

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

**Band:** 31 (1924)

**Heft:** 20

**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:** 04.12.2024

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

# Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::  
Beilage zum „Schweizer Frauenheim“.

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementpreis:

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

Nr. 20. XXXI. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 25. Oktober 1924.

Weißt du denn, wenn nun alle Welt  
sich eng an Hof und Heimstatt schmiegt,  
und deine Sehnsucht dich besällt,  
wo deine eigne Heimat liegt?

Hedwig Sachmann.



## Die Nahrung der Schulkinder.

(Nachdruck verboten.)

Die Nahrung, welche der Mensch in seiner Entwicklungszeit zu sich nimmt, bildet das Fundament für seinen Körperbau. Seine physischen und geistigen Kräfte, seine Widerstandsfähigkeit noch in spätern Lebensjahren werden größtenteils durch sie bestimmt. Im allgemeinen wird der Nahrung des Säuglings viel größere Aufmerksamkeit geschenkt, als derjenigen des heranwachsenden Kindes, denn bei erstem zeigen sich etwaige Fehler meist unmittelbar durch Unruhe, Schlaflosigkeit, Brechen etc. Das größere Kind indessen gewöhnt sich nach und nach auch an unpassende Nahrung, und nicht immer gibt sein Aussehen zu Bedenken Anlaß. Unlust bei Spiel und Arbeit, aufgeregtes, zänkisches Wesen werden mit Unrecht oft dem Charakter des Kindes zur Last gelegt; ihre Ursachen sind aber oft in unrichtiger, d. h. entweder ungenügender oder zu reichhaltiger oder aufregender Nahrung zu suchen. Die Mutter muß darum sorgfältig darüber wachen, daß das Kind stets die seinem Alter und seiner Entwicklungsstufe angepaßte Nahrung erhält. Diese Aufgabe wird erleichtert

da, wo die ganze Familie Geschmack findet an den dem Kinde wohlbekömmlichen Speisen. Wo der Geschmack einzelner Erwachsener durch starke Gewürze und andere Erregungsmittel bereits verbildet ist, sollte sich die Hausfrau bemühen, die Kost des Kindes nach und nach für alle Familienglieder einzuführen. Auf alle Fälle soll die Mutter wenigstens die Nahrung des Kindes mitgenießen, damit es sich weniger nach dem gelüsten lasse, was vor seinen Augen genossen wird, ihm selbst aber verboten ist.

Ein gutes, nachhaltiges Frühstück ist besonders für das Schulkind sehr wichtig. Fragen wir einmal den Lehrer nach seinen Beobachtungen bei Kindern, die am Morgen vor Schulbeginn nur eine Tasse Kaffee getrunken oder vielleicht nur rasch ein Stück Brot oder ein Weggli verschlungen haben? Matt, schläfrig und unaufmerksam zeigen sie sich, trotzdem sie bis kurz vor Schulbeginn zu Bette gelegen haben. Zehn bis fünfzehn Minuten mehr zur Einnahme des Frühstücks und zum gemächlichen Begehen des Schulweges ist ihnen weit nützlicher, als so viel mehr Zeit zum Schlafen. Der Kaffee, besonders wenn er nur mit wenig Milch gemischt ist, paßt nicht für Kinder. Er erregt unnötigerweise ihre Nerven, füllt den Magen und täuscht dadurch ein Sättigungsgefühl vor, bietet aber dem Körper sehr wenig Wertvolles; das vielleicht reichlich hineingebrockte Brot

verbessert wenig dabei; im Gegenteil, es gelangt rasch und ungekaut in den Magen und macht diesem viel Mühe, oft sogar Beschwerden bei der Verdauungsarbeit.

Das beste, gesundeste und am leichtesten verdauliche Frühstück bildet die wahrhafteste, gut gekochte Hafer-suppe oder das Hafermüsli. Sie sättigt gut, belästigt den Magen nicht und enthält neben reichlich Eiweißstoffen, Fetten und Kohlenhydraten die zur Bildung einer festen Knochensubstanz und damit auch zur Entwicklung gesunder Zähne notwendigen Salze. Wenn die Haferflocken oder die Hafergrütze mit wenig Butter leicht gedämpft, mit Wasser 10—15 Minuten langsam gekocht, ohne Salzgabe über Nacht in die Kochkiste gestellt, am Morgen mit dem Schneebesen gut verklopft und nochmals erhitzt und leicht gesalzen wird, so schmeckt sie ausgezeichnet. Man kann ihr vor dem Auftragen noch ein wenig frische Butter und etwas Milch oder Rahm zugeben. Es gibt Mütter, die vor den Kindern sich zu ängstlich und oft unsicher zeigen und immer wieder fragen: „Magst du das? Gelt, das ist doch gut?“ Es genügt, daß die Mutter darüber nachgedacht hat, ob das gut sei; sie darf ganz ruhig ohne weitere Empfehlung dem Kinde die warme Suppe hinstellen und verlangen, daß es nicht vom Tische geht, bevor der Teller leer gegessen ist, es sei denn, Unpäßlichkeit mache das Kind appetitlos. Eine Tasse Milch und ein Stück Vollbrot vervollständigen das Frühstück. Butter, Konfitüre und andere Zugaben sind überflüssig. Die Suppe wird auf alle Fälle mit größerer Lust genossen, wenn derartige Dinge nicht als Ergänzung oder gar als Ersatz in Aussicht gestellt werden. Bei Widerwillen gegen reine Milch kann man sie mit etwas Schokoladen-Pulver aufkochen. Wenn auch ebenfalls die Nerven etwas erregend, so ist das Getränk, mit Milch zubereitet, nahrhafter als Kaffee. Den Widerwillen gegen Milch finden wir

