

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

**Band:** 24 (1917)

**Heft:** 21

**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:** 14.03.2025

**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, Schönthalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nr. 21. XXIV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Zürich, 13. Oktober 1917.

Leben lassen, um zu leben,  
Gelten lassen, um zu gelten;  
Nicht, was dir nicht ansteht, schelten,  
Weil es andern ansteht eben;  
Diese Lehre laß dir geben;  
Eine bessere gab man selten.

Rüchert.



## Zeitgemäße Betrachtungen.

(Nachdruck verboten.)

Ein Spaziergang über Land zeigt uns auf Schritt und Tritt die herrliche Ernte, die uns dies Jahr beschert ist. Die Bäume erliegen fast unter der Last der prächtigen Früchte — auch die Kartoffelernte ist gut, Gemüse sind in reicher Fülle vorhanden, die Landwirtschaft treibenden Kreise dürfen zufrieden sein. — Wir hätten also alle Ursache, unserm Schöpfer dankbar zu sein dafür, daß er unser Land bis jetzt nicht nur von den Greueln des Krieges, sondern auch vor Hunger und Elend bewahrt hat.

Und doch wird der aufmerksame Beobachter zu Stadt und Land wenig von wirklicher Dankbarkeit wahrnehmen. Selten hörte man beim Einführen der beladenen Heuwagen oder beim Sammeln des Obstes fröhliche Lieder erschallen; im Gegenteil, die vermehrte Arbeit wird als Mühe und Last empfunden und des Jammerns ist kein Ende. In allen Schichten der Bevölkerung macht sich der Unfriede bemerkbar, ein Mörgeln und Kritisieren, das schlecht zu dem alten biedern und einfachen

Schweizerfinn paßt. Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit, die Bedeutung, der tiefe Sinn dieses Wahlspruches werden nun mißverstanden, und doch muß sich in bösen Zeiten ein Volk bewähren und zeigen, wo die starken Wurzeln seiner Kraft ruhen. Nicht weniger als im politischen, müssen wir uns auch im wirtschaftlichen Leben bewähren; wir müssen den wirtschaftlichen Kampf, der uns wider Willen auferlegt worden ist, zur Erhaltung unserer Existenz durchführen und gut durchführen, wenn wir als Volk weiter bestehen wollen.

Die erste Bedingung aber dafür ist: einheitliches Vorgehen und unbedingtes Vertrauen in die Maßnahmen unserer Behörden. Mit Kritik kommen wir nicht weiter, wir verschlimmern die Verhältnisse nur. Unter Hunderten sind gewöhnlich nicht zehn Menschen derselben Meinung. Jeder betrachtet seine eigene als die beste und zweckmäßigste; für den einen ist die Butterkarte zu klein, für den andern die Reis Karte unnötig, ein dritter findet die Rationierung des Brotes ungenügend und kann oder will nicht auskommen damit. Am Wollen, am guten, ehrlichen Wollen liegt es eben, sich der Zeit und ihren Anforderungen anzupassen, sich freiwillig Entsagungen aufzulegen, um der Allgemeinheit zu dienen. — Warum will unser Volk heute noch nicht verstehen, daß wir auf die Dauer nicht verschont bleiben können von dem entsetzlichen Elend, das die Welt erfüllt, daß wir den Ernst der

Situation erfassen müssen, um weiter existieren zu können? —

Und ist es nicht möglich, ohne diktatorischen Zwang Mißstände, die der Lage und den Verhältnissen spotten, zu leben, dann muß die Losung unbedingt lauten: Völlige Rücksichtslosigkeit gegen alles Unwirtschaftliche.

Es wäre volkswirtschaftlich außerordentlich wichtig, daß Produzent und Konsument, d. h. Stadt- und Landbevölkerung gegenwärtig in etwas engerer Fühlung mit einander leben würden. Der Städter ist unzufrieden, weil er nach seinem Erachten die Bodenerzeugnisse trotz der reichen Ernte nur mit Mühe und teurem Geld erhalten kann. Auf dem Lande wird gemurmelt, daß die Arbeit bei den verminderten Arbeitskräften nicht bewältigt werden kann. Wie wird sie wohl in den kriegsführenden Ländern bewältigt, wo Väter und Söhne nicht nur vorübergehend im Dienst sind? Vielerorts liegt das Obst massenhaft auf dem Boden und muß verderben. Dörrobst ist fast so nahrhaft wie Brot und kann dieses zum Teil ersetzen — in der Presse, in Vorträgen, in Kursen, wird immer und immer wieder darauf aufmerksam gemacht, daß bei gutem Willen genügend Ersatz vorhanden ist, aber die Bauersfrauen klagen, sie haben keine Zeit zum Sammeln und Zubereiten des Obstes und den Stadtfrauen fehlt dieses, und dabei geht die beste Zeit verloren und ein schöner Teil des Segens geht zu Grunde. — Warum bringen bewährte Anregungen nicht durch und finden kein Gehör? Muß wirklich zuerst die bittere Not im Lande sein, bevor man zum Bewußtsein kommt, daß Vorsorgen und Vorbeugen absolut notwendig sind?

