Zeitschrift: Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung,

Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur,

Gartenbau und Tierzucht

Band: 12 (1905)

Heft: 5

Heft

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 20.08.2025

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



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

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

Abonnements preis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen bie Expedition Baderftrage 58, und jedes Boftbureau (bei ber Boft beftellt 10 Cts. Beftellgebühr) entgegen.

№ 5.

XII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 26 Nummern.

Zürich, 11. März 1905.

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

Sä' und pflanze, laß den Himmel forgen! Hoffen magst du, nicht zuviel erwarten, Unch die späte Blume ziert den Garten, Trübem Ubend folgt ein klarer Morgen.

Zimmermann.



Unser tägliches Brot.

(Nachbrud berboten.)

Die Geschichte zeigt, wie wichtig ber Ackerbau für die Menscheit geworden, daß er der Begründer der Kultur gewesen ist. Das goldene Korn, das Geschenk der Ceres, der beglückenden Mutter der Welt, ist noch heute der Segen der Menscheit und das Brot das unentbehrlichste Nahrungsmittel.

Im Altertum fiel ben Frauen und ben Stlaven die Bereitung des Brotes anheim; Müller gab es zu jener Zeit nicht. Die Vorteile ber Arbeitsteilung waren bamals noch nicht bekannt und so mußte eben jede Haushaltung ben eigenen Bedarf an Mehl

selbst durch stoßen oder reiben in Mör= sern herstellen. Das Mahlen und Backen blieb sogar vereint, als sich die Brotbereitung jum Sandwert erhoben hatte. Die Ausgrabungen in Pompeji gewährten den Anblick einer ber altesten Dablen. Auf bem Sofe eines Baders, gerade bem Ofen gegenüber, entdecte man an der ursprünglichen Stelle zwei wohlerhaltene Ginrichtungen, welche ganz unseren Raffeemühlen gleichen. Sie wurden burch Stlaven ober Tiere in Bewegung gesett. Als bann ber Mensch bas Baffer und ben Bind in feine Dienfte genommen und ihnen die Arbeit ber Stlaven übertrug, murbe bas Mahlen bes Getreides ein selbständiges Gewerbe.

Was für Eigenschaften soll nun aber ein gutes Brot besißen? Es muß loder und voller Poren sein, jedoch dürfen diese nicht zu groß und auch nicht zu kein sein, benn sonst ist das Brot sest und schwerer zu verdauen. Die Kruste darf nicht schwarz oder verbrannt und das Innere muß gut ausgebacken, nicht wasserrandig sein; es darf keine Mehlklümpchen enthalten und muß mit der Kruste zusammenhängen. Der Geschmack des Brotes muß rein und angenehm, nicht sauer oder "widrig" sein.

Ein Brot, das alle diese Gigenschaften besitt, läßt sich auch gut verdanen. Gine der Haupturfachen von Berdauungsftörungen bei empfindlichen Versonen liegt sehr oft in der vorgeschrittenen Gärung des Sauerteiges und der dadurch in beträchtlichen Mengen gebildeten Milch= und Effigfaure, welche dem Brot einen hervorstechend sauren Geschmack geben. Wichtig ist bei der Frage nach der Güte des Brotes auch der Gehalt an Wasser. Der Bäcker liebt oft einen zu großen Zusat von Wasser, weil dadurch die Arbeit des Anetens erleichtert wird. Und dann kommt oft die Habsucht mit in's Spiel, nämlich da, wo man das Brot nach dem Ge= wicht verkauft; die Ausbeute an Brot wird natürlich unter biefen Umftanden aus einer bestimmten Menge Mehl eine größere.

Man hat nun längst auch nach Brotfurrogaten gejucht und nach Stoffen, welche man dem Brot beimischen könnte. Unter den vielen vorgeschlagenen Mitteln fand sich aber nicht eines