meist bei Kindern, denen viele Jahre zu allen Mahlzeiten solche fast ausschließlich geboten worden ist. Das Widerstreben entspringt dann einem natürlichen Instinkt, denn dem größern Kinde genügt Milch allein nicht mehr. Sie bildet gleichwohl neben andern Nahrungsmitteln eine wertvolle Zugabe zur Kost und es ist bedauerlich, wenn das Kind den Geschmack dafür verloren hat.

Nach einem guten Frühstück kann das Kind ohne Zwischenmahlzeit auskommen. Empfindet es aber ein starkes Bedürfnis nach einem Pausen-Biß, so vermögen ein frischer Apfel oder eine Birne, im Frühjahr gedörrte Schnitze dieses aus beste zu befriedigen, viel besser als alles andere, was mit einem oder mehreren Zehnern gekauft werden kann und wenn es „nur“ ein frisches „Bürli“ ist.

Das Mittagmahl schmeckt umso besser, je hungrier es erwartet wird. Da muß die Mutter sich nicht erweichen lassen, wenn eine Stunde vorher um ein Butterbrot oder dergleichen gebettelt wird. Etwas frisches Obst vermag das quälendste Hungergefühl zu bannen und zugleich die Verdauungsnerven für die bevorstehende Mahlzeit anzuregen.

Diese wird mit einer guten Suppe aus frischen Gemüsen, Cerealien oder Hülsenfrüchten eingeleitet. Fleischbrühen sind wegen ihrer erregenden Eigenschaft und wegen ihres geringen Nährwertes für Kinder von geringem Nutzen. Reichlich Gemüse und Obst, häufig auch süße Speisen, wie Aufläufe, Puddings, Pfannkuchen sollen der Suppe folgen. Wenn der Vater oder die Mutter ab und zu nach einem Stückchen Fleisch verlangen, so müssen die Kinder darauf verzichten oder mit einer ganz kleinen Portion vorlieb nehmen. Getränke sollen zu den Mahlzeiten möglichst wenig geboten werden, vor allem keine alkoholhaltigen und auch kein Schwarztee. Ein saftiges Kompott oder noch besser frische Früchte als Nachtisch oder Zuspelze erübrigen auch solche.

Die Abendmahlzeit muß ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen eingenommen werden. Die Gewohnheit des Bieruhrkaffees ist für Kinder nicht zur Durchführung zu empfehlen, auch gar nicht angebracht, wenn zwischen 6 und 7 Uhr das Abendessen gereicht wird. Ein Stück Brot und etwas Obst (inbegriffen Nüsse) reichen als event. Zwischenmahlzeit vollauf. Das Abend- oder Nachessen kann im Winter neben Milch zur Hauptsache aus einer nahrhaften Suppe, zur Abwechslung aus Brei, Mehlspeisen, Obstgerichten, wie Apfelfrösti, Apfelreis, Apfelscharlotte, auch einmal aus Butter und Konfitüre oder Käse zum Brot bestehen. Im Sommer werden kalte Platten, zum Beispiel Flammerie, Röpfchen, Fruchtaltshalen und Junkelspeisen vorgezogen.

Bieten wir unsern Kindern, die ein ausgesprochenes Verlangen haben nach süßen Speisen, häufig solche, vor allem reichlich süße Früchte. Der Fruchtzucker ist ein sehr wertvoller Nährstoff und dem künstlich gewonnenen Rohrzucker weit vorzuziehen. Befriedigen wir auf diese Weise ihr Bedürfnis nach Süßem, so beugen wir am ehesten dem Hang nach den gesundheitschädigenden Süßwaren vor. Sparen wir auch bei jeder Speise die Gewürze; auch das Kochsalz darf nicht reichlich beigegeben werden, Zimt und Vanille haben dieselbe anregende Wirkung wie die scharfen fremdländischen Gewürze und können wie diese schaden.

