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

Band: 24 (1917)

Heft: 25

Heft

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 17.07.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

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

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

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

Nr. 25. XXIV. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern Zürich, 8. Dezember 1917

Was nicht heute, kann dir morgen werden,
Was nicht morgen, doch in wenig Tagen;
Darum, Seele, darfst du nicht verzagen
Auf der weiten wechselvollen Erden.

Sä' und pflanze, laß den Himmel sorgen!
Etwas hoffen magst du, nichts erwarten;
Auch die späte Blume ziert den Garten,
Trübem Abend folgt ein klarer Morgen.

Zimmermann.

Unsere Speisezettel in der Kriegszeit.

(Nachdruck verboten.)

Die Körperkraft des Menschen hängt zum größten Teil von seiner Ernährung ab. Je höhere Leistungsfähigkeit von ihm verlangt wird, um so sorgfältiger muß auch seine Ernährung sein, so daß fortwährend diejenigen Stoffe, die in ihm die Energie und die Arbeitskraft zu erzeugen vermögen, ihm in genügender Menge zugeführt werden. Die jetzige Zeit verlangt von uns allen höchste Anspannung und Ausnützung unserer Kräfte, weshalb auch der Ernährung größte Aufmerksamkeit zu schenken ist. Diese Aufgabe fällt zur Hauptsache der Frau zu und wenn sie diese unter den gegenwärtig sehr erschwerten Verhältnissen glücklich zu erfüllen versteht, so trägt sie ihrerseits ein gut Teil bei zur Lösung einer schweren sozialen Frage. Einige praktische Betrachtungen über die vorteilhafte Art, diesen Anforderungen gerecht zu werden, mögen wohl am Platze sein.

Die Hausfrau, die im Laufe des vormittags seufzt: „Was koche ich nur heute?" muß zum mindesten als unpraktisch bezeichnet werden, wenigstens in bürgerlichen Verhältnissen, wo nicht von heute auf morgen immer erst nach den Mitteln zur Beschaffung des Notwendigen gesucht werden muß. Die Frau des Mittelstandes soll und kann stets einige Tage, am besten eine Woche zum voraus wissen, was sie täglich auf den Tisch bringen will — unter den heutigen Verhältnissen mehr denn je. Da die Lebensmittel, die wir uns für unser Geld verschaffen können, nicht mehr so zahlreich sind und eingeteilt werden müssen, ist dies von größter Wichtigkeit, wenn unsere Speisezettel nicht allzu einförmig werden sollen.

Abwechslung in den dargebotenen Speisen, vor allem bei der Hauptmahlzeit mittags ist beinahe ebenso notwendig wie ein genügendes Vorhandensein der nötigen Nährstoffe. Denn auch für das nahrhafteste und schmackhafteste Gericht schwindet die Eßlust, wenn wir es zum Überdruß vorgesetzt bekommen. Damit wird nach und nach die Tätigkeit der Verdauungsorgane zum voraus weniger angeregt und die vollständige Verdauung benachteiligt. Zudem gibt es kein Nahrungsmittel, das alle notwendigen Nahrungsstoffe in einem genau dem Bedürfnis des Körpers und seiner besondern Arbeitsleistung angepaßten Verhältnis enthält, außer der Muttermilch für ganz kleine Kinder, je mehr Abwechslung wir

also in der Nahrung zu bieten suchen, umso besser haben wir die Gewähr, allen Anforderungen einer vollständigen und zweckmäßigen Ernährung entsprechen zu können.

Freilich müssen nunmehr die am leichtesten erhältlichen und verhältnismäßig billigen Nahrungsmittel öfter berücksichtigt werden und mancher verwöhnte Gaumen wird sich erst ein bißchen bescheiden lernen müssen.

Hat die Hausfrau ihren Eheherrn daran gewöhnt oder umgekehrt der Eheherr die Hausfrau, daß er immer ein Extraplättchen für sich haben will, so muß sie ihn in erster Linie eines bessern belehren, am besten an Hand anschaulicher bezüglicher Rechenexempel und Voranschläge, auch durch Appell an sein Verantwortlichkeitsgefühl, seine Liebe zur Familie und seine Eigenschaften eines einsichtigen Staatsbürgers.

Was auf den Tisch kommt, sei nahrhaft, schmackhaft und gefällig im Aussehen und damit dem Bedürfnis von Kindern und Erwachsenen Genüge geleistet. Müssen dieselben Nahrungsmittel z. B. Reis, Mais, Hafer 2—3 Mal in der Woche auf dem Tisch erscheinen, so sei es immer wieder in einer anderen Zubereitungsart, in anderer äußerer Form und mit andern Beigaben. Unter den Fleischspeisen wechsle man häufig mit gebratenem und gekochtem Fleisch, Mischgerichten, Eingeweiden und Würsten. In Seegegenden sollen die Fische als verhältnismäßig billig und nahrhaft öfter verwendet werden. Zum gleichen Gericht serviere man nicht immer dasselbe Gemüse oder Kompott, achte auch auf etwas Abwechslung in der Farbe der zusammen gereichten Speisen.