Seit Ausbruch des Krieges haben wir eine militärische Mobilisation, die unserm Land zur Ehre gereicht. Kann nicht ebenso gut eine Zivilmobilisation bestehen, die den Staat in Verteilung der Lebensmittel und Brennmaterialien &c. unterstützt? Durch einheitliches Vorgehen, durch gemeinschaftliche Organisation, könnten im

ganzen Lande herum Hilfskräfte überall da eintreten, wo es not tut und damit würden Verluste erspart, die wir vielleicht bitter bereuen müssen.

Einfache Einrichtungen: wie Dörrereien, Obstmusküchen, geeignete Aufbewahrungsräume, Volksküchen &c. sollten von den Behörden durch die Gemeinden obligatorisch eingeführt und die Jugend in Stadt und Land zur Mithilfe herbeigezogen werden.

Guter Wille hilft über alle Schwierigkeiten hinweg und ein treues Hand-in-Hand-arbeiten aller Schweizer und Schweizerinnen ist zur Sicherstellung unserer Landesversorgung notwendig. K.



### Zur Verwertung der Küchenabfälle.

Es ist nur zu begreiflich, daß die steigende Teuerung, das eine oder andere, die behördlichen Maßnahmen auf allen Gebieten der Versorgung mit zum Leben notwendigen Dingen, das Interesse für alles, was irgendwie mit Ernährung zusammenhängt, wachruft und steigert. So interessieren sich, namentlich in größeren Städten, heute viele Leute für die Verwertung aller Abfallstoffe, deren Vorhandensein, dank unserer bisher so sehr geschätzten Einrichtungen, wie Rehricht-einsammlung und -Verbrennung, ihnen früher kaum bekannt war. Gelegentliche Einsendungen in der Tagespresse fragen nach zeitgemäßerer Verwertung dieser Abfälle als Tierfutter und als Düngemittel.

Es sei mir erlaubt, hier mitzuteilen, daß Mitglieder der hauswirtschaftlichen Kommission der Frauenzentrale Zürich, die auftragsgemäß und aus eigenem Interesse mit den zuständigen Amtsstellen in Zürich diese Angelegenheit einläßlich besprachen, einsehen mußten, daß die Behörden dieser Sache ganze Aufmerksamkeit schenken. Eine Änderung der heute bestehenden Anordnungen in der Abfallverwertung ist aber eben nicht so einfach. Man überdenke einmal: Seit Jahren ist unsere ganze Stadt auf die heute übliche

Art der Rehrichtabfuhr und -Verbrennung eingestellt. In allen Rüchen der Stadt, in mancherlei Betrieben wandern alle Abfälle in einen Rehrichtkübel und bilden dort ein undefinierbares Gemenge. Zweimal in der Woche kommt der Wagen, die Kübel werden geleert und die reichhaltige Sammlung beginnt von Neuem. Was aber die Rehrichtwagen abführen, eignet sich weder zur Fütterung irgendwelcher Tiere, noch zur Düngung. Mit dieser Tatsache muß man unbedingt rechnen, ebenso mit der weitem, daß es sehr schwer wäre, alle Hausfrauen und Dienstboten einer großen Stadt dahin zu bringen, den Rehricht genau zu sortieren. Das wäre aber die erste Voraussetzung für eine Verwertung als Tierfutter und als Dünger. Und die Trennung der verschiedenen Dinge, der Gemüse-Abfälle, Scherben, Büchsen, Stahlspäne, Obst- und Kartoffelschalen &c. müßte eine peinlich genaue sein, sonst könnte leicht der Schaden im Schweinestall größer sein, als der Nutzen im Hühner- oder Rindstall. Man vergesse ja nicht, auch diese Tiere haben empfindliche Verdauungsorgane, die nicht für rostige Nägel und in Zerfetzung übergegangene Fleischabfälle u. dergl. eingerichtet sind! Und auf dem Komposthaufen sind zerbrochenes Geschirr, Konservenbüchsen &c. keineswegs willkommene Dinge! Das möge genügen. Man hat übrigens in deutschen Städten den Versuch gemacht, passende Abfälle als Tierfutter zu sammeln, der Versuch mußte als undurchführbar wieder aufgegeben werden.

Nun brauchen wir uns freilich nicht damit zufrieden zu geben und zu sagen: Schade, aber es läßt sich leider nichts machen. Diese Zeilen möchten gerade den Hausfrauen sagen, was sie in dieser Sache, ohne behördliche Organisationen, tun könnten. Man muß sich ja in gar vielen Dingen den Zeitverhältnissen anpassen, also könnte auch hier durch kleine Anordnungen sehr Nützliches geleistet werden. Es gibt in Städten und Industrieorten viele Rindchen, Hühner und Schweine, denen manches zugehalten werden könnte, was

jetzt nutzlos verdirbt. Viele Gemüsegärten sind entstanden, wo vorher Gras wuchs. Diese könnten Komposterde als Dünger sehr wohl gebrauchen, wenn sie auch in den nächsten Jahren gute Erträge liefern sollen.