Kinder dürfen wohl bescheiden an der Unterhaltung bei Tisch teilnehmen; doch wird ihnen das am besten erst nach der Suppe gestattet. Auch dann darf das Plaudern nicht vom Essen ablenken; erkaltete Speisen schmecken meist nicht mehr gut; zuweilen wird auch am Schlusse der Mahlzeit der Rest noch rasch hinuntergewürgt, damit man mit den übrigen Tischgenossen fertig wird. Es ist sehr wichtig, daß das Kind strenge an gutes Raueu gewöhnt wird; denn nur das, was es wirklich verdaut, nützt ihm etwas,

der Vielesser ist selten gut genährt. Ein voller Magen, der lange Zeit Mühe hat, das ihm Zuführte zu verarbeiten, macht den Menschen schlaff und arbeitsunlustig. Die Lust am Essen und die Freude an Lieblings Speisen dürfen die Kinder nicht zur Unmäßigkeit führen.

H.-E.



### Die Verbindung von Gasherden mit der Gaszuleitung.

(Nachdruck verboten.)

Anfangs Oktober dieses Jahres ging folgende Meldung durch die Zeitungen: „Auf überaus tragische Weise ist der bei seiner Mutter im Verblehn bei Speicher wohnende, etwa 22-jährige Schneidergeselle Hans Luz ums Leben gekommen. Beim Aufsuchen der Schlafstätte, deren Weg durch die Küche führte, muß Luz in der Dunkelheit den Gaszuführungsschlauch zum Kochherd gestreift haben. Das locker befestigte Gummirohr löste sich dabei vom Gasrohr, und in der Folge drang das ausströmende Gas durch das Schlüsseloch und die Ritzen der hart neben dem Herd befindlichen Rammertüre und führte den Tod des jungen Mannes herbei. Wiederbelebungsversuche blieben erfolglos.“ Die Hauptursache an diesem bedauerlichen Unglücksfall liegt offenbar darin, daß der Abstellhahn vor dem Gas Schlauch nicht geschlossen war, eine Unterlassung, auf die man nie genug aufmerksam machen kann. Überdies muß der Gas Schlauch sehr lose über der Schlauchhülse des Herdes gelegen haben.

Empfehlenswert sind entweder solche Vorrichtungen, die gegen das Abrutschen des Gas Schlauches schützen. Noch besser ist eine feste Verbindung zwischen Gasleitung und Herd. Bei eigentlichen, festen Herden wird das heute in der Regel vom Installateur gemacht oder vom Gaswerk sogar vorgeschrieben. Bei den Gasplatten fehlen meistens die nötigen Einrichtungen für eine feste Rohrverbindung. Doch läßt sich eine solche

leicht anbringen. Unbequem ist dabei einzig, daß damit die Gasplatte unbeweglich ist. Man kann wohl regelmäßig die Platte reinigen, nicht aber, was ebenso nötig ist, die Blechunterlage. Dieser Forderung kommt eine auch in ihrer Form gefällige Rohrverbindung aus Aluminium nach, mit zwei von jeder Hausfrau leicht lösblichen Muffen. Wir haben diese von E. Haab in Ebnat in den Handel gebrachte Rohrverbindung während mehr als zehn Jahren im Gebrauch. Sie ist heute noch wie neu, durchaus gasdicht, leicht lösbar und macht sich in wenigen Jahren gegenüber den mit der Zeit unansehnlich und undicht werdenden Gasschläuchen bezahlt. Man kann diese gefestigt geschützte EHE-Verbindung nach jeder Richtung bestens empfehlen. K. R.



## Herbst- und Winterarbeiten im Hausgarten.

(Nachdruck verboten.)

Es ist eine allgemein zu beobachtende Erscheinung, daß bei vielen Leuten, die im Frühjahr und Sommer ihren Garten mit Hingebung und Liebe pflegen, das Interesse mit der fortschreitenden Jahreszeit immer mehr schwindet. Das ist zwar erklärlich, sollte aber nicht so sein. Wenn der Spätherbst eintritt und mit ihm die Ernte vorbei ist, glauben so viele, sie hätten im Garten gar nichts mehr zu suchen. Aber in der weniger angenehmen Jahreszeit müssen wir ihm doch ebensoviel Aufmerksamkeit zuwenden, wie in den schönen Tagen des Jahres. Das gilt nicht nur für den Kleingartenbesitzer oder den Schrebergärtner, sondern auch für den Landwirt, der in der heutigen Zeit auf gute Erträge seines Hausgartens angewiesen ist. Und für ihn ist die Winterarbeit im Hausgarten von ganz besonderer Wichtigkeit darum, weil sie vieles nachzuholen hat, was im Drange wichtigerer Herbstarbeiten seiner Ackerwirtschaft versäumt wurde.

Die im Sommer vielfach unbeachtet oder doch wenigstens unbehindert aufschießenden Unkrautstauden müssen unbedingt schon vor Beginn des Winters entfernt sein (Melden, Galinsoga usw.), ehe ihr reisender Same ausgestreut wird. Dagegen kann die Entfernung der etwa stehen gebliebenen Krautstrünke, Spargelbüsche, Blumenstauden usw. am Anfange des Winters vorgenommen werden, da sie einen ungeschönen Anblick gewähren und einen Unterschlupf für allerlei Ungeziefer bieten, gleichwie das von den Bäumen herabgewehte dürre Laub, das zusammengeharkt und seiner weiteren Bestimmung zugeführt werden soll. (Als Einstreu, Deckmaterial oder zur Bereicherung des Komposthaufens.)