Das Morgen- und Abendessen, hauptsächlich ersteres, sind meistenorts immer von der gleichen Zusammenstellung. Indessen wo morgens bisher gewöhnlich Milchkaffee, Brot, Käse oder Butter und Konfitüre gereicht worden sind, muß notwendigerweise eine Änderung eintreten. Der wenig nährende Milchkaffee konnte genügen, solange reichlich Brot und Zutaten beigegeben worden sind. Diese, den Hauptnährwert des Frühstücks ausmachend, sind nunmehr nicht mehr in genügender Menge vorhanden — wer sie sich trotz allem immer noch zu verschaffen versteht, vergreift sich unverantwortlicherweise am Allgemeingut. An Stelle des Kaffees, der abgesehen von seinem ganz unbedeutenden Nährgehalt, nur noch in ganz geringer Qualität um teures Geld zu bekommen ist, trete eine währschafte Haferſuppe. Um den Hafer, den man vielorts bereits auch nur spärlich noch erhalten kann, zu strecken, vermische man ihn mit Weizenflocken oder Gerste. Gutes, langsames Kochen, am besten über Nacht in der Kochkiste, ist eine Hauptbedingung für Schmackhaftigkeit und Bekömmlichkeit. Als Beigabe kann eine kleine Menge Brotes genügen, das bei sehr großem Appetit noch durch gekochte oder geröstete Kartoffeln, Käse oder Mais zum Teil ersetzt werden kann.

Ab und zu mag man auch die Suppe durch Milchkakao oder Schokoladenmilch ersetzen. Letztere läßt Zucker sparen, schmeckt aber weniger kräftig als Kakao.

Eine Mischung von Kakao und Schokoladepulver ist empfehlenswert und läßt dann Zucker ganz oder teilweise entbehren.

Das Abendessen desgleichen bestehe keinesfalls mehr aus Milchkaffee. Reichlich nahrhafte Suppe aus Reis, Mehl, Kartoffeln, Gemüsen, ziemlich dick und heiß serviert, dazu vielleicht noch etwas vom Mittagessen Übriggebliebenes frisch zubereitet nebst etwas frischem oder gekochtem Obst, ist sehr zweckmäßig. Ab und zu einmal eine geröstete Mehlsuppe, gekochte Kartoffeln und Käse bilden eine gute Abwechslung.

Man halte aber darauf, daß letzterer nicht in allzu großer Menge verabreicht und besonders von Kindern gut gekaut werde.

Die eingangs erwähnten Gesichtspunkte zur Zusammenstellung unserer Speisezettel für die sparsame bürgerliche Küche mögen nachfolgende Beispiele praktisch erläutern:

Speisezettel für 14 Tage.

Mittagessen:	Montag.	Abendessen:
Lauchsuppe, Maccaroni mit Käse, Gehackter Kohl (dazu möglichst vom Sonntag etwas Bratensauce aufbewahren).		Lindenblüthenthee, Maccaroni-Pfannkuchen (Maccaroni vom Mittag mit etwas Mehl, Ei, event. übrigem Kohl vermischen und abbacken).
Gerstensuppe, Ungarisch Gulasch, Endiviensalat. (Erbsen einweichen für folg. Tag.)	Dienstag.	Lindenblütenthee, Apfelreis.
Erbsensuppe, Spätzli mit Käse (Mehl zur Hälfte durch gesottene geriebene Kartoffeln oder weichgedämpfte Haferflocken ersetzt), Rotkraut mit einigen Kastanien.	Mittwoch.	Milch oder Thee, Abgebratene Spätzli, Gekochte Dörrbirnen.
Spätzlisuppe mit Käse, Blutwurst (ein Stück für Abendessen aufbehalten), Kartoffelstock, Randensalat.	Donnerstag.	Spätzlisuppe, übrige (mit etwas Reis aufgekocht), Kartoffelrösti mit Blutwurst (übriger Kartoffelstock oder frisch gekochte, geschälte Kartoffeln mit Blutwurst vermischt und abgebraten), Frisches Obst.
Gemüsesuppe, Milchreis, Apfelstückli.	Freitag.	Mehlsuppe, Pellkartoffeln und Käse. (Für Suppe Hälfte des Mehles durch geriebene Kartoffeln ersetzen.)
Fleischbrühe mit Teigwareneinlage, Gekochtes Rindfleisch, Gedämpfte Rübchen und Kartoffeln.	Samstag.	Schokoladenmilch, Apfelkuchen (Hefeteig, Mehl zur Hälfte durch gekochte, geriebene Kartoffeln ersetzen).
Eierstichsuppe (Fleischbrühe vom Samstag), Schweinebraten (reichlich, für abends noch), Gebratene Kartoffelschnitze, Rotkohl-Salat. (Etwas Bratensauce zurückbehalten. Bohnen für Montag einweichen.)	Sonntag.	Thee, Kalter Braten, mit kleiner Wurst aufgeschnitten, Preißelbeeren.
	* * *	
Reissuppe mit Gemüsen, Weiße Böhnchen (vom Sonntag Bratensauce verwenden), Röstkartoffeln mit fein geschnittenem Lauch.	Montag.	Lindenblütenthee, Böhnchen mit Kartoffeln (Kartoffelwürfelchen mit wenig Wasser weichkochen, dann übrige Böhnchen dazu mischen), Kohlsalat.
Weizenflockensuppe, Sauerkraut, Schweinefleisch, frisches oder geräuchertes, im Sauerkraut gekochte Salzkartoffeln.	Dienstag.	Lindenblütenthee, Gekochte Kastanien, Übriges Sauerkraut.
Braune Käsesuppe, Kartoffelklöße, Gedämpfter Kohl mit Rübchen.	Mittwoch.	Schokoladenmilch, Maisbrei, Holunder- oder Heidelbeeren, event. Fruchtsaft.
Gersten- und Reissuppe, Saure Leber, Maccaroni, Rübchen und Sellerieſalat. (Erbsen für folgenden Tag einweichen.)	Donnerstag.	Brombeerblätterthee, Leberreis-Omelette (übrige Leber fein verwiegt, mit weich gekochtem Reis, Ei und etwas Mehl vermischt zu dickem Pfannkuchen gebacken), Frisches Obst.
Tomatensuppe (Resten von Maccaroni verwenden), Erbsbrei, Kohlsalat.	Freitag.	Thee, Erbssuppe mit Wienerli (übriger Erbsbrei zu Suppe verrühren, mit 1—2 Wienerli aufkochen, diese in Rädchen geschnitten mit der Suppe servieren).

