

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

**Band:** 20 (1913)

**Heft:** 10

**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:** 02.04.2025

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



Redaktion:  
Eina Schläfli  
Zürich.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumentultur, Tierzucht.

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

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

Nr. 10. XX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
24 Nummern.

Zürich, 17. Mai 1913.

Mit dem Klagen, mit dem Zagen  
Wie verdarbst du's, ach, so oft!  
Lerne Trübes heiter tragen,  
Und dein Glück kommt unverhofft.

Emanuel Geibel.



### Zur Suppenbereitung.

Von Anna Ründig.

(Nachdruck verboten.)

Eine gute Suppe ist stets ein Hauptbestandteil der Mahlzeit des Reichen wie des Armen, obschon sie auf beiden Tischen nicht die gleiche Aufgabe und Bedeutung hat. Bei der Mahlzeit des Reichen ist die Suppe nur ein Eingangsgericht, sie muß den Appetit für die nachkommenden Leckerbissen reizen und den Magen zu deren Aufnahme vorbereiten. Auf dem Tische des wenig Begüterten dagegen ist die Suppe oft das einzige Gericht, das unter Zugabe eines Brostückes den hungerrigen Magen befriedigen muß. Überall sollte deshalb der Zubereitung der Suppen große Aufmerksamkeit zugewandt werden.

Suppen, die reichen Mahlzeiten vorangehen, dürfen nicht zu fett und nicht zu dick sein und sollen auch nur in ge-

ringen Mengen genossen werden. Fleischbrühsuppen mit Ei und wenig Einlagen, ferner feine Gersten-, Hafer- und Reissuppen, Erbsensuppen, feine Maggisuppen, Trauf- und Ochsenchwanz-, Krebs- und Schildkrötensuppen eignen sich am besten dazu. Alle diese Suppen seien im Geschmack recht kräftig und fein, so daß nicht jeder Gast am Tische nach Salz und Würze greifen muß; doch hüte man sich vor allzugroßer Zugabe von Würze, Käse, Pfeffer und Muskat, denn die Gewürze dürfen im Geschmack nicht vorherrschend sein. Eine fade Suppe dagegen verdirbt gewöhnlich auch den Appetit zu den nachfolgenden Gerichten. Ich möchte nun nicht näher auf die Zubereitung dieser Suppen eingehen, da ja genug Kochbücher hierüber nähern Aufschluß geben, sondern ich will diejenigen Suppen besprechen, die als Hauptgericht auf dem Tische stehen.

Da haben wir in erster Linie die Suppen aus Hülsenfrüchten: Erbsen, Bohnen und Linsen. Die getrockneten Erbsen, Bohnen und Linsen enthalten bekanntlich nebst vielen Eiweißstoffen viel Stärkemehl, für den Aufbau und für die Erhaltung des Körpers notwendige Stoffe,

sind dagegen etwas schwer verdaulich. Aber gerade dadurch eignen sich diese Suppen für Leute, die strenge körperliche Arbeiten verrichten müssen; je langsamer die Verdauung vor sich geht, desto langsamer stellt sich auch das Hungergefühl wieder ein. Sind nun diese Suppen dicklich gekocht, mit etwas Butter versehen und reichlich bemessen worden, so erfüllen sie vollständig den Zweck einer selbständigen Mahlzeit, besonders wenn noch ein tüchtiges Stück Brot dazu genossen wird.

Bei der Herstellung von Hülsenfrüchtensuppen werden die Cerealien am Abend vorher in laues Wasser eingelegt, wobei die Früchte aufquellen und dann am folgenden Tag viel schneller weich werden. Die Erbsen werden andertags mit dem Einweichwasser, die Bohnen und Linsen mit frischem, lauem Wasser aufs Feuer gestellt und langsam weich gekocht, was einige Stunden dauert. Beim Kochen gibt man etwas Suppengemüse bei (Sellerie, Lauch, Gelbrübe) und erst wenn die Früchte bald weich sind, das Salz. Die Erbsensuppe wird dann durch ein Sieb getrieben, nochmals aufs Feuer gestellt und noch etwas Reis oder Sago zugegeben, damit sie dicklicher und sämiger wird. Der Bohnensuppe fügt man von Anfang an Ulmergerste oder eine Stunde vor dem Anrichten Perlgerste bei. Linsensuppe wird gewöhnlich ohne andere Zutaten zubereitet. Ein Stück Schweinefleisch, Speck oder Knochen mitgekocht, macht die Suppen kräftig und schmackhaft. Weil diese Suppen eine lange Zubereitungsdauer besitzen, ist es vorteilhaft, die Quantität gleich für zwei bis drei Mal zu berechnen. Die Suppen verlieren dadurch nichts an Geschmack und Güte. Suppen, die längere Zeit kochen müssen, werden im Selbstkocher vorzüglich.