Wer für Exaktheit, auch der Dienstboten, einstehen kann, der könnte die Sortierung und damit die Nugbarmachung der Abfälle in seiner Küche etwa folgendermaßen organisieren:

In einem saubern Korbe sammelt man in erster Linie Apfelschalen, Abschnitte von Fallobst und etwa angefaulem Obst, überhaupt alles das, was bei der Zubereitung von Obst abgeht, doch ohne die Steine. Zwetschgensteine u. dergl. könnten wieder besonders gesammelt werden, wenn nicht zur Vorbereitung, dann als Brennmaterial, ebenso die Schalen von Nüssen. Wenn ich die Apfelschalen erwähne, so möchte ich damit nicht gesagt haben, daß Apfel zum Kochen und Dörren geschält werden müssen, wo es aber geschieht, sollten sie in der angegebenen Weise verwertet werden. (Einen Teil davon kann man auch dörren für Theebereitung.) In diesen Korb gehören auch Schalen von gekochten Kartoffeln und — je nach der Abmachung mit dem Abnehmer — Schalen von rohen Kartoffeln und saubere Gemüseabfälle.

In einen zweiten Korb, oder besser in einen Kübel, dessen Inhalt der Kompostbereitung dienen würde, gehörten dann alle jene Abfälle, die sich zersetzen können und auf dem Komposthaufen, bei Vermischung mit Erde und Kalk wieder zu Erde werden. In diesen Kübel also gehörten vor allem Holzasche, die diesen Winter mehr vorhanden sein dürfte als in frühern Jahren. Es schadet auch nichts, wenn etwas Kohlenasche, Britettasche darunter ist, doch sollten Schlacken nicht dabei sein. Auch der Ruß, namentlich von Holzbrandöfen, dann weiter Kaffeesak, abgebrühte Theeblätter, alle Gemüseabfälle, die nicht mehr in den Futterkorb passen, eben alles, was sich zersetzen kann, sind willkommene Dinge für den Komposthaufen. Jede Gärtnerin sollte einen Winkel im Garten für

diese sehr nützliche Einrichtung richten und dem Komposthaufen gute Pflege angedeihen lassen.

Natürlich hätte eine solche Verwertung der Dinge die bestimmte Voraussetzung, daß die Leute, die in ihrem Garten einen Komposthaufen unterhalten, diese Arbeit so besorgen, daß daraus keine Belästigung durch widerliche Ausdünstung entsteht. Der Kompost muß hie und da mit Kalk bestreut und oft mit einer Erdschicht zugedeckt werden. Tierische Abfälle (von Geflügel, Fischen usw.) dürfen niemals ungedeckt darauf liegen bleiben, das verursacht nicht nur übeln Geruch, es ist auch die Ursache für giftige Insektenstiche! Also Vorsicht!

In einem dritten Korbe endlich, oder in einer Kiste fänden sich dann zerbrochenes Geschirr, Konservenbüchsen, Stahlspäne, Schlacken und Rehricht von aufgeriebenen Böden usw. zusammen, auch Papier-Abfälle, soweit solche nicht anderweitig, z. B. als Brennmaterial besser verwendet werden.

Dies kommt zur praktischen Durchführung wohl nur für solche Leute in Betracht, die jemanden kennen, der für so gesammelte Abfälle Abnehmer ist. Der Abnehmer muß seinen Lieferanten kennen, er muß das nötige Zutrauen haben können zum Inhalt des Futterkorbes! Schreiberin dieser Zeilen z. B. möchte die Verantwortung einer Adressen-Vermittlung von Abgeber und Abnehmer nicht übernehmen.

Schon lange, nicht erst seit Kriegszeit, verkaufen Spitäler, Hotels und Pensionen Abfälle zur Verfütterung. Im übrigen dürfte mancher Leserin klar werden, daß aus den angeführten und aus noch manchen andern Gründen die Verwertung der Abfälle keine so leicht zu lösende Frage ist.

„Zentralblatt J. B.

des Schweiz. Gemeinnützigen Frauenvereins“.



Was auch eine Mutter ihrer Tochter sagen mag, es wird durch das wieder ausgelöscht, was die Tochter sie im Widerspruche damit tun sieht.

Fenelon.

\* \* \*

Das Wort Stiefkind hat für ein edles, christliches Weib keinen Sinn. Schwarz.

## Zur Kürbisverwendung.

(Nachdruck verboten.)

1. Kürbis in Essig. Der Kürbis wird geschält, in Stücke geschnitten und diese in dem kochenden Essig so lange gekocht, bis sie durchsichtig sind. Als Gewürz fügt man 2 Lorbeerblätter, in Würfel geschnittenen Meerrettig, Estragon, 1 kleine Zwiebel und auf 1 Liter Essig 8—9 Gr. weißen Senf bei. Wenn die Stücke anfangen glasig zu werden, zieht man sie mit der Schaumkelle heraus, schichtet sie in einen Topf und gießt den Essig mit den Gewürzen heiß darüber. Die Flüssigkeit wird 3 Tage nach einander aufgekocht und stets heiß über den Kürbis gegossen. Nach Erkalten ist am 3. Tag etwas Öl darauf zu geben und mit Pergamentpapier zu verbinden.

