. Der Darmkatarrh wird durch Erkältung, zu wenig Bewegung oder durch verdorbenes Futter erzeugt. Man gebe einige schwarze Pfefferkörner ein, und als Futter Hafergrütze; meistens sterben aber die Tiere. Bei Verstopfung löse man für je eine Taube einen Theelöffel voll Glaubersalz in wenig Wasser und setze ihr diese Lösung anstatt des Trinkwassers vor. Erfrorene Füße bestreicht man mit Glycerin.

### Fragen-Ecke.

#### Antworten.

62. Was für eine Frucht mit irgend einem charakteristischen Geschmack gut ist, ist es sicher auch für die andere. Wenn sich also das Aufgießen von St bei den Heidelbeeren bewährt, so wird es auch bei Zwetschgen und Aprikosen der Fall sein. S.

63. Als Mittel gegen Holzwurm, das ich aber nicht selbst erprobt habe, soll sich roher Holzessig bewähren; auch eine Lösung von 5 Gr. Karbolsäure in 100 Gr. Wasser tut den gleichen Dienst. Die Lösung wie das Wasser bringt man mit einem feinen Pinsel wiederholt in die Löcher. Auch Insektenpulver in die Löcher geblasen, so lange, bis kein Holzmehl zum Vorschein kommt, wirkt gut. Werden die Löcher mit Serpentinspiritus so tief als möglich (mittels Federpose) bestrichen und zwar während vier Wochen lang täglich, soll jede Spur des Tieres verschwinden. Eines dieser Mittel hilft gewiß! L.

64. Ein Radikalmittel gegen unerwünschten Haarwuchs gibt es nicht, es sei denn, Sie machen einen Versuch mit Elektrolyse. Wa-

rum rasieren Sie die Haare nicht einfach weg? Wenn es auch öfters geschehen müßte — diese Arbeit können Sie gewiß leicht selbst vornehmen und haben dabei die Beruhigung, daß das Mittel sicher hilft und nichts kostet. Lisa.

65. Es kommt darauf an, was für Teppiche Sie auffärben wollen und welchem Zwecke sie noch dienen müssen. Wertvolle Teppiche werden es kaum sein? Ein billiger, der etwa noch in einem Zimmer mit viel Verkehr Dienste leisten muß, kann unter Umständen an seinen abgetragenen Stellen mit einer passenden Farbbrühe, vielleicht auch nur mit Thee aufgefrischt werden. An ein Farbbad würde ich nicht denken. Auch das Tränken mit der Flüssigkeit soll vorsichtig geschehen, der Teppich sollte nur an seiner Oberfläche, nicht durchgehend naß werden. B.

66. Eigene Erfahrungen besitzt die Schreiberin dieser Zeilen keine, möchte aber doch auf das Büchlein „Praktische und äußerst lohnende Champignon-Kultur für jedermann“, von H. Amelung verweisen. Verlag des Erfurter Führer im Obst- u. Gartenbau, Erfurt. Preis ca. 2 Mk. geb. M. S.

#### Fragen.

67. Ich hörte früher einmal von einem Kraut, das den Mäusen so unangenehm ist, daß sie bei dessen Geruch unfehlbar Reißaus nehmen auf Nimmerwiedersehen. Weil die Bewohner des Hauses tagsüber weg sind, läßt sich nicht gut eine Raze halten. Die Anwendung des eingangs bemerkten Krautes gegen die Mäuseplage wäre äußerst einfach, doch kennt man seinen Namen nicht. Ist jemand, der ihn mir nennen könnte? Vielen Dank. Abonnentin.

68. Hat schon eine Hausfrau den Versuch gemacht, Milch selbst zu kondensieren oder zu sterilisieren? Würde sie wohl über den Winter halten, wenn sie mit etwas Zucker auf die Hälfte eingedampft und nachher in Flaschen sterilisiert würde? Frau B.

69. Wie kann man Dörrbohnen, die an Fäden an der Luft getrocknet, aber durch anhaltendes Regenwetter grau wurden, wieder schmackhaft machen? Wiederholtes an die Sonne legen nimmt die „Gräue“ nicht weg. Für gütigen Rat besten Dank. Alte Abonnentin.

70. Wie kann man rauhe Hände behandeln, damit sie weich bleiben und nicht von jeder Arbeit, Rüsten des Obstes &c. Spuren aufweisen? Ich habe schon vieles probiert, wie Glycerin, Kaloderma &c., sowie Zitronensaft. Einzig mit Salzsäure bringe ich jeweils die Hände wieder rein, jedoch greift dieses Mittel die Haut sehr an und entzieht ihr erst recht alles Fett. Für guten Rat bin ich sehr dankbar. Hausfrau.