**Mehlsuppen.** Man bereitet dreierlei Mehlsuppen: die weiße, die trockene und die naßgeröstete braune. Bei der weißen Mehlsuppe wird das Mehl ohne Zugabe von Butter kurze Zeit geröstet, mit kaltem Wasser abgelöscht, ein Stück süße Butter zugefügt, gut durchgekocht und über ein zerfloßtes Ei und Grünes angerichtet.

Bei der braunen Mehlsuppe wird das Mehl entweder trocken ohne Butterzugabe, oder dann naß mit so viel Fettzugabe, daß das Mehl läufig ist, langsam schön gleichmäßig geröstet, mit kaltem Wasser schnell abgelöscht, gesalzen und gut durchgekocht. Wünscht man diese Suppen besonders nahrhaft und kräftig, so gibt man beim Anrichten in Butter geröstete Brotwürfel, etwas geriebenen Käse oder Würze bei. —

Zu „Großmutter's Zeiten“ wurde den Mehlsuppen viel mehr Aufmerksamkeit geschenkt; zur jetzigen Zeit ist man viel bequemer geworden, man kauft das Mehl fertig geröstet, obschon es viel teurer zu stehen kommt und auch weniger schmackhaft ist. — Übrig gebliebene Mehlsuppe läßt sich am folgenden Tag in Brot- und Kartoffelsuppen verwenden.

**Kartoffelsuppen.** Die braune Kartoffelsuppe bereitet man stets in Verbindung mit brauner Mehlsuppe. Letzterer gibt man entweder rohe, in feine Scheibchen geschnittene oder gekochte, am Reibeisen abgeriebene Kartoffeln zu; auch lassen sich Resten von Salzkartoffeln und Kartoffelstock verwenden. Weiße Kartoffelsuppe wird folgendermaßen zubereitet: Rohe geschälte Kartoffeln werden mit Sellerie, Lauch und Gelbrüben feingeschnitten, mit fein geschnittenem Brot, Salz und Wasser aufs Feuer gestellt, weich gekocht und durch ein Sieb gedrückt. Nachdem man sie nochmals aufs Feuer gestellt hat, fügt man ein Stück süße Butter und wenn die Suppe noch zu dünn ist, etwas Reis oder Sago bei und kocht dies vollends weich. Etwas geriebenen Käse am Schlusse beigefügt, macht diese Suppen besonders kräftig. Resten verwendet man am folgenden Tag in Maggi-, Brot- und Mehlsuppen.

**Gemüsesuppe.** Diese Suppenarten sollten im Sommer und Herbst viel Verwendung finden, da sie eine reiche Abwechslung in die Mahlzeiten bringen, denn nicht jede Hausfrau kann viel grüne Gemüse auf ihren einfachen Mittagstisch stellen. Zu den Gemüsesuppen lassen sich

fast alle Gemüsearten verwenden, auch kann man sie mit oder ohne Fleischbrühe zubereiten. Hat man Fleischbrühe zur Verfügung, so kocht man die feingeschnittenen Gemüse in ein wenig Bouillon oder Salzwasser weich, gibt sie in die Suppenschüssel und übergießt sie mit kochender klarer Fleischbrühe. Hat man keine solche zur Verfügung, so werden die feingeschnittenen Gemüse in wenig süßer Butter gedämpft, mit kaltem Wasser abgelöscht halbweich gekocht, Reis oder Perlgerste zugefügt, gesalzen und alles zusammen weich gekocht. Die Suppe kann über ein zerklöpftes Ei oder fein geriebenen Käse angerichtet werden, auch soll sie fertig gekocht, ziemlich dicklich sein.

Reis-, Hafer- und Gerstensuppen. Diese Suppen sind wohl in allen Haushaltungen gut eingebürgert und werden auch mit Recht stets ihren Platz behaupten, denn sie sind nicht nur sehr nahrhaft und schmackhaft, sondern auch leicht verdaulich und deshalb jedermann sehr zuträglich, auch können sie auf die mannigfachste Art zubereitet werden. Namentlich spielen sie auf dem Speisezetteln für Leidende und Kranke eine Hauptrolle. Erscheinen diese Suppen als Hauptmahlzeit auf dem Tische, so seien sie nicht zu dünn und reichlich bemessen, denn ein gesunder Magen erträgt infolge ihrer leichten Verdaulichkeit ein großes Quantum. Auf die Zubereitung dieser Suppen werde ich in einem spätern Aufsatz, wo sie zugleich als Krankensuppen behandelt werden, einläßlich zurückkommen.