2. Kürbis und grüne Tomaten. Der geschälte und entfernte Kürbis wird in Streifen geschnitten, die man lagenweise mit Salz bestreut und sie 24 Stunden in einem Geschirr stehen läßt. Die unreifen Tomaten werden abgerieben, die Fliegen entfernt, in Hälften oder Viertel geschnitten und mit gutem Weinessig bedeckt, den man zur Hälfte mit Wasser vermischt. Auf 1 Liter Flüssigkeit werden zirka 25 Gr. Salz zugegeben und ebenfalls 24 Stunden stehen gelassen. Dann läßt man Kürbis und Tomaten abtropfen, kocht den Essig mit einigen Schalotten, Pfefferkörnern, Meerrettigwürfeln auf; gibt den Kürbis hinein und kocht ihn bis er durchsichtig wird. Hierauf wird abwechselungsweise eine Lage Kürbis und eine Lage Tomaten in einen Topf geschichtet, die Flüssigkeit kalt darüber gegossen und 3 Tage nacheinander wieder aufgekocht und jeweilen kalt über die Früchte geschüttet. Vor dem Zubinden legt man ein Beutelchen mit 50—60 Gr. Senfpulver darauf.

### Kürbisgerichte.

3. Kürbisbrei. Der Kürbis wird geschält, in Stücke zerschnitten, in wenig Wasser mit etwas Salz weich gekocht, abgetropft und durch ein Sieb gestrichen.

Fein geschnittene Zwiebeln werden im Fett gedämpft, das Kürbismus hinzugeben, mit Pfeffer und nach Belieben mit Rummel gewürzt, kochen gelassen und vor dem Anrichten ein Mehlteiglein darunter gemischt. Anstatt mit Zwiebeln und Gewürz kann der Brei mit weichgekochten Äpfeln vermischt werden. Man würzt dann mit Zucker und Zimt und gibt geröstete Brotwürfelchen dazu.

4. Kürbisgemüse. Die in Stengel geschnittenen Kürbisstücke werden in Salzwasser einige Minuten gekocht. Dann läßt man in einer Pfanne Fett heiß werden, dämpft einige feingeschnittene Zwiebeln und gehacktes Grünes darin, fügt die abgetropften Kürbistengel bei und läßt 8—10 Minuten gut dämpfen, worauf man das Gericht zum Weichkochen in die Kochkiste stellt. Beim Anrichten gibt man eine Zwiebelchweize oder Rummel darüber.

5. Gebackener Kürbis. Die in Salzwasser weich gekochten Kürbisse werden abgetropft, in einen gewöhnlichen, dicken Omelettenteig getaucht und in Öl gebacken. Man bestreut die Croquettes mit gehacktem Grünem.

6. Kürbis-Pudding mit Hafer oder Gerste. 125 Gr. Hafersflocken oder Gerste werden mit kochendem Wasser übergossen und einige Zeit stehen gelassen.  $\frac{1}{2}$  Liter Milch wird aufgekocht, der Hafer oder die Gerste eingerührt, mit etwas Salz gewürzt und mit dem Kürbismus lagenweise in einer Puddingpfanne eingeschichtet. Dem Mus gibt man etwas Zimt oder Zitronenrinde bei. Ist die vorher gut ausgestrichene und mit Weizmehl bestreute Form gefüllt, gibt man obenauf einwenig kochende Milch mit Zucker, schließt den Deckel der Form und kocht den Pudding im Wasserbad. 10—15 Minuten Vorkochzeit und 3—4 Stunden in der Kochkiste.

7. Kürbis-Auflauf. Dieselbe Mischung wie oben, nur gießt man über die Masse 1—2 geschlagene Eier und bäckt den Auflauf im Ofen.

Zu all diesen Gerichten kann der gewöhnliche Feld- oder Zentnerkürbis verwendet werden.

F. K.

## Haushalt.

Hausfrauen sorgen an fett- und fleischlosen Tagen. Manche Hausfrau wird jetzt voll uneingestandener Ratlosigkeit erwägen, wie sie die Forderung, möglichst fett- und fleischlose Kost dem Küchenzettel einzufügen, aufs beste erfüllen kann. Was ihr bei dieser Neuerung hindernd im Wege steht, das ist die Gewöhnung an den bisherigen Küchenzettel. Ist es doch kein Geheimnis für Eingeweihte, daß der Bestand an immer wiederkehrenden Gerichten einer Familie, je nach der Jahreszeit kaum über einige Duzend hinausgeht.