Am frostfreien Tagen wird der Garten umgegraben und der Dünger gleichzeitig mit untergebracht. Die Schollen bleiben uneingeebnet liegen, damit der Frost seine bodenverbessernde Einwirkung ausüben kann. Vorher hat man seinen Unbauplan fürs kommende Arbeitsjahr fertigzustellen, da man nicht den ganzen Garten zu düngen hat. Denn einmal würde das eine Verschwendung bedeuten, zum andern leidet die Ertragsfähigkeit und der Wohlgeschmack mancher Gemüse unter frischer Düngung. Die Blattgemüse und die Sellerie erhalten den Löwenanteil des frischen Düngers und vom Kompost, gleichzeitig können etwas Kalk, auch Phosphat mit untergegraben werden, da eine spätere Kopfdüngung schlecht durchführbar ist. Für das Quartier der Wurzelgemüse und die Hülsenfrüchte kann ein wenig Rainit mit untergegraben werden.

Rosen und andere frostempfindliche Stauden, auch Weinspaltere sind bei zunehmender Kälte einzudecken. Die Bedeckung muß zwar luftig sein, aber gegen den Frost und vor allem gegen die Nässe genügend Schutz gewähren. Werden diese drei Bedingungen erfüllt, so ist die Wahl des Materials und die sonstige Art und Weise der Verpackung gleich-

gültig. Hierbei ist noch zu beachten, daß die in Frage kommenden Pflanzen im Schlummerzustande des Spätherbstes gegen Frost weit weniger empfindlich sind, als in der Zeit des beginnenden Erwachens, wenn Feuchtigkeit und beginnende Wärmesteigerung der Säftebildung neue Anregung geben.

Der Komposthaufen kann im Laufe des Winters mehrmals umgestochen werden, doch ist sein Inneres vor strenger Kälte zu bewahren, da ein Durchfrieren die nötige Zersetzung behindert.

Die Samenbestellungen sind — etwa Anfang Februar — zusammenzustellen und einer zuverlässigen Firma zu übergeben. Wenn persönlicher Einkauf im Geschäft möglich ist, kann dieser auch später erfolgen.

Zerbrochene Pfähle sind zu ersetzen, abgefaltete oder zerrissene Baumbänder zu erneuern; gerade der Herbst mit seinen Stürmen erfordert hier viel Aufmerksamkeit. Das untere Ende der Baumpfähle ist vorteilhaft mit Kupfervitriol zu imprägnieren; man stellt die noch grün-frischen Pfähle an einer Südwand in eine 2—4-prozentige Kupfervitriollösung. In dem Grade, wie die Sonne den Pfahl trocknet, wird die Lösung eindringen.

Ganz besonders ist im Winter die Ungeziefer-Bekämpfung vorzunehmen. Schon vom November ab werden die Leimringe gegen den Frostspanner angelegt. Die lose Rinde, der Unterschlupf des Ungeziefers, wird abgekratz und verbrannt, Kalkmilch- und Karbolneumanstrich sollen ein übriges tun. Die Baumscheibe wird umgegraben und bei blutausverdächtigen Bäumen mit Kalk bestreut. Nester und Eier des Ringelspinners und Goldasters können jetzt leicht aufgefunden, entfernt und verbrannt werden. — Durch Aufhängen von Nistkästen und Anlage von Futterplätzen werden schon jetzt die Singvögel herbeigelockt, damit sie uns in der Ungezieferbekämpfung wirksam unterstützen. S. H.

□

## Haushalt.

### Vom Kaffeekochen.

Durch Fehler in der Zubereitung kann man den besten Kaffee verderben. Das Kaffeekochen ist eine Kunst, die erlernt sein will. Je größer die Erfahrung, desto besser das Resultat. Wohl die einfachste Zubereitungsmethode, die sich in 15jähriger Praxis bewährt hat, ist folgende:

Frisches, fließendes Wasser wird rasch zum Sieden gebracht; angewärmtes Wasser beeinträchtigt den Aufguß. Unterdessen mahlt man die Bohnen möglichst fein, übergießt das Mehl im Verhältnis von ca. 50 Gr. zu 1 Liter Wasser in einem Porzellantopf mit dem frisch kochenden, sprudelnd heißen Wasser, rührt um, deckt den Topf zu und läßt ihn 8—10 Minuten ruhig stehen. Während dieser Zeit laugt das Mehl vollkommen aus und setzt sich am Boden fest, so daß der Kaffee klar abgesehen werden kann. — Das verwendete Geschirr muß jeden Tag mit heißem Wasser gereinigt werden, damit sich keine alten Kaffeeresten ansetzen können. Ein Kaffeewärmer ist sehr empfehlenswert, da dadurch der Kaffee in der Kanne längere Zeit warm erhalten bleibt und die Verflüchtigung der aromatischen Bestandteile vermindert wird.