Samstag.

Rübchensuppe, Rindfleischplätzchen, Kartoffelsalat. — Thee, Reisköpfchen in Fruchtsauce.

Sonntag.

Kartoffelsuppe, Kalbfleisch (Ragout) in Reisrand, Bohnen. — Thee, Kalter Fleischpudding (kann schon Samstag Abend hergestellt werden — Gehacktes Fleisch mit Haferflocken vermischt), Bohnensalat (vom Mittag übrige Bohnen). H.-E.

Winterliche wildwachsende Nutzpflanzen.

Von Dr. Thraenhart.

(Nachdruck verboten.)

Jetzt ist die beste Zeit, einen guten, wildwachsenden Kaffee-Ersatz zu sammeln: Die Wurzeln des bekannten und allgemein verbreiteten Löwenzahn. Die Wurzeln sind erst im Spätherbst völlig ausgewachsen, recht fleischig und haben ihre Vollkraft erreicht. Im Frühjahr, wenn sie wieder zu treiben beginnen, werden sie minderwertig, weil die neuen Blätter und Knospen von den in den Wurzeln aufgespeicherten Stoffen zehren. Also ist jetzt die geeignetste Zeit zum Sammeln. Sie enthalten einen wirksamen Stoff (Inulin), auch etwas Fett und Eiweißstoffe, bilden ein gelindes Abführmittel, das den Blutkreislauf günstig beeinflußt. Man gräbt die Wurzeln aus, reinigt sie sorgfältig, schneidet sie in dünne Scheibchen und röstet (brennt) sie wie Kaffee, wobei sich schon ein kaffeeähnlicher Geruch verbreitet. Die gebrannten Scheiben werden dann gemahlen und wie echter Kaffee zubereitet. Dr. Seitz (Würzburg) schreibt: „Ich machte mir das Vergnügen, das reine Löwenzahngetränk bekannten Kaffeehändlern zum Versuchen zu geben. Sie versicherten mir, daß das Getränk mindestens 10 Prozent Bohnenkaffee enthalten müsse.“ Dieses Urteil von Sachverständigen ist doch gewiß ein sicherer Beweis für die Güte dieses Ersatzes.

Sammelt man größeren Vorrat, so müssen die Wurzeln sofort gut und schnell getrocknet werden. Geeignet dazu ist jede Ofenröhre, Dörrapparat oder Backofen. Man gibt die Wurzeln seinem Bäcker, damit er sie nach dem Brotbacken beim Abflauen der Hitze trocknet.

Übrigens sind die Löwenzahnwurzeln als Kaffee-Ersatz nichts neues. Im nördlichen Bayern wurden schon in Friedenszeiten zu diesem Zwecke jährlich ungefähr 800 Zentner gesammelt und meist ins Ausland verkauft. Möge man auch bei uns diese überall in reichem Maße sich darbietende Naturgabe ausnutzen zu einem gesunden und wohlschmeckenden Kaffeegetränk. Jetzt ist die beste Erntezeit.