Eine fast in Vergessenheit geratene Suppe ist die Milchsuppe und doch sollte ihr mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden, insbesondere da, wo wenig Zeit und Geld vorhanden ist, um eine größere Mahlzeit zuzubereiten. Die Milch wird einfach aufgekocht, gesalzen und über geröstetes oder gebähtes Brot angerichtet. In frühern Zeiten, so erzählten mein Vater und Großvater, schüttete man zuerst einige Löffel Hafergrieß in den Teller und goß dann die Milchsuppe darüber; dadurch wurde natürlich der Nährwert dieser Suppe

bedeutend erhöht. Zu „Großvaters Zeiten“ erhielten bekanntlich die Soldaten ein Säcklein Hafermehl, das sie in ihrem Tornister mit sich führten, (deshalb auch der Name „Habersack“), und mit dessen Hilfe sie mit Milch und Brot zu jeder Zeit und an jedem Ort schnell eine nahrhafte Mahlzeit herstellen konnten.

Den dünnen Fleischbrühsuppen ist nicht gerade großer Nährwert beizumessen, immerhin kann durch Zugabe von viel Brot, Suppeneinlagen und Eiern deren Nährwert bedeutend erhöht werden; auch haben sie den Vorteil, daß man zu ihrer Zubereitung wenig Zeit und Mühe aufwenden muß.

Am Schluß dieses Kapitels möchte ich noch bemerken, daß man zur Suppenbereitung stets gute Butter verwenden sollte, denn wohl in keinem Gericht schmeckt man schlechtes Fett so schnell heraus, wie in der Suppe. Auch sollen alle Suppen gut durchgekocht werden, damit sie dem Magen recht zuträglich werden. Vor dem Auftragen wird noch ein wenig Suppengrünes aufgestreut und dann: guten Appetit!



### — Schlingpflanzen. —

Wir besitzen ein Mittel, Garten- und Balkongittern einen besonderen Schmuck zu verleihen: die Schlingpflanzen. Aber Schlingpflanzen gedeihen immer am üppigsten, wenn sie im Boden selbst wurzeln. Wir müssen uns vergegenwärtigen, daß eine jede Schlingpflanze, die mit ihren Zweigen so weit in die Höhe reicht, auch mit den Wurzeln sich weithin ausdehnen will, also meist Tiefwurzler ist.

Tiefwurzelpflanzen eignen sich also nicht gut für einen Platz im Blumenkasten. Eine Pflanze, die viel üppige Ranken treibt, braucht viel Feuchtigkeit, um die langen Triebe und das reiche Laubwerk ernähren zu können; sie ist insolgedessen auf guten, frischen Erdboden angewiesen, um mit Feuchtigkeit und Nahrung die oberirdischen Teile reichlich versorgen zu können. Wo also die Möglichkeit gegeben

ist, die Schlingpflanzen so zu pflanzen, daß sie frei in gutem Boden wurzeln und mit ihren Zweigen ein oder zwei Stockwerk hoch bis zum Balkon hinaufreichen und dort das Geländer beranken, werden wir eine reichlichere, willigere und üppigere Verankerung erzielen als dort, wo wir darauf angewiesen sind, die Pflanzen im Balkonkasten zu kultivieren. — In solchen Fällen (also in gutem, tiefgründigem Gartenboden) lassen sich auch noch anspruchsvollere Schlingpflanzen wie die Glyzine und Aristolochia, zur Schmückung des Balkongitterwerkes gebrauchen.

Es ist leider nicht immer möglich, die Schlingpflanzen unten im Boden wurzeln zu lassen, namentlich in der Großstadt nicht. Da müssen wir uns nach Pflanzen umsehen, die auch auf dem Balkon noch eine einigermaßen freundliche Wirkung zeigen und genügend Ranken bilden. —

J. Böttner empfiehlt in seinem Buche „Balkongärtnerei und Vorgärten“ vier Gattungen:

1. Der wilde Wein. Er ist zwar auch eine Pflanze, die tieferen Boden liebt, indes wirkt er durch seine reichliche und zierliche Belaubung auch noch im Kasten.

2. Der Efeu, der zu seinem Fortkommen am freien Spalier wenig Erde braucht, immerhin bis 2 Meter hoch rankt, und dort, wo er im Mauerwerk festwurzeln schlagen kann, noch höher. Er kann dicht gezogen werden. — Beide, Wilder Wein und Efeu, vertragen Schatten.

3. Die Passionsblume (Passiflora), die allerdings in Töpfen und Rübeln gedeiht, aber sehr wärmebedürftig ist und große Anforderungen an sonnigen Stand, Düngung und Ernährung stellt.

4. Die Clematis, die deshalb im Topf gut gedeiht, weil ihr dort ein zusagender durchlässiger Stand gegeben werden kann. Wenn man ihnen eine Scherbenunterlage gibt und guten, humusreichen Boden, dann entwickeln sie sich sehr gut. Der Standort des Topfes soll geschützt und tief schattig sein; Blätter und Blüten aber sehnen sich nach vollem Sonnenlicht.

5. Die Cobäen mit schönen blauen Glockenblüten werden als einjährige Pflanzen im Gewächshaus bis zu einer gewissen Stärke herangezogen und wenn es geht, schon mit Knospen ausgepflanzt; sie lieben viel Wärme und Licht, blühen deshalb oft im Topf und Kasten besser als im freien Grunde, wo sie üppiger wachsen werden.

Die Vorbereitung aller ausdauernden Schlingpflanzen für die Kultur im Topfe und im Kasten wird darin bestehen, daß sie zunächst im Freien, d. h. in einer Gärtnerei, zu einer gewissen Stärke herangezogen und dann erst als kräftige Pflanze in die Kasten eingepflanzt werden. Ein Gitterwerk können wir am Kasten selbst anbringen, oder können dieses auch am Balkon befestigen. Wir müssen dann aber die Pflanzen so stellen, daß das Gitterwerk nicht von den Schlingpflanzen heruntergerissen werden kann. Überhaupt muß das Gitterwerk fest und dauerhaft sein.

Die Ranken der Pflanzen heften wir gleich nach dem Auspflanzen und setzen das Unheften mit zunehmendem Wachstum fort. Jede Ranke wird einzeln geheftet und mit hinreichendem Abstand von der nächsten, in der Art, daß keine Ranke die andere hindert. So wird das Ganze einen gefälligen Eindruck machen.



## Spargel.

Nachdruck verboten.

Der Spargel ist ein königliches Gemüse. Am besten schmeckt er als Beilage zu gekochter, leicht angeräucherter Zunge oder zu zartem, rohem Schinken. Meistens wird er nur mit gebräunter Butter genossen und der Feinschmecker läßt auch diese fort und läßt die Spargelstangen nur in Salzwasser kochen, dem man ein Kügelchen frischer Butter zusetzt. Er duldet auch nicht, daß die Spargelstangen in Berührung mit Messer und Gabel kommen, er hebt sie zierlich mit den Fingerspitzen zum Munde und verschluckt sie mit großem Verständnis.

Die Spargelmonate sind Mai und Juni. Konservierten Spargel gibt es zwar das

ganze Jahr hindurch, er mundet aber lange nicht so gut, wie der von der Hausfrau frisch gekaufte.

Beim Einkauf muß darauf geachtet werden, daß die Stangen frisch gestochen sind. Welcher Spargel schmeckt nicht. Den frischen erkennt man an dem glatten, durchscheinenden, nicht gerunzelten und nicht gelblich gewordenen Stengel. Die Spargeln müssen beinahe fingerdick sein, die Köpfe nicht zu lang herausgeschossen und weiß, sie dürfen noch keine Blättchen zeigen.

Sehr wichtig für die gute Zubereitung des Spargels ist das sorgfältige Schälen. Der Kopf bleibt, wie er ist, knapp darunter fängt man mit Schälern an und schneidet von oben nach unten in geraden Strichen mit scharfem Messer. Die Schale wird vorsichtig vom Fleisch gelöst, ohne eine dicke Schicht des Fleisches mitzunehmen.

Die Spargelschalen werden in der Sonne getrocknet und gelegentlich in der Suppe verfocht.

Ob der Spargel gesund ist? Unbedingt! Er wird von den meisten Ärzten empfohlen, weil er leicht verdaulich ist und trotz seines großen Wassergehaltes auch Eiweiß, Kohlehydrate und  $\frac{1}{4}$  Prozent Fett enthält. Nur Sicht- und Nierenkranke sollen seinen Genuß meiden, denn der Spargel enthält Purinkörper, die die Harnsäure vermehren und darum bei solchen Kranken schädlich wirken.

Spargel, Karotten und grüne Erbsen geben ein vorzügliches gemischtes Gemüse. Spargel mit holländischer Sauce und in heißen Tagen eisgekühlter Spargel mit oder ohne Essigzusatz sind äußerst wohlschmeckend. Am meisten bevorzugt wird aber Spargel mit gebräunter Butter.

G. K.



Ein gutes Kochfett kann aus Nierenfett und Schweineschmalz zusammengestellt werden. Man nimmt von beiden Fetten das gleiche Quantum. Das Nierenfett wird sauber gehäutet und in kleine Stückchen geschnitten in die Pfanne gegeben. Dann gießt man

Milch dazu ( $\frac{1}{4}$  Liter auf  $2\frac{1}{2}$  Kilo Nierenfett). Das Schweineschmalz bringt man mit zerschnittenen Zwiebeln ebenfalls zum Kochen. Sind die Zwiebeln gebräunt, so nimmt man sie heraus. Dann rührt man beide Fette in heißem Zustande gut untereinander, bis sie erkaltet sind. Diese Mischung ist sehr haltbar und gibt der Butter an Geschmack nichts nach. Ein großer Vorteil dieses Fettes ist, daß man es das ganze Jahr hindurch zum gleichen Preis bereiten und immer frisch verwenden kann.

M. M. B.

**Aufbewahren von Milch in der warmen Jahreszeit.** Damit die Milch süß und frisch bleibt, stellt man die gefüllten Töpfe in noch größere mit frischem Wasser.

**Die modernen bastfeidenen Kleider und Blusen** wäscht man am besten mit einer Seifenboraxlösung, die man herstellt, indem man 20 Gr. kristallisierten Borax und 50 Gr. gute Salzkernseife in 10 Liter Wasser kocht. Die Kleider resp. Blusen werden alsdann, ohne daß man sie reibt, in der lauwarmen Lösung recht gut hin und her geschwenkt und vorsichtig zwischen den Händen ausgepreßt. Dann spült man sie, ohne sie auszuringen, einige Male in klarem Wasser und plättet sie schließlich, solange sie noch feucht sind, auf der linken Seite.

**Militärhandschuhe** wäscht man auf der Hand in warmem Seifenwasser, drückt die Feuchtigkeit, ohne die Handschuhe auszuringen, aus, bläst sie auf und hängt sie an die Luft. Dann reibt man sie zwischen den Händen weich.



#### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

**Montag:** \*Legierte Suppe, †Rindfleischrouladen, †Maisklöße mit Käse, Rhabarberkompott.

**Dienstag:** Mehlsuppe, Schweinsbraten, Leipziger Allerlei, Kartoffelsalat.

**Mittwoch:** Gerstensuppe, Gebackene Kalbsfüße, Spinat, Berliner Pfannkuchen.

**Donnerstag:** Körbelsuppe, \*Schinken mit Nudeln, †Gelbrübensalat, †Zimtkuchen.

**Freitag:** †Schwarzwurzelsuppe, Kaninchenbraten, \*Kartoffelpastetchen mit Pilzfüllung, Konservierte Heidelbeeren.

**Samstag:** Reissuppe, \*Kalbschnitzchen mit Rahmsauce, \*Junge Karotten, †Rhabarberpie.

**Sonntag:** Königinssuppe, †Seezunge à la crème, Kalbsfricandeau, †Spargelspeise, †Rhabarbercrème, \*Rahmtorte.

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

### Rochrezepte.

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

**Legierte Suppe mit Liebigs Fleisch-Extrakt.** Vorbereitungszeit  $\frac{3}{4}$  Stunden. Zutaten: Suppenwurzeln, Möhren, Sellerie, Petersilie, Lauch, 40 Gr. Butter, 3 Eßlöffel feines Weizenmehl, 1 Eigelb, 1 Theelöffel Liebigs Fleisch-Extrakt. Die Suppenwurzeln werden sauber gepuzt und in kleine Stückchen geschnitten. Nun bereitet man von der Butter und dem Mehl eine helle Mehlschwitze, füllt  $1\frac{1}{4}$  Liter kaltes Wasser auf, verrührt beides gut. Dann gibt man die Wurzeln hinein, salzt und läßt die Suppe  $\frac{3}{4}$  Stunden gut kochen. Dann schlägt man sie durch ein Sieb, würzt mit Liebigs Fleisch-Extrakt, legiert sie mit Eigelb und gibt nach Belieben feingehackte grüne Petersilie darüber.

**Kalbschnitzchen mit Rahmsauce.** Zeit  $\frac{3}{4}$  Stunden. 1 Kilo Fleisch vom Stöken, 1 Zwiebel, 1 Karotte, 50 Gr. Speck, 30 Gr. Butter, 1 Dezil. sauren Rahm, 1 Kochlöffel Mehl, 2 Dezil. Fleischbrühe. Die geklopften Schnitzel (handgroß) werden gespickt, mit der Butter und den Bratengemüsen und etwas Salz zugeseht und zugedeckt unter einmaligem Wenden 2 Minuten gedünstet. Sie sind inzwischen braun geworden. Nun nimmt man sie heraus, vermischt den Rückstand der Sauce mit dem Rahm, dem Mehl und der Fleischbrühe und kocht die Schnitzchen noch etwas mit.

Aus „Gritli in der Küche.“

**Schinkennudeln.** Für 3 Personen. 200 Gr. Nudeln,  $1\frac{1}{2}$  Liter Wasser, 1 Eßlöffel Salz, 1 Eßlöffel Butter, 2 Eßlöffel Käse,  $\frac{1}{2}$  Tasse Milch oder Rahm, 125 Gr. Schinken. Die Nudeln werden in Salzwasser weich gekocht (nicht zu weich), in ein Sieb gegossen und mit viel kaltem Wasser übergossen, daß sie nicht aneinander kleben. Eine feuerfeste Form wird mit Butter ausgestrichen, zuerst eine Lage Nudeln hineingelegt, Salz und geriebenen Käse darüber gestreut, dann eine Lage feingewiegten Schinken (auch sonst dürrer Schweinefleisch), wieder Nudeln, Käse und Schinken, und so fort, bis alles aufgebraucht ist. Den Schluß macht man mit Nudeln, legt obenauf kleine Butterstückchen, gießt etwas Milch oder sauren Rahm darüber, bestreut noch mit Brotsamen und stellt das Ganze  $\frac{1}{2}$  Stunde in den heißen Backofen. Zubereitungszeit: 1 Stunde.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch.“

**Kartoffelpastetchen mit Pilzfülle.** Kalte gekochte Kartoffeln werden gerieben und mit Salz, zwei Eiern und Stößbrot zu einem Teig verarbeitet, der gut zusammenhält. Man formt von diesem mit der Hand kleine Pastetchen, die in Fett hellbraun gebacken werden. Diese werden mit feingehackten, in Butter

und Kräutern weichgedämpften Champignons oder Eierpilzen gefüllt.

Aus „Vegetarische Küche“.

**Junge Karotten.** Zeit  $\frac{1}{2}$  Stunde.  $\frac{1}{2}$  Kilo Karotten, 20 Gr. Butter, 20 Gr. Mehl, 2 Dezil. Milch oder Fleischbrühe, etwas Schnittlauch, Salz. Junge Karotten werden mit Salz abgerieben, der Länge nach halbiert, oder wenn sie ganz klein sind, unzerteilt in einer weißen Buttersauce weichgekocht und zuletzt mit etwas Schnittlauch gewürzt.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Rahmtorte.** Ein starker Kochlöffel Mehl wird mit einem Glas Milch zu einem Brei gekocht; ist dieser erkaltet, kommen  $\frac{1}{2}$  Liter saurer Rahm und sechs Eigelb dazu, Zucker nach Geschmack und schließlich der Schnee der sechs Eiweiß. Das Blech wird mit Butterteig ausgelegt, der Teigboden mit Rosinen bestreut, die Masse darüber gegeben und die Torte bei guter Hitze gebacken.

Aus „Vegetarische Küche“.

**Maitrank.** 6 Gläser. 2 Handvoll Waldmeister, 1 Zitrone, 1 Liter Weißwein, 125 Gr. Zucker. Vom Waldmeister, dessen Blumen nicht zu offen sein dürfen, werden die Blüten mit den vordersten Blättern abgezupft. Im Wein (am besten Mosel, auch Waadtländer) löst man den Zucker auf, gießt ihn an den Waldmeister und an die Zitronenscheibchen, läßt dies zugedeckt an der Kühle  $\frac{1}{2}$  Stunde ziehen, seigt den Maitrank durch und serviert ihn rasch.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch“.

**Rhabarbermarmelade.** 1 Kilo Rhabarberstengel, 1 Kilo Zucker. Die Stengel werden sauber gewaschen, und wenn sie nicht mehr zart sind, geschält. Dann schneidet man sie fein, vermischt sie mit Zucker und läßt sie in einem Stein- oder Glasgeschirr 1 Stunde oder über Nacht stehen. Nun kocht man den Rhabarber auf kleinem Feuer 1 Stunde.

Aus „Reformkochbuch“.

## Gesundheitspflege.

**Nesselwasser,** ein vorzügliches Haarmittel. Jetzt ist die Zeit, wo junge Nesselwurzeln gegraben werden sollten. Man reinigt sie gut und gibt sie mit Wasser aufs Feuer. Wenn sie  $\frac{1}{2}$  Stunde gekocht haben, gießt man die Flüssigkeit durch ein Sieb und gebraucht sie als Haarpflegemittel, das vorzüglich gegen Haarausfall ist. Nach dem Waschen des Kopfes reibt man von dem Nesselwasser ein und wird sehr befriedigt vom Erfolg sein, der sich schon nach dreimaligem Gebrauch zeigen wird.



## Krankenpflege.

Beim Kranken regelt sich die Essenszeit in ganz anderer Weise und namentlich bei fieberhaften Krankheiten oder bei Zuständen schwerer Erschöpfung muß die Nahrungsaufnahme eine viel häufigere sein, bei kleinen Quantitäten. Sehr wichtig ist es, bei Kranken die sogenannten Gelüste nach einzelnen Speisen nicht zu befriedigen, wenn diese seinem Zustande nicht entsprechen. Die Annahme ist irrig, daß ein unbefriedigtes Gelüste einem Kranken irgend welchen Schaden zufügen könnte; auf der andern Seite aber kann es im höchsten Grade gefährlich werden, wenn durch die Befriedigung eines Gelüstes eine un Zweckmäßige Speise dem Kranken zugeführt wird.

Ist ein Kranker nicht allzuschwer beweglich, so kann man ihm gestatten, sich aufzusetzen und mittels eines Krankentisches sich bei der Nahrungsaufnahme selber zu bedienen. Hinfälliger Kranke und insbesondere solche, bei welchen durch das Aufstehen Schwindel oder Ohnmachten drohen, müssen von der Pflegerin in der Weise genährt werden, daß sie den Kopf des liegenden Kranken mit der linken Hand unterstützt, während sie ihm mit der rechten die Nahrung löffelweise einflößt.

## Kinderpflege und -Erziehung.

So überraschend groß auch die Ausdauer unserer Jugend bei Wanderungen ist, so sind doch Übertreibungen zu vermeiden. Man wird das richtige Maß treffen, wenn bei einem Nachmittagsausflug das 9- und 10-jährige Kind zwei, das 11-13-jährige drei volle Stunden wirklich marschiert. Bei Tageswanderungen kann die Zahl der Marschstunden dann gut vier bis fünf betragen. Ganz besonders sei auch hier auf die Ausnutzung der Ferien, sei es zu häufigen Tageswanderungen, sei es zu weiteren Wanderfahrten, hingewiesen.

Zum Wandern gehört bequeme Kleidung, besonders gut sitzende Schuhe mit breiten niedrigen Absätzen. Speise nehmen Schüler am besten selbst mit. Als Getränk empfiehlt sich dazu unterwegs Schokolade oder Milch. Alkoholische Getränke sind unbedingt zu meiden; stark kohlenensäurehaltige Limonaden werden durchaus nicht von allen Kindern gut ertragen. Ein kühler Wassertrunk, wenn erst nur ein kleiner Schluck und dann noch eine mäßige Menge genommen wird, schadet auch bei Sommerhitze nicht. Doch ist zu beachten, daß man nur zuverlässig reines und unschädliches Wasser zum Trinken erlauben darf.

Dr. Sch.

**Über das Necken von Kindern.** Es gibt Eltern und Dienstboten, die die üble Gewohnheit haben, die Kinder zu necken. Dieser Umstand ist oft schuld an der Empfindlichkeit und Unverträglichkeit, ja sogar dem Jähzorn der Kinder. Das Necken bezieht sich auf die Wegnahme von Spielzeug, Verleitung zu Unarten durch Versprechungen, die nicht gehalten werden u. a. m. Wenn die Kinder schließlich böse werden, so werden sie ausgelacht und gescholten. Dienstboten, die in diesen Fehler verfallen, verfehlen dann in der Regel nicht, sich über die unartigen Kinder zu beklagen, ohne daß die Eltern eine Ahnung haben, welcher Ursache das häßliche Betragen der Kinder entstammt. So kommt es, daß oft diese letztern bestraft werden, während das Personal, dessen Aufsicht sie unterstellt sind, die Strafe verdient hätte. Möchten alle, die diese schlimme Neigung haben, Kinder zu necken, bedenken, daß sie damit schweren Schaden stiften können. S.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

40. Frau Spät, Weinbergstr. 37, Zürich, besorgt solche Verwebarbeit gut und preiswürdig. Ganze Blumen und Dessins können dort eingewebt und geflickt werden, so daß es aussieht wie neu. Frau Spät hat auch eine schöne Auswahl neuer Vorhänge, Stores, Bettdecken etc. stets auf Lager. Sie werden dort billig und gut bedient, da die Frau die Artikel aus der Fabrik selbst bezieht und keinen Laden hat. Ich war sehr zufrieden mit meinen Bezügen, auch mit der Flickarbeit und den Preisen. E.

41. **Weinflecken** weichen von gewöhnlichem Rochsalz. Machen Sie eine starke Lösung in warmem Wasser und träufeln Sie solche auf den Flecken; ist er alt und hartnäckig, dann helfen Sie mit gutem Branntwein und Seife nach. Leserin.

42. **Wasserflecken** auf gewichsten Möbeln werden mit ganz feinem Glaspapier leicht abgerieben, dann abgestaubt und mit guter Möbel- oder Parkettwachs (hell oder dunkel, je nach der Farbe der Möbel) fest eingerieben. Trocknen lassen und mit Bürste und wollenem Lappen gut nachpolieren. Die Möbel werden wie neu. J. P.

43. Wir verweisen Sie auf den Artikel „Zur Suppenbereitung“ an der Spitze der vorliegenden Nummer. Die Red.

44. Es ist sehr schwer, fast unmöglich, konservative Hausmütter und hausführende Dienstboten, denen die nötige Einsicht fehlt, zu überzeugen, daß die richtige Abwechslung im Menu zur Gesundheit der Familienglieder beiträgt. Es ist leichter, gedankenlos im alten



Trab weiter zu futschieren, als das gute Neue auch im Haushalt zu praktizieren. Verlangen Sie ganz energisch, daß Ihre Wünsche berücksichtigt werden. Als erwerbender Hausherr haben Sie dazu ein gutes Recht. Ich setze voraus, daß Sie das Haushaltsgeld auch entsprechend bemessen.  
Mina.

45. Ich würde Ihnen sehr raten, es mit einem Selbstkocher (System „Ideal“, von G. Bodmer & Cie., Neftenbach) zu probieren. Die Apparate kochen mit erhitzter Luft und sind in verschiedener Ausführung und Größe zu haben. Lassen Sie sich von der Firma Prospekte kommen.  
E.

### Fragen.

46. Wo könnte ich Honig-Aroma bekommen? Früher bekam ich solches bei Fr. Schwab, Werbstr. 17, Zürich 4, das Fläschchen à Fr. 2. Nun ist sie aber nach Basel verzogen und ich weiß keine bestimmte Adresse. Kann mir eine Mitabonnentin diese vielleicht nennen oder eine andere Bezugsquelle angeben? Zum voraus besten Dank.  
Abonnentin in B.

47. Gibt es eine Einrichtung, damit die Türen nicht so stark ins Schloß fallen, wenn die Familienglieder sie beim Schließen immer zuschlagen?  
Abonnentin.

48. Hat vielleicht jemand aus dem Leserkreise schon Früchte sterilisiert und Konfitüren eingekocht mit Saccharin statt mit Zucker und welche Erfahrung hat man damit gemacht? Für gütige Mitteilung wäre sehr dankbar.  
Eine Abonnentin.

49. Weiß jemand ein erprobtes Mittel zur Vertilgung von Ameisen? Die in einem

früheren Jahrgang erwähnten Mittel vermochten nicht, die lästigen Tierchen aus unserem Speiseschrank zu entfernen. Für gütige Auskunft dankt bestens

Abonnentin in Jolikon.

50. Allseitig wird uns das „Garantol“ als besser als das Wasserglas zur Konservierung empfohlen. Ist es nun aber richtig, daß bei Verwendung des „Garantols“, wie es auf der Gebrauchsanweisung heißt, keine Holzgefäße gebraucht werden dürfen oder doch nur nach wochenlanger Reinigung? Dürfen tatsächlich in dem Keller, in dem die mit „Garantol“ konservierten Eier stehen, weder Most noch Sauerkraut &c. aufbewahrt werden? Ich wäre für diesbezügliche Auskunft sehr dankbar.  
M. E.

## Hermann Weilenmanns Eier-Teigwaren



Alle unsere Pakete tragen diese Schutzmarke und die Empfehlungsmarke der Sozialen Käuferliga der Schweiz.

## Schweinezüchter und Schweinemäster

verbessert Betriebserfolge durch Verfütterung von

# Martin Meyer's Fischfutttermehl.

Grosse Zahl langdauernder Versuche beweisen die **Unübertrefflichkeit** dieses Futtermittels als Beifutter für Schweine. Höchster Eiweissgehalt, Fleischbildner.

In Quantitäten von 50 Kilo an zu beziehen durch die

## Mostereigenossenschaft Scherzingen-Münsterlingen (Thurgau)

Abteilung Futterwarenhandel.

Generalvertretung für die Schweiz.