Der auf diese einfache Weise präparierte coffeinfreie Kaffee Hag ist von hervorragendem feinem Aroma und kräftigem Geschmack. Zusatzstoffe sind nicht erforderlich. Bei Verwendung von Kaffeemaschinen oder Filtern aus Metall empfiehlt sich größte Vorsicht, da der Kaffee zu leicht den Metallgeschmack annimmt, Porzellanstiebe hingegen sind stets verwendbar.

## Küche.

### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Baumwollsuppe, \* Rebhühner mit Rotkraut, Glasierte Kastanien, † Marmortorte.

Montag: Minestra, \* Ofenschlupfer, Halbpäpfel.

Dienstag: Eiergerstensuppe, \* Gefüllter Kartoffelpudding, \* Tomatengemüse, Endivien Salat.

Mittwoch: Braune Zwiebelsuppe, \* Auflauf von Reis und Blumenkohl, \* Eierkaffee, Trauben.

Donnerstag: \* Falsche Ochschwanz-Suppe, † Mischgericht, \* Rübli torte.

Freitag: Geröstete Hafermehlsuppe, † Ungar. Sauerkraut, Spätzli, \* Apfelfremme.

Samstag: † Käsesuppe, † Gefüllte Omeletten m. Büchsenfleisch, † Gemischter Gemüsesalat.

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

## Koch-Rezepte.

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

### Falsche Ochsenchwanzsuppe (für 4 Pers.)

250 Gr. in Stifte zerschnittene Möhren, eigroß Sellerie, Porree, Kohlrabi und eine nußgroße Zwiebel röstet man mit Speck von allen Seiten kräftig braun an. Fügt 1 Liter Wasser, etwas Salz und 1 Prise Pfeffer bei, läßt alles völlig weich kochen und treibt das Gemüse durch ein Haarsieb. In 40 Gr. zerlassenem Fett verrührt man 2 Löffel Mehl, läßt die Einbrenne hellbraun werden, verkocht sie nun mit der Suppe recht sämig und fügt zum Schluß einige Tropfen Essig oder Zitronensaft bei, ehe man die Suppe anrichtet.

### Rebhühner mit Rotkraut.

2 Rebhühner, Spickspeck, 1—2 Köpfe Rotkraut, 1 Zwiebel, 150 Gr. Fett, 1 Löffel Mehl, 2 1/2 Dezil. Essig, Salz, Zucker. Man dämpft 1 in dünne Scheiben geschnittene Zwiebel in 120 Gr. Fett, gibt dann das feingeschnittene Kraut nebst etwas Salz und dem Zucker dazu und dünstet es 1 1/2 Stunden. Nun zerläßt man 30 Gr. Fett in einer andern Pfanne, rührt das Mehl hinein, gießt 2 1/2 Dezil. feinen Essig und die Brühe vom Kraut zu und verrührt alles eine Weile über dem Feuer, ohne kochen zu lassen, wonach man die Brühe über das Kraut gießt und damit noch 30 Minuten schmort. Inzwischen hat man 2 Rebhühner hergerichtet, gespickt und gebraten. Man legt sie nun kurze Zeit auf das Kraut, damit dieses den Geschmack davon annimmt. Beim Anrichten steckt man die Rebhühner in das Kraut, sodaß nur die Brust sichtbar ist, oder man legt sie, in Stücke geschnitten, rings um das auf der Schüssel aufgehäuften Kraut.

### Gefüllter Kartoffelpudding.

Ca. 750 Gr. Kartoffeln werden roh geschält, in Stücke geschnitten und in Salzwasser weichgekocht, hernach das Wasser abgegossen und die Kartoffeln durch ein Sieb getrieben. Dann werden 50 Gr. schaumig gerührte Butter und etwas Pfeffer und Muskatnuß darunter gemengt, nach und nach 4 Eigelb und 2—3 Eßlöffel Milch oder Rahm dazu gerührt und zuletzt der Eischnee darunter gemischt. Diese Masse wird nun zur Hälfte in eine glatte, bebutterte, verschließbare Puddingform eingefüllt, darüber legt man eine Schicht fein geschnittener Scheiben von fertiggekochtem oder übriggebliebenem Rinds- oder Schafszbraten, die man mit wenig Salz bestreut. Dann füllt man den Rest der Kartoffelmasse ein (die Form soll nur bis 3/4 Höhe voll sein), gibt Butterflöckchen darauf und kocht den Pudding ca. 1 Stunde im Wasserbad.