Aus frisch gegrabenen Löwenzahnpflanzen kann man sich im Winter längere Zeit hindurch auch einen vorzüglichen Ersatz für Endiviensalat ziehen. Denn zum Salat sind nicht die im Freien gewachsenen dunkelgrünen harten Löwenzahnblätter gut, sondern die im Dunkeln gezüchteten blassen, zarten. Man erreicht dies künstlich dadurch, daß man die Pflanzen einige Zeit vor dem Lichte schützt. Man pflanzt im Winter oder Anfang Frühjahr einige Stöcke in eine Holzkiste mit etwas Erde oder schlägt sie in einen Sack ein und bringt sie in den Keller oder einen andern halbdunkeln Raum. Die dort entwickelten Blätter haben dann sämtlich sehr zarte, dünne Beschaffenheit und liefern einige Zeit lang regelmäßig einen frischen, feinen (Endivien)-Salat.

Im Winter ist auch die beste Zeit zum Sammeln der bläulichen Wacholderbeeren. Sie haben einen kräftigen, gewürzhaften Geschmack und verfeinern zum Beispiel Sauerkraut ganz bedeutend. Wem der Geschmack beim Zerkauen zu herb ist, möge sich Mus daraus bereiten und hiervon einen Löffel voll den betr. Speisen beimischen. Man kocht die Beeren mit Wasser, preßt sie gut aus und dickt den gewonnenen Saft zu Mus ein, das unbegrenzt haltbar bleibt. Wacholderbeersaft ist beliebt als Blutreinigungsmittel, ferner zur Linderung bei Magenleiden und zur Anregung des Appetits. Gegen Blähungen zerkaut man im Laufe des Tages ungefähr zehn frische und trockene Beeren und schluckt sie hinunter.

Für Schlehen ist die beste Sammelzeit der Winter, wenn sie schon einen Frost bekommen haben. Man hebt sie getrocknet auf und gibt sie, ebenso wie die Wacholderbeeren, als gutes Gewürz an Sauerkraut und ähnliche Speisen; auch bilden sie eine aromatische, kräftige Beilage zu gebratenem Fleische.

Haushalt.

Bei Bränden ist der beste Schutz für Leben und Eigentum eine gute Feuerwehr, und sobald sie ihre Tätigkeit aufgenommen hat, dient jeder sich selbst am meisten, wenn er ihre Anweisungen streng befolgt. Ist man aber auf sich und seine Hausgenossen angewiesen, so muß man sich klar machen, worauf es beim Löschen hauptsächlich ankommt. Man kann zwei Wege einschlagen, einmal die Temperatur der brennenden Gegenstände möglichst weit heruntersetzen, dazu ist sehr viel Wasser erforderlich, dann, die Brennstoffe vom Zutritt des Luftsauerstoffs trennen. Dies geschieht ebenfalls durch Wasser, dessen Wirkung durch den entwickelten Wasserdampf im allgemeinen unterstützt wird. Wo aber die Feuersglut sehr groß ist, da findet eine Zersetzung des Wasserdampfes statt, und die Bestandteile desselben, Sauerstoff und Wasserstoff, können an benachbarten Brandstellen zur Steigerung der Glut beitragen. In solchen Fällen, besonders bei Bränden von Stoffen, die Teer, Spiritus, Petroleum, Benzin oder Fette enthalten, leisten Sand und Erde gute Dienste. Auch wollene oder baumwollene Decken, Teppiche, Säcke u. dgl. können mit Erfolg verwendet werden. Brennende Personen, namentlich bei Petroleum-, Spiritus- und Gasexplosionen, werden in Decken eingehüllt oder in Ermangelung solcher über den Fußboden gewälzt. In allen Fällen muß man den Luftzug von der Feuerstelle möglichst abschließen. Oft können Feuerlöschgranaten gute Dienste leisten. Einige enthalten eine Lösung von Alaun, Ammoniak, Soda, Wasserglas, Borax und Salmiak in Wasser. Sie werden ins Feuer geworfen, wo sie zerspringen und ihren Inhalt in die Glut ergießen. Dieser überzieht die brennenden Gegenstände mit einer nicht brennbaren Schicht, wodurch der Zutritt des Sauerstoffs zu ihnen abgeschnitten wird, auch entwickeln sie flammenerstickende Gase. Andere enthalten Stoffe, die Sauerstoff rasch und in großer Menge verbrauchen. Dazu gibt es noch Feuerlöschflaschen, deren Inhalt ins Feuer gegossen wird. H. Sch.

Küche.

Kochrezepte.

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

Suppe von übriggebliebenem Kartoffelstock. 2 Löffel Mehl, Fett, Kartoffelstock, Salz, einige Petersilienblätter, eine Handvoll Suppendünkli und das nötige Suppenwasser. Das Mehl wird in dem Fett braun geröstet und mit dem 3. Teil des Suppenwassers abgelöscht. Dann fügt man den Kartoffelstock und nachher noch das übrige Wasser bei. Wenn die Suppe kocht, gibt man die fein geschnittene Petersilie und das noch notwendige Salz zu. Die Suppe soll ziemlich lang kochen und muß dicklich sein; sie wird über Dünkli angerichtet. O.