In diese festgefügte Ordnung muß sie nun energisch eine Bresche schlagen, wenn sie als tüchtige Hausfrau dem Staate gegenüber bestehen will. Diese Änderung des Altgewohnten ist aber durchaus nicht schwer, wenn sie einmal auf neuer Basis die Sättigung ihrer Angehörigen versucht. Zum Beispiel kommen zu selten auf den Tisch: die Salate. Außer Karottensalat, Sellerie-, Bohnen-, Gurken- und Rübensalat ist in den meisten Haushaltungen kein anderer bekannt. Man weiß nicht, daß Tomaten, Blumenkohl, Mohrrüben, Kohlrabi, Rotkraut und Weißkohl, Apfel, Zwiebel, Hülsenfrüchte usw. außerordentlich kräftige und pikante würzige Salate ergeben, die auch ohne Fleisch mit Röstkartoffeln genossen, sättigende und wohlbehäglichere Gerichte ergeben. Auch Klöße aller Art, vor allem natürlich die von Kartoffeln mit Obst-, Quark- und Kräutereinlage und kräftigen Saucen, sowie solchen aus Sago, Roggenmehl, Hirse, Hafer- und Gerstensflocken bieten eine Fülle abwechslungsreicher Nahrung. Ebenso sind Puddings, im Wasserbad gekocht, aus Kartoffeln, verschiedenen Gemüsen, Früchten und Küchenkräutern, Sauerkohl, Gurken und ähnlichem mehr, lagenweise eingefüllt und mit Mehl verquirelter Milch gebunden, mit und ohne Saucen, Obst- od. Salatbeigabe, sättigende und stets willkommene Gerichte, bei denen man ebenfalls weder Fleisch noch Fett benötigt oder vermißt. Nur muß sich die Hausfrau zu energischen Versuchen in dieser Hinsicht aufraffen. E. M.

Schont die Linoleumläufer! Sehr häufig weisen sonst noch gute Linoleumläufer und Teppiche durch das beständige Rücken von Tischen und Stühlen Kratz- und Druckstellen auf, die sich trotz aller Mühe nicht beseitigen lassen. Diese Beschädigungen lassen sich aber vermeiden dadurch, daß man alle Möbelstücke, die auf dem betreffenden Linoleum hin- und hergeschoben werden, mit kleinen Filzplatten verzieht. Man schneidet aus Filz von alten Filzhüten (es kann auch Fries oder Tuch sein) kleine runde oder eckige Flecke in der Größe eines Ein- oder Zweifrankenstückes und

leimt diese mit gewöhnlichem Tischlerleim unten an die Beine der Stühle, der Tische oder Bänke. Wird nun der Tisch oder Stuhl auf dem Linoleum hin- und hergeschoben, so kommt nur der Filz mit dem Linoleum in Berührung und jeder Druck wird dadurch vermieden. M. S.

Gegen Tintenflecken auf Parkettböden nimmt man eine schwache Lösung von Zitronensäure, bestreicht damit die Tintenflecken, reinigt die Stelle mit einem feuchten Tuch und trocknet sie gut ab.

### Rüche.

**Speisezettel für die bürgerliche Rüche.**

**Sonntag:** Weizenflocken-Suppe, \*Gefüllte Kalbsbrust, †Salat in Tomatenkörbchen, †Gelatinespeise mit Zwetschgen.

**Montag:** †Blumentohlsuppe, Austeräpfelstückl, \*Nudelpuffer.

**Dienstag:** Gerstensuppe, †Gemüsepudding mit brauner Sauce, Preiselbeerkompott.

**Mittwoch:** Pilzsuppe, †Gratinierte Kutteln, Chinesischer Reis.

**Donnerstag:** \*Suppe von Reisresten, †Gefüllte Gurken, †Birnenmus.

**Freitag:** Gemüsesuppe, \*Kartoffelpastete mit Obstfüllung.

**Samstag:** Wurstsuppe, Maisbrei mit Käse, Karottensalat.

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.

**Suppe von gesalzenen Mais- oder Reisresten.** Allerlei Resten von gesalzenen Mais- und Reispeisen werden zerkleinert, in der Pfanne mit ein paar Kellen kaltem Wasser übergossen, aufkochen gelassen, bis alles gut verkocht und glatt ist, und über Käse (Magerkäse) angerichtet. Bleibt die Suppe zu dünn, so gibt man ein paar Handvoll Reis oder ein Teiglein von Reismehl oder Maizena hinzu. Die Suppe kann in der Kochkiste fertig gemacht werden.

Aus „22 Mais- und Reisrezepte.“

**Gefüllte Kalbsbrust.** Man gibt in eine Pfanne 1 Liter Blut, 1 Löffelchen Salz, 1 Prise Pfeffer, Muskat, 1 feinverwiegte Zwiebel, 1 Glas Wein, läßt alles zusammen unter Rühren 2 Minuten kochen. Dann gibt man die gewonnene Farce in die vorbereitete, entbeinte Kalbsbrust und brät diese auf gewöhnliche Art. (Die Zeitdauer richtet sich nach dem Quantum.) R. S.