G. Senn, „100 Kartoffelspeisen“.

## Auflauf von Reis und Blumenkohl.

Bereitungszeit 2 Stunden. Zutaten: 2 kleine Köpfe Blumenkohl, Salzwasser, 375 Gr. Reis, 1 Liter Blumenkohlkochwasser, 1 Teelöffel Liebig's Fleisch-Extrakt, 1/2 Liter Milch, 1—2 Eier, Salz nach Geschmack (ungefähr 1 Teelöffel), etwas Butter. Der Blumenkohl wird gepulzt, zerteilt, in Salzwasser halbweich gekocht (auch der Strunk), dann herausgenommen. Der Reis wird gewaschen, blanchiert und mit 1 Liter Blumenkohlkochwasser, in dem etwas Fleisch-Extrakt gelöst wurde, dick eingekocht (10 Minuten). In eine vorbereitete Auflaufform gibt man zuerst die Hälfte des Reises, dann den feingewiegten Strunk, den übrigen Reis und obenauf die Blumenkohlröschen. Die Milch wird mit den Eiern und etwas Salz verquirlt, über die Masse gegeben und kleine Butterstückchen darauf gelegt. Bei guter Hitze eine Stunde im Ofen zu backen.

### Eierfrikassee.

6 Eier, 40 Gr. Butter, 1 Schalotte, 1 Eßlöffel gehackte Petersilie, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Tasse Rahm oder Milch, Gewürz, Zitronensaft oder Senf. Die hartgekochten Eier werden nach dem Schälen jedes in 4—6 Streifen geschnitten. Dann wird die Butter mit Schalotte, Petersilie, Pfeffer und Salz durchgeschwitzt, das Mehl, die Milch oder der Rahm zugegeben und die Eier einmal in dieser Sauce aufkochen gelassen. Zuletzt wird nach Belieben etwas Zitronensaft oder Senf beigelegt.

### Schnell bereitetes Tomatengemüse.

2 Scheiben in Würfel geschnittener Speck wird zusammen mit einer nußgroßen, feingeschnittenen Zwiebel goldgelb angebraten und darin 500—750 Gr. Tomaten, in Scheiben oder Viertel geschnitten, gedünstet. Man läßt das Gemüse 15 Minuten zugedeckt dampfen, worauf man es mit Salz und Paprika, einigen Tropfen Zitronensaft und 1 Messerspitze Butter pikant abschmeckt. Der Saft wird mit 1/2 Teelöffel Kartoffelmehl verdickt. Dieses Tomatengemüse schmeckt sehr gut zu Schalenkartoffeln.

### Apfelcreme.

500 Gr. Apfel werden gewaschen, halbiert, vom Kernhaus befreit, mit Zucker und 2 Deziliter Wasser und 50 Gr. gewaschenen Weinbeeren gekocht (20 Minuten) und in eine Glasschale gelegt. 30 Gr. Kartoffelmehl wird mit 1 Deziliter Milch angerührt und 2 Eigelb dazu gequirlt, 4 Dezil. Milch wird mit etwas Zucker einige Minuten gekocht, der Kartoffelmehlbrei beigemischt und ein wenig kochen gelassen. Vom Feuer genommen läßt man die Creme etwas auskühlen, rührt dann das steifgeschlagene Eiweiß von 2 Eiern und zuletzt 2 Deziliter steifgeschlagenen Rahm dazu. Die Creme wird über die Halbäpfel gegeben und kalt serviert.

### **Ofenschlupfer (Scheiterbeige).**

Zwieback oder in Scheiben geschnittener Einback wird in eine gut mit Butter bestrichene Auflaufform geschichtet, indem man Rosinen oder Weinbeeren dazwischen streut. Dann verklopft man 4 Eier mit 1—1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Liter Milch, 100 Gr. Zucker, 1 Prise Salz und 100 Gr. grob geriebenen Mandeln und schüttet diese Masse über den Zwieback. Zuerst gibt man kleine Butterstückchen. Backzeit 45 Minuten.

### **Margauer- oder Rüblichtorte.**

375 Gr. Zucker und 6 Eigelb werden schaumig gerührt. Dann gibt man 375 Gr. roh geschälte, geriebene gelbe Rüben dazu und nach nochmaligem tüchtigen Rühren 375 Gr. geriebene Mandeln, die feingehackte Schale und den Saft von <sup>1</sup>/<sub>2</sub> Zitrone, 1—2 Eßlöffel alkoholfreien Wein, 2—3 Eßlöffel Kartoffelmehl oder Maizena und zuletzt den Eischnee. Eine gut bebutterte, mit Mehl bestäubte Springsform wird mit der Masse gefüllt und diese bei mäßiger Hitze wenigstens 1 Stunde gebacken. Die Torte kann mit Schlagrahm garniert werden.

„Diätet. Speisezettel“ v. Alice Bircher.