Geräuchertes Kuheuter mit weißen Bohnen. Zutaten: 1 Kilo weiße Bohnen, 500 Gr. geräuchertes Euter, Fett, Mehl, Zwiebel. Die weißen Bohnen werden über Nacht in weiches Wasser eingelegt, am Morgen mit Wasser und Euter (ohne Salz) aufs Feuer gegeben, 1/2 Stunde vorgekocht und mindestens 3 Stunden in den Selbstkocher gestellt. Kurz vor dem Essen werden 2 Eßlöffel Mehl und eine Zwiebel in etwas Fett hellbraun geröstet, mit der Bohnenbrühe und etwas Essig eine dickliche Sauce bereitet, die Bohnen dazugegeben und kurz aufgekocht. Unter Beigabe von geräuchertem Kuheuter lassen sich sehr nahrhafte Suppen aus Erbsen, Bohnen oder Gerste bereiten. C. W.

Sauerkrautpastete mit Fisch. 500 Gr. gekochter Fisch (frischer oder getrockneter und eingeweichter), 500 Gr. Sauerkraut, 750 Gr. bis 1 Kilo Kartoffeln, 1/3 Liter Wasser, 2 Bouillonwürfel, 25 Gr. Fett, 30 Gr. Käse, 1 Löffel Reibbrot. Das fertiggekochte Sauerkraut, die gekochten, in dicke Scheiben geschnittenen Kartoffeln und den ebenfalls gekochten, in kleine Stücke gepflückten Fisch legt man abwechselnd in eine Form, so daß die Kartoffeln die letzte Schicht bilden, gießt das Wasser, in dem die Würfel gelöst sind, darüber und bestreut die Oberfläche mit etwas Fett, geriebenem Käse und Reibbrot.

3/4 Stunden im Ofen backen.

Aus „Die fleischlose Küche in der Kriegszeit".

Falsches Rotkraut von roten Rüben (Randen). Man verwende möglichst große Knollen, da den kleineren intensiverer Erdgeschmack anhaftet. Sie werden mit dem Kartoffelschäler dünn geschält, dann hobelt man sie oder schneidet sie mit dem Messer in feine Stiftchen. Diese setzt man dann mit Salzwasser auf das Feuer und läßt sie zum Kochen kommen, worauf man das erste Kochwasser

abgießt und durch frisches ersetzt. Nun dünstet man sie völlig weich und verdickt das Gemüse entweder mit einer rohen geriebenen Kartoffel oder mit in Wasser verquirltem Mehl, mit dem man es noch 10 Minuten an der Herdseite oder auf kleiner Flamme ziehen läßt. Vor dem Auftragen schmeckt man das Gemüse mit Essig und Zucker süßsäuerlich wie Rotkraut ab und fügt hellbraun geröstete Zwiebel dazu. Zur Erhöhung des Wohlgeschmacks kann man in Scheiben geschnittene säuerliche Äpfel mitschmoren lassen.

Zwetschgenreiskopf. Zutaten: 250 Gr. gedörrte Zwetschgen, Einweichwasser, 250 Gr. Reis, 3/4 Liter Milch mit Wasser, 1/2 Eßlöffel Salz, Zitronenschale. Die Zwetschgen werden über Nacht eingeweicht. Am andern Tag entfernt man die Steine. Dann schichtet man die Zwetschgen in eine etwas enge Kasserole lagenweise mit dem erlesenen Reis, Salz und Zitronen- oder Orangenschale ein und gießt die heiße, nach Belieben mit etwas Wasser verdünnte Milch daran und läßt alles zum Kochen kommen. Auf schwachem Feuer wird das Gericht zugedeckt 5 Minuten weitergekocht und dann 1—2 Stunden in die Kochkiste oder auf schwaches Herdfeuer gesetzt, dann gestürzt und mit Zucker und Zimt bestreut. Schmeckt sehr gut. H.-E.

Kartoffelkuchen mit Hefe. 325 Gr. gekochte, geriebene Kartoffeln, 50 Gr. geriebene Nüsse, 125 Gr. Zucker, 2 Eier, 20 Gr. Hefe. Die Hefe wird mit einem Eßlöffel Milch glattgerührt und warmgestellt. Zucker und Eigelb werden stark und anhaltend gerührt, die Nüsse und die feinflockig geriebenen Kartoffeln dazu gegeben sowie die Hefe. Zuletzt zieht man den steifen Schnee der beiden Eiweiße unter den Teig, läßt ihn etwas aufgehen und bäckt den Kuchen 1 Stunde.

„Die fleischlose Küche in der Kriegszeit".

Gesundheitspflege.

Das Rieselbad, als Ersatz des unter der Kohlenknappheit nicht mehr im gleichen Maße wie früher zur Verfügung stehenden Wannenbades, sollte mehr Aufnahme finden, als es bisher der Fall war. Zu beachten ist dabei, daß es in einem erwärmten Raum vorgenommen wird und daß das Wasser eine Temperatur von mindestens 28° R. besitzt. Wenn Abhärtungsfanatiker nach und nach die Temperatur des Wassers herabsetzen, so ist dagegen nichts einzuwenden. Es wird aber mehr Schaden angerichtet, als Nutzen gestiftet, wollte man dieses Rieselbad gleich mit niedrigen Temperaturen beginnen. Ob es morgens oder abends vorgenommen wird, richtet sich nach dem Wohlbefinden des einzelnen Individuums, da die Zuträglichkeit desselben verschieden ist. Man braucht zu diesem Bad ein weites Becken, besser noch die Badewanne, eine Unterlage darin für die Füße und einen Eimer voll Wasser in der angegebenen Temperatur. Nach raschem Entkleiden oder vor dem Ankleiden am Morgen, stellt man sich nun auf die Unterlage, taucht zwei mittelgroße Schwämme in das bereitstehende Wasser und drückt sie rechts und links auf den Schultern aus, so daß das laue Wasser über den Körper hinabrieseln kann. Ist das Wasser verbraucht, so reibt man mit den nassen Händen den Körper, bis er rot und warm wird, trocknet ihn ab und schlüpft bis zur nochmaligen Erwärmung ins Bett oder kleidet sich an und erwärmt sich durch mäßige Bewegung. Dieses Rieselbad regelmäßig angewandt, macht das gewohnte Vollbad entbehrlich und ist dem Körper ebenso zuträglich wie dieses. Dr. S.

Kinderpflege und -Erziehung.

Der Scharlach zählt zu den schweren Kinderkrankheiten, und eine Erkrankung in der Familie erfordert eine strenge Isolierung des Patienten. Die Inkubationszeit beträgt zwei bis sieben Tage. Dem eigentlichen Beginn der Krankheit geht ein Stadium des allgemeinen Unbehagens voraus. Dann treten Fieber, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden und häufig auch Erbrechen auf. Wenn man die Rachenorgane besichtigt, bemerkt man entweder eine ausgedehnte Schwellung und Rötung derselben bis zum Gaumen hinauf, nicht selten aber auch einen gelben Belag. Schon glaubt man, daß Diphtherie im Anzug ist, da findet man gewöhnlich am nächsten Tag den charakteristischen Ausschlag, der von Hals und Brust beginnend sich bald über den ganzen Körper erstreckt.

Von weitem betrachtet sieht die ganze Haut krebsrot aus, wenn man aber aus der Nähe genau beobachtet, findet man, daß der Ausschlag aus einzelnen kleinen Fleckchen besteht, die dicht zusammengedrängt sind.

Das hohe Fieber hält verschieden lange Zeit an und läßt erst nach, wenn die Rötung abzublassen beginnt. Allmählich fängt die Haut an sich zu schälen und stößt sich im Laufe der nächsten Wochen in großen Fetzen ab. Auch an den Fingernägeln sieht man eine Schälzone.

Die Behandlung soll stets eine ärztliche sein und besteht in strenger Bettruhe, die auf etwa drei Wochen auszudehnen ist. Bei Beginn der Krankheit wirkt oft ein Schwitzbad nützlich. Gegen die Halsentzündung wird einstweilen ein Prießnitzscher Umschlag um den Hals gelegt. Der Arzt wird Tupfen im Hals, Einstäubungen von Pulvern oder Medizin

verordnen. Ist das Fieber anhaltend hoch, oder kommt der Ausschlag nicht ordentlich heraus, dann sind feuchte Einpackungen oder Bäder am Platze.

Der normale Lauf wird begünstigt durch eine fast ausschließliche Milchdiät. Man reicht Milch auch in Form von Milchsuppen, Milchreis und läßt außerdem viel Zitronenwasser trinken. Dr. K. W.

Tierzucht.

Die Kaninchenzucht kann als Sport-, Rasse- und Nutzzucht betrieben werden. Je nach der Zuchtrichtung ist auch die Wahl der Rasse zu treffen. Der Sportzüchter wird sich hauptsächlich auf die Zucht von Ausstellungstieren verlegen, die ihm Preise einbringen und die er auch, je nach ihrer Vollkommenheit und Bewertung, für gutes Geld verkaufen kann. Der Rassezüchter beabsichtigt die gleichen Zuchterfolge zu erreichen, um hauptsächlich Zuchttiere zu ziehen, die er sowohl an den Sport-, wie auch an den Nutzzüchter absetzt oder als Schlachttiere verwendet. Der Nutzzüchter dagegen wird sich ausschließlich auf die Schlachtkaninchenzucht beschränken, um die Tiere für die Fleisch- und Fellgewinnung zu züchten. In allen drei Fällen ist aber die Rassezucht maßgebend für die Zuchtrichtung, denn sie bietet alle Vorteile, welche der Züchter anstrebt. Bei der großen Zahl von Rassen ist es für den Sport- und Rassezüchter wohl das beste, wenn er sich einer Vereinigung anschließt, welche die Rasse ausschließlich züchtet, um hinsichtlich der Beurteilung, wie auch der höchstmöglichen Vollkommenheit der Rasse zu einer bestimmten Zuchtrichtung zu gelangen. Die Musterbeschreibungen sind für manche Rassen nicht überall gleich, so daß auf Ausstellungen die Bewertung unter Umständen recht verschieden sein kann. Für den Nutzzüchter kommen diese Schwierigkeiten nicht in Frage. Er hält sich ausschließlich eine Rasse, die er für seine Zwecke als besonders geeignet gefunden hat und sucht diese nach Möglichkeit durch hohes Körpergewicht und gutes Fell sich nutzbar zu machen.

Die Zucht auf Kreuzungen, d. h. durch Verpaarung verschiedener Rassen, ist wohl auch für Nutzzwecke unter Umständen geeignet, die Leistungsfähigkeit zu erhöhen, jedenfalls aber nicht unbedingt notwendig.

Die Weiterzucht mit Kreuzungstieren sollte nach Möglichkeit unterbleiben, weil wir genügend Rassen besitzen, so daß allen Anforderungen Genüge geleistet werden kann.

J. Sch.

Frage-Ecke.

Antworten.

96. Wenn Sie in gegenwärtiger Zeit Zucker übrig haben zur Pralinés-Bereitung, möge Ihnen nachstehendes Rezept dienen: Man läutert 250 Gr. Zucker bis zum kleinen Flug, fügt die Hälfte einer Vanillenschote, in kleinere Stücke zerschnitten, sowie vier Eßlöffel dicken, süßen Rahm hinzu, läßt beides unter gutem Umrühren einmal mit aufsieden und den Zucker dann erkalten, nimmt die Vanille heraus und bearbeitet den Zucker so lange mit einem hölzernen Spatel, bis er einen dicken Teig bildet, den man zu haselnußgroßen Kugeln formt. Hierauf schmilzt man in einem Pfännchen 250 Gr. Vanilleschokolade und verrührt sie mit geläutertem Zucker zu einem dicken Brei, legt mit einem Theelöffel die Zuckerkugeln hinein, dreht sie darin um, hebt sie mit der Gabel wieder heraus und läßt sie auf einem Blech kalt und trocken werden. Anstatt mit Vanille kann man den Zucker auch mit Rosen- oder Orangenblütenwasser, Zitronenöl usw. würzen. E.

96. Ein Rezept zu Bündner Schnitzbrot ist mir nicht bekannt. Dagegen findet sich im „Gritli in der Küche“ von Emma Coradi-Stahl ein ausgezeichnetes Rezept zu dem rühmlichst bekannten **Stuttgarter Schnitzbrot** (Hutzelbrot). 1½ Kilo feines Mehl, 25 Gr. Preßhefe, 1 Liter dürre Birnenschnitze, 1 Liter dürre Zwetschgen, 250 Gr. Sultaninen, 250 Gr. Rosinen, 250 Gr. abgezogene, grobgeschnittene Mandeln, 250 Gr. Nußkerne (über Nacht in kaltes Wasser gelegt), die feingeschnittene Schale von 1 Zitrone, 125 Gr. grobgeschnittene Feigen, 50 Gr. grobgeschnittenes Zitronat, 50 Gr. grobgeschnittenes Orangeat, 20 Gr. Zimt, 4 Gr. gestoßene Gewürznelken. Birnen und Zwetschgen werden zuerst jedes für sich in Wasser weichgekocht, die Zwetschgen entsteint und die Brühe, von der 1 Liter übrig sein soll, aufbewahrt. Dann wird das Mehl warmgestellt und von der Hefe und der lauwarmen Obstbrühe ein Vorteig gemacht. Ist dieser gut gegangen, so knete man den Teig wie anderes Brot, füge den Rest der lauwarmen Brühe bei und lasse den Teig wieder gut gehen. Jetzt kommen alle die übrigen erwähnten Zutaten hinein und werden tüchtig damit verarbeitet. Man läßt den Teig nochmals eine Stunde gehen und formt 6 Brote daraus, die man wie anderes Brot backt. — Sie können auch nur die Hälfte des angegebenen Quantums nehmen. Züselt.

98. Mir ist keine Anleitung zur Verarbeitung der Kaninchenfelle bekannt. Sollten nicht Fachvereine in dieser Hinsicht gut raten können? Wenden Sie sich mit Ihrer An-

frage an Herrn Beck-Corrodi, Hirzel (Zürich), der als Redaktor einer Fachschrift über Geflügel- und Kaninchenzucht Ihnen gute Auskunft geben kann. W.

99. Der „Secco“ der Firma Hirzel & Cattani, Zürich, von dem in letzter Nummer des Ratgebers die Rede war, wird als außerordentlich leistungsfähiger Dörrofen bezeichnet im Hinblick auf seine Konstruktion und auf seinen Stromverbrauch, der nach fachmännischem Urteil sehr gering ist. Auch als Kochkasten bewährt er sich gut; es kann jedes beliebige Kochgeschirr eingestellt werden. In dieser Eigenschaft kann er auch außerhalb der Dörrperiode sehr gute Dienste leisten. Die Größe des Ofens ist 40 × 40 Cm. bei 40 Cm. Höhe. In diesem Winter, da Äpfel und Kartoffeln sich nicht gut zu halten scheinen, wird wohl noch mancher Dörrofen in Funktion gesetzt werden müssen. Sie tun also gut, sich an Ort und Stelle genauer zu informieren.

—n.

100. Vielleicht sparen Sie zu viel an Fett, geben zu viel Flüssigkeit an die Speisen, kochen sie zu wenig lang an, lassen sie nicht lange genug im Kocher oder setzen nicht dampfend ein oder wenn es sich um Gerichte mit Fleisch handelt, lassen Sie es obenauf liegen, statt es mit dem übrigen Inhalt des Kochtopfes gut zu decken. Wer wohlüberlegt den Selbstkocher oder die Kochkiste benutzt, muß mit dem Erfolg zufrieden sein. Milchgerichte z. B. werden auf langsamem Feuer besser als in der Kiste. Wenn an Gerichten, die Sie mittags der Kiste entnehmen, zu viel Flüssigkeit steht, sollte diese auf raschem offenem Feuer eingekocht, eventuell mit einem Mehlteiglein (½ Kaffeelöffel Mehl mit wenig Milch oder Rahm angerührt) übergossen, gut durchgerührt und kurz eingekocht werden. Sie müssen mit Lust und Liebe die Eigentümlichkeit des Selbstkochers zu erforschen suchen und ihn danach behandeln. Dann befriedigt er Sie sicher.

Hausfrau.

101. Vor Jahresfrist wurde zum Preise von 30 Pfennigen von der Braunschen Hofbuchdruckerei in Karlsruhe ein Flugblatt herausgegeben, „Die Schuhfürsorge im Weltkriege“ betitelt. Was dort gesagt und in 13 Abbildungen gezeigt wird, kann natürlich auch für uns ohne weiters von Nutzen sein, da ja die Ledernot auch hierzulande immer größer wird. Wir werden in dem Flugblatt gelehrt, wie man seine Schuhe erhalten, ausbessern und neu anfertigen kann. F.

101. Fragen Sie die Frauenzentrale Zürich, Talstraße 18, an, nach welchem System die Kurse für Finken etc., die im Anschluß an die Ausstellung billiger Spielwaren stattfand, geleitet wurden. Jedenfalls wird auch ein Leitfaden benutzt, der andern ebenfalls zugänglich gemacht wird. H.

Fragen.

102. Weiß vielleicht eine Leserin, wie ich Rostflecken aus einem weißen Voilekleide entfernen kann, ohne daß das sehr kostbare Kleid Schaden nimmt? Für gütige Auskunft dankt recht herzlich Abonnentin.

103. Gibt es ein Mittel, um etwas ranzig gewordenes Speisefett (Palmin) wieder ganz geschmacksrein zu machen? Dank für freundliche Auskunft. E. M.

104. Wie können aus schönen, leinenen Kissenbezügen Farbflecken, die sich vom Unterbezug aus braungelbem Satin durch Schweiß übertragen haben und in der Wäsche nicht weichen, entfernt werden? Für Auskünfte zum voraus besten Dank. H. Pf.

105. Könnte mir eine Mitabonnentin mitteilen, wie man Ledergegenstände, wie Handschuhe, Portemonnaies &c. reinigen kann?

W. F.

Der „Komet“ ist ein ausgezeichneter Spar-Kochapparat, der in dieser kohlen- und gasarmen Zeit für jede Hausfrau von großem Nutzen ist. Durch seine sinnreiche Konstruktion erspart der „Komet“ bis zu 70 % Brennmaterial. Die vollkommene Ausnützung des Brennstoffes ermöglicht es, selbst mit der kleinsten Gas-, Petroleum- oder Spiritusflamme einen Kochprozeß zu unterhalten, während die gleiche Flamme bei gewöhnlichen Töpfen wirkungslos bleibt oder mindestens den Siedepunkt in den Kochtöpfen nicht mehr erreichen läßt.

Dies erreicht „Komet“ in der Weise, daß die gesamte aus der Gasflamme stammende Hitze zunächst in der Mitte des Kochtopfes gefangen und in einem Heizraum aufgestapelt wird, um hierauf möglichst gleichmäßig und vollkommen den Kochgefäßen zugeführt zu werden.

Das Kochen mit dem „Komet“ ist sehr einfach. Die Speisen werden roh mit den nötigen Zutaten in die Kochtöpfe, diese in den „Komet“ und übereinandergestellt, mit einer Dampfhaube bedeckt und alles zusammen auf einer kleinen Gasflamme gekocht. Ein Anbrennen oder Überlaufen, ein Verkochen ist unmöglich, weshalb das Kochen im „Komet“ keine weitere Arbeit oder Aufsicht erfordert.

Der „Komet“ wird von Herrn H. Züllig, Bahnhofstraße 70, Zürich, in den Handel gebracht.

Das
Ideal-Haushaltungsbuch der Schweizerfrau
kann zu Fr. 1.20 bezogen werden bei
W. Coradi-Maag, Buchdruckerei, Zürich 4.