**Gurkenauflauf.** Die Gurken werden geschält, in Hälften geteilt, die Kerne entfernt, in Stücke oder Scheiben geschnitten und diese mit wenig Salz weich gedämpft, entweder in etwas Fett oder im Wasserdampf auf dem Sieb. Eine Auflaufform wird gut ausgestrichen, die Gurkenscheiben hinein gefüllt, mit Salz und Rummel bestreut, sowie geriebenem Käse und Brosamen und im Ofen einige Minuten gebacken.

**Gefüllte Gurken.** Die geschälten, in Hälften geschnittenen Gurken werden im siedenden Salzwasser weich gekocht und abtropfen gelassen. Man breitet eine Fülle von Fleischresten, Gemüse, Brot, Käse oder Reis, gibt diese in die Gurkenhälften und bäckt sie einige Minuten im Ofen. Man kann auch eine weiße Sauce dazu geben. F. R.

**Nudelpuffer.** 250 Gr. Nudeln kocht man in Salzwasser weich, läßt sie auf einem Sieb gut abtropfen und vermischt sie, abgekühlt, mit 250—500 Gr. gesottenen, geriebenen Kartoffeln, 1 Ei, Salz und Muskatnuß. Damit der Teig gut zusammen hält, bereite man ihn einige Zeit vor dem Backen. Man bäckt davon Plätzchen in wenig Fett oder Öl und bestreut sie, wenn man sie zu gekochtem Obst serviert, mit Zucker und Zimt. Ungezuckert schmecken sie zu Salat sehr gut. B.

**Roher Karottensalat.** Große, aber sehr zarte Karotten werden geschält und dann auf dem Reibeisen gerieben und mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz angemacht. Sollten sie beim Reiben sehr viel Wasser ziehen, so müssen sie zuerst leicht etwas ausgedrückt werden. Etwas geriebenen Rettig darunter gemischt schmeckt sehr gut.

Aus „Gemüse-Rüche“.

**Kartoffelpastete mit Obstfüllung.** 1 Kilo gekochte, geriebene Kartoffeln, eine Prise Salz, 110—125 Gr. Mehl; zur Füllung 750 Gr. Apfel oder 750 Gr. Zwetschgen; etwas Butter. Die Kartoffeln werden mit dem Salz und dem Mehl gut verknetet; je nach Art der Kartoffeln braucht man einige Gramm Mehl mehr oder weniger. In eine gefettete Form drückt man die Hälfte dieses Teiges, legt darauf das Obst und als Deckel den Rest Kartoffelteig. Apfel werden in Scheiben geschnitten und mit Zucker und Rosinen vermischt, Zwetschgen entsteint und gezuckert. Auch kann man 2 Löffel geriebene Nüsse dazwischen streuen. Die Oberfläche der Pastete bestreicht man leicht mit Butter und bäckt 1 Stunde im Ofen. R. B.

**Apfel-Marmelade mit Preiselbeeren.** Man kocht 1 Kilo saure, geschälte, zerschnittene Apfel in etwas Preiselbeersaft ganz weich und treibt sie durch ein Sieb, kocht dann mit 500 Gramm Zucker die Masse ziemlich steif, gibt ebensoviel Preiselbeeren dazu, kocht alles leicht auf und füllt es heiß in Gläser. P.

## Kinderpflege und -Erziehung.

Die englische Krankheit, die zum erstenmal in England — daher ihr Name — im 17. Jahrhundert beobachtet worden sein soll, charakterisiert sich insbesondere dadurch, daß die Knochen zu weich sind. Dies hat unter anderem zur Folge, daß bei Kindern, die schon gehen können, die Beine durch das Gewicht des darauf ruhenden Körpers verkrümmt werden. Es kommt zur Bildung von O- oder X-Beinen, zu Plattfüßen. Auch Verbiegungen der Wirbelsäule, die manchmal erst im späteren Kindesalter entdeckt werden, sind die Folge der englischen Krankheit. Sie kommt nicht angeboren vor. Auch die ersten Monate bleiben Anzeichen aus. Dann aber beginnen sich Erweichungen der Schädelknochen einzustellen und bald nachher Austreibungen der Knochen an den Gelenken und an den Rippen. Infolge der Weichheit und Nachgiebigkeit des Knochengewebes und der Muskelschwäche wird das Sitzen- und Stehenlernen hinausgeschoben. Während ein gesundes Brustkind im zweiten Halbjahr frei sitzt, ist dies bei einem rachitischen mitunter länger als ein Jahr nicht der Fall. Und während ein gesunder Säugling spätestens gegen den Schluß des ersten Lebensjahres Stehversuche macht, kann es zwei Jahre und länger gehen, bis ein rachitisches Kind sich auf die Beine stellt. Auch bei gutgepflegten Kindern bedeutet dies eine unangenehme Störung der Entwicklung; in Proletarierfamilien aber wird sie für das betreffende Kind zu einem schwerwiegenden Nachteil.

Ein verspäteter und namentlich ein unregelmäßiger Zahndurchbruch ist ein weiteres für die englische Krankheit charakteristisches Zeichen. Beim gesunden Kinde soll er im 6.—9. Monat beginnen, beim rachitischen kann es ein Jahr und länger dauern, bis der erste Zahn durchbricht. Wie diejenigen der Knochen, so leidet sehr häufig auch die Festigkeit der Zähne. Sie werden frühzeitig hohl und schlecht und auch an den zweiten Zähnen kann man gelegentlich noch erkennen, ob in der ersten Kindheit die englische Krankheit durchgemacht worden ist. Bei dem großen Einfluß der Zähne auf die normale Abwicklung der Verdauung bedeutet die Rachitis demnach auch in dieser Hinsicht eine bedeutungsvolle Schädigung des kindlichen Körpers.

Unter den Ursachen der Rachitis darf die Vererbung nicht übersehen werden. Mütter, die in ihrer Jugend selbst weiche Knochen hatten, sollten ihren Kindern alles aus dem Wege räumen, was die Entstehung der Erkrankung begünstigt. Unter den Fehlern in der Ernährung ist zuerst die Überfütterung zu nennen. Fette Kinder, das haben schon

die alten Ärzte gelehrt, neigen viel mehr zur englischen Krankheit, wie magere. Noch größeres Gewicht als auf die Ernährung wird aber von vielen Ärzten auf die Wohnung gelegt. Je lichtloser und überfüllter sie ist, um so eher entsteht die Krankheit. Bei der Verhütung und Heilung kommt demnach der Zufuhr von frischer, unverdorbener Luft eine große Bedeutung zu. Möglichst frühzeitig und möglichst häufig sollten die Kleinen ins Freie gebracht werden. Im Sommer jedenfalls schon in der zweiten Woche, im Winter etwa vom zweiten Monat an. Am besten sind sie dabei in einem Kinderwagen mit guten Federn aufgehoben.

Dr. Bernheim:

„Gesundheitspflege des Kindes“.

## Gartenbau und Blumenkultur.

Wie man Obst pflückt. Die Zeit der Obsternte ist wieder herangerückt und das Obstpflücken, die lachenden, schönen Früchte einheimen, dürfte dann im Obstgarten mit zu den Hauptarbeiten gehören. Doch wie sollen die Früchte abgenommen werden; in welcher den Baum möglichst schonenden Weise soll das Obstpflücken geschehen?

Diese Frage ist, so leicht es auch anfangs scheint, nicht so leicht zu beantworten. Gerade bei dieser leichten Arbeit wird noch allzusehr gesündigt. Der eine nimmt sein Obst ab, bevor die rechte Zeit der Reife, der sog. Baumreife gekommen ist, was zur Folge hat, daß viele Fruchtstüben mit abgebrochen werden. Dadurch werden aber die Ernten der folgenden Jahre vermindert, was so lange andauert, bis sich an Stelle der weggebrochenen Fruchtgebilde wieder neue entwickelt haben. Baumreif nennt man eine Frucht, wenn sich der Stiel derselben leicht vom Zweige ablöst. Gegen das Ende ihrer Reifezeit am Baum nimmt eine Frucht in ihrer Entwicklung am meisten zu und bildet sich auch das Aroma aus, weshalb man mit dem Pflücken der Früchte diesen Zeitpunkt immer abwarten sollte. Bei nicht baumreifen Früchten werden auch viele Fruchtstiele abgebrochen, was man vermeiden sollte.

Der eine nimmt sein Obst zwar in reifem Zustande ab, steckt es aber dann in einen aufgehängten Sack oder wirft es in einen Pflückkorb, je nachdem er den einen oder andern Gegenstand benutzt, und leert diese dann in andere aus, so daß das Obst dadurch Druckflecken erhält, was seine Dauer und den Erlös immer mindert. Das Pflücken selbst soll während trockener Tageszeit geschehen, weil feucht eingebrachte Früchte mehr zum Verderben neigen. Die abgenommenen Früchte lege man stets so in einen Pflückkorb, daß auch



der kleinste Druck oder Stoß ausgeschlossen ist. Es finden in vielen Fällen gepolsterte Körbe zu diesem Zweck Verwendung. Alle fehlerhaften Früchte sortiere man beim Pflücken gleich aus, damit das Obst, welches als Handelsobst bestimmt ist, tadellos erscheint. Das Pflücken selbst geschehe immer so, daß die Fruchtkuchen dabei geschont werden, weil aus ihnen stets neue Fruchtgebilde heranwachsen. Zweckmäßige Leitern erleichtern das Geschäft des Obstpflückens wesentlich. Alle Früchte, welche mit der Hand nicht zu erlangen sind, werden, wenn sie als Tafelobst benutzt werden sollen, mittels eines Obstbeutels abgenommen. Alle Quetschungen der Früchte werden fleckig und faulen in absehbarer Zeit. Das Ausschneiden der faulen Stellen nützt hierbei durchaus nichts.

Zweckmäßig ist, schon beim Abnehmen des Tafelobstes ein Gebund Langstroh am dünnen Zopfende zusammenzubinden, dieses zusammengebundene Ende auf den Boden des Korbes zu drücken und das freistehende Stroh längs der Seitenwand der Körbe auszubreiten. Dadurch wird der Druck gegen die harten Wandungen erheblich benommen.

„Der Schweizer Bauer“.

### Sterzucht.

Der Wellensittich ist ebenso bekannt wie unser gelber Hausfreund, der Kanarienvogel, und fast überall zu haben, da er vielfach gezüchtet wird. Sein verträglicher Charakter erlaubt auch das Zusammensperren mit anderen kleinen Stubenvögeln. Sein Gesang ist lieblich. Er ahmt zuweilen auch den Gesang anderer Vögel nach. Das zuträglichste Futter für Wellensittiche ist Kanariensamen, sowie weiße Hirse, Hafer, Spitzsamen, Hanf und Mais; ferner Obst, Beeren und Grünkraut. Man reicht diese Sämereien am besten getrennt in besonderen Gefäßen und nur in solchen Mengen, wie sie gerade für einen Tag ausreichen. Als Leckerbissen biete man dem Tierchen ab und zu unausgehülsten Hafer, wenn möglich noch in Rispen, zur Sommerzeit in halbreifem Zustande; auch an grünen Weiden und Tannenzweigen, die der Sittich gern benagt, lasse man es nicht fehlen.

### Frage-Ecke.

#### Antworten.

76. Man übernimmt bei der Miete der Wohnung die Verpflichtung zur Reinigung der Treppe auch während der Zeit der Abwesenheit. Sie zahlen den Zins doch auch für die unbenutzte Wohnung? Die anderen (oberen) Mieter können doch nicht Ihre Ver-

pflichtung übernehmen, das wäre eine starke Zumutung. Sie beauftragen ganz einfach eine Spetterin mit der Reinigung während Ihrer Abwesenheit und damit ist der Streitfall aus der Welt geschafft.

Hausfrau, die während den Ferien ihre Treppe auch immer reinigen läßt.

77. Könnten Sie nicht eine Linoleumauf-  
lage in Sandsteinfarbe auf den renitenten  
Rüchenboden anbringen lassen? Ich glaube,  
das wäre die einfachste Lösung. Wenn Sie  
in Zürich wohnen, zeige ich Ihnen gerne  
unsern Rüchenboden, der immer sauber aus-  
sieht und nur einmal per Woche aufgewaschen  
zu werden braucht. U.

78. Ich vermute, Sie bekommen eine zu-  
friedenstellende Antwort auf Ihre Anfrage  
betr. Nudelteppich. Wenn nicht, so können  
Sie sehr leicht eine Probe selbst vornehmen.  
Sie benutzen auf alle Fälle dicke Holzstrick-  
nadeln und ein starkes Baumwollgarn, da-  
mit das Gewebe solid ausfällt. E.

80. Bei uns wurden die gut gewaschenen  
Bohnen abends in lauwarmem Wasser ein-  
geweicht, anderntags in laues eingelegt, dem  
eine Prise Natron beigelegt, etwa zehn Mi-  
nuten gekocht und eine Stunde aufquellen  
gelassen. Dann gab man Fett in die Pfanne,  
ließ es heiß werden, fügte geschnittene Zwie-  
beln und Salz bei und so viel Wasser, daß  
es mit den Bohnen in gleicher Höhe stand.  
Dann wurden die Bohnen weichgekocht. Man  
kann nach Belieben ein Teiglein von Mehl  
darangeben. L.

81. Machen Sie die Somaten als Pasten  
ein — dann müssen sie sich halten. U.

83. Wenden Sie sich mit der Anfrage an  
Herrn Beck-Corrodi, Hirzel (Zürich), der als  
Redaktor des Fachblattes für Geflügel- und  
Kaninchenzucht Ihnen am besten sagen kann,  
ob Sie mit Ihren Plänen reüssieren werden.  
Die Ansichten über Rentabilität der Ka-  
ninchenzucht sind geteilt. S.

### Fragen.

84. Wer gibt einer alleinstehenden Tochter,  
die ab und zu ihren Mittagstisch selbst be-  
reiten möchte, ein paar Rezepte von sättigen-  
den Einzelgerichten (Mischgerichten) an, event.  
auch Suppen mit Einlagen, die eine ganze  
Mahlzeit bilden? Ich denke dabei an die Be-  
nützung der Kochliste. Für guten Rat dankt  
Einsame.

85. Kann jemand aus Erfahrung sagen,  
ob die Kost in einem Gasthaus eher zur Unter-  
ernährung führt als die Hausmannskost? Ich  
finde Gasthaus-Mahlzeiten, wenn es nicht ge-  
rade table d'hôte-Mahlzeiten sind, weniger  
sättigend. Sina.

86. Kann man nicht auch Kuchen bereiten  
ohne Bratofen, d. h. dadurch, daß man eine  
entsprechende Mischung in einer Sortenform  
erstarren läßt und sie erkaltet genießt? F.