### **Asteräpfelhonig.**

Die Äpfel werden in vier Teile geschnitten und nur wurmige Stellen ausgeschnitten, sonst nichts. Mit soviel kaltem Wasser oder süßem Most, daß diese vollständig bedeckt sind, kommen sie zum Feuer und werden beinahe weich gekocht darin, doch darf der Saft nicht getrübt werden; er wird nur durch ein Sieb geseiht, nicht ausgedrückt. Auf einen Liter von diesem Saft nehme man 500 Gr. Zucker und koche ihn bis zur Sirupdicke, was nicht viel Zeit erfordert.

### **Verwendung von Apfelschalen.**

Die Schalen und Kerngehäuse von 2 Kilo Äpfeln werden mit soviel Wasser, daß dasselbe darüber zusammengeht, weichgekocht. Der Saft wird gesiebt und mit 500 Gramm Zucker 15 Minuten gekocht. Der Geschmack des Sirups wird noch verbessert, wenn man die Schale einer Zitrone oder etwas Vanille mitkocht.

## **Gesundheitspflege.**

### **Die hohe Bedeutung der Nüsse als Nahrungsmittel.**

Unsere Baum- und Haselnüsse werden vielfach nur als Naschfrüchte, als bloßes Genußmittel gehalten. Wissenschaftliche Untersuchungen über die chemische Zusammensetzung derselben haben jedoch ergeben, daß die Nüsse (und ganz besonders die Baumnüsse) nebst einem ansehnlichen Gehalt an leicht verdaulichem Eiweiß und Pflanzenfett noch gewisse

Stoffe enthalten, die auch in der Nerven- und Gehirns substanz des Menschen einen wesentlichen Bestandteil bilden und daß somit durch öftern Genuß von Nüssen die verbrauchten Stoffe im Gehirn- und Nervensystem am vortheilhaftesten wieder ersetzt werden können, was besonders für Kopfarbeiter von größter Bedeutung ist. Nervenschwachen Personen und solchen, die geistig arbeiten müssen, ist daher sehr zu empfehlen, nebst Hafer- und Milchspeisen, Gemüse, Obst und Schwarzbrot noch täglich einige Nüsse zu essen. Die Nüsse sind durchaus nicht so schwer verdaulich, wie vielfach geglaubt wird, doch muß verlangt werden, daß sie gut ausgereift, gesund und frei von Schimmel sind. Vor dem Genuß müssen sie enthüllt werden, denn diese Haut enthält einen bitteren Extraktstoff, der auf den innern Organismus wie Gift einwirkt. Alle Nüsse sind viel zuträglicher und leichter verdaulich, wenn man sie recht gut kaut und nie für sich allein, sondern nur nebst andern Speisen genießt. Sehr schmackhaft sind sie besonders zum Brot, Fleisch und Kartoffeln. Man kann sie auch vermahlen und zu Brei kochen, der aufs Brot gestrichen, sehr nahrhaft und schmackhaft ist. -r.

Bei manchen Frauen leidet besonders das Gemüt während den

### **Wechseljahren,**

sie weinen leicht, fühlen sich gekränkt, zurückgesetzt, werden eifersüchtig ohne Grund. Weßhalb auch Schwermut oft eine häufige Erscheinung während des krankhaften Wechsels ist, erklärt sich so: Während der Rückbildung des Körpers erfahren auch gewisse Geistesäußerungen eine gewisse Rückbildung. Der Geist wird jetzt ruhiger; er erwartet weniger, strebt nicht mehr unbekanntem Hoffnungen entgegen, sondern besinnt sich mehr auf sich. Durch vorangegangene Seelenleiden kann die Dämpfung übertrieben werden, statt zur Ruhe schreitet sie bis zum Trübsinn. Solchen Frauen empfehle ich, für guten Stuhl zu sorgen, recht fleißig erfrischende Luftbäder zu machen, auch Massage des Leibes ist ausgezeichnet. Frau Dr. L.

## **Krankenpflege.**

### **Die Wacholderbeere als Hausmittel.**

Die gute Wirkung der Wacholderbeeren auf unsere Gesundheit war schon unsern Vordern bekannt. Sie hielten den Wacholderbaum hoch in Ehren und pflanzten ihn möglichst in der Nähe ihrer Häuser an. Die Beeren sind sowohl ein vorzügliches Räuchermittel, um die Luft zu verbessern, wie auch ein Vorbeugungsmittel gegen Ansteckung im Verkehr mit Schwerkranken (an ansteckender Krankheit



Leidenden). Ein schwacher Magen wird außerordentlich gekräftigt und gestärkt, wenn eine einfache Wacholderkur vorgenommen wird. Man beginnt mit vier Beeren pro Tag, die einfach gekaut werden, nimmt jeden Tag eine Beere dazu, fährt bis zum zwölften Tage in dieser Weise fort und nimmt dann wieder jeden Tag eine Beere weniger. Pfarrer Kneipp hat jedenfalls auf diese Weise unzählige Personen kuriert. Bei Griefß- und Steinleiden, Nieren- und Leberkrankheit, schlechter Blutzirkulation oder unreinem Blut ist es geraten, 8–10 Stück Wacholderbeeren täglich zu genießen und bei Ansammlung von Gasen im Körper sind sie eines der besten und gründlich wirkenden Austreibungsmittel.

Dr. H.

### Tierzucht.

#### Die Laubfrösche, Schildkröten, Eidechsen etc.,

die sich unsere Kinder im Terrarium halten, verbringen in der Freiheit den Winter im Schafe. Wir müssen ihnen also auch in der Gefangenschaft die Möglichkeit dazu geben. Im November beginnt der Schlaf; wir geben in eine Kiste eine etwa zweifingerhohe Schicht Rieselsteinchen und füllen mit Waldmoos auf, das für Eidechse, Landschildkröte, Blindschleiche trocken, für andere Kriechtiere feucht sein soll. Tannennadeln, Steinchen u. dergl. sollen aus dem Moos entfernt werden.

Sind die Tiere bereits regungslos, so hebe man die Hälfte des Moospolsters auf, lege sie hinein und bedecke sie mit der andern Hälfte recht locker. Vor Mäusen muß man die Tierchen schützen, indem man die Öffnungen mit Drahtgitter verschließt. Dann bringt man die Kisten auf einen erhöhten Platz im Keller, wo man von Zeit zu Zeit nachsieht und faulendes Moos entfernt.

Hr.

### Frage-Ecke.

#### Antworten.

69. In einer ältern Nummer einer Zeitschrift wird das vegetarische Kochbuch „Die vegetarische Küche“ von M. Briegleb empfohlen. Preis Fr. 1.50. Verlag Vobach & Co., Zürich.

E. M.

71. Um Perlenfransen an Lampenglocken zu reinigen, nehme ich je nachdem nur die Franzen oder auch die Glocken weg und wasche das Ganze, indem ich in einer handwarmen Lurlösung die Franzen eintauche und ausziehe, wenn nötig das Lurwasser wechsele und zuletzt in lauem Wasser auf dieselbe Weise nachspüle, bis ein absolut klares Wasser zu-

rückbleibt. Zum Trocknen lege ich alles auf ein weißes Tuch ans offene Fenster. —II—

72. Ich wohne in Italien, wo man bekanntlich als weniger „sauber“ gilt, aber die **Waschlappen** werden bei uns, wenn nötig, auch zweimal pro Woche gewechselt; wenn man es nicht tut, so hat wohl der unangenehm säuerliche „Dust“ keine sehr feinen Nasen verletzt, sonst lernt man es daraus allein schon, das Wechseln!

—II—

72. Ja, dieser **Waschlappen** — der könnte etwas von schlechter Behandlung erzählen! Ich bin ganz Ihrer Meinung, man soll jede Woche einen neuen Waschlappen nehmen und dem alten in einer ausgiebigen Wäsche Zeit lassen, sich von seinen vielen Strapazen zu erholen. Ich halte die gestrickten Waschlappen als die haltbarsten; man kann sie auch per Maschenstich so gut in Ordnung halten wie ein Strumpf.

Minny.

73. Ich kenne kein anderes Buch, als „**Das Obst in der Küche**“ von L. Pröpper, das über die Zubereitung der verschiedenen Obstsorten manch wissenschaftliches sagt und auch das Konservieren lehrt. Wir finden aber in allen Kochbüchern oder doch in den meisten Rezepten zur Zubereitung auch der Birnen, wenn man sich auch sagen muß, man könnte noch mancherlei anderes Gutes daraus bereiten und sie werden ein wenig als Stiefkind der Küche betrachtet. Bei uns auf dem Lande kocht man oft Birnen mit Bohnen zusammen, auch Birnen und Kartoffeln. So, also auch in Verbindung mit Fett gebracht, könnte man noch viel Gutes aus dieser Frucht herauslocken.

F.

#### Fragen.

74. Wer kennt ein erprobtes Mittel zur Anwendung gegen **Wasserdunst** in einer elektrischen Theekanne? Sie wurde öfters zum Wasserkochen benutzt. Kann Salzsäure verwendet werden?

M. F.

75. Wie werden **Randen** als Dauersalat gut eingemacht? Welches Gewürz ist das beste dabei? Ich finde, die Zwiebeln vertragen sich nicht gut damit — aber was könnte man an ihrer Stelle nehmen?

Unwissende.

76. Worauf hat man bei der Bereitung eines sehr guten **Sauerkrauts** zu achten? Ich habe letztes Jahr wenig Ehre damit eingelegt und möchte nun gemachte Fehler verbessern. Wer gibt mir ein gutes Rezept dazu? Ist der Selbstkoher zu empfehlen oder wird das Kraut besser auf offenem Feuer?

Junge Köchin.

77. Wie kann man beschmutzte **Cocosteppe** gut reinigen? Ich finde, sie nehmen allen Schmutz leicht auf und geben dadurch dem Raum, in dem sie liegen, ein wenig schönes Gepräge.

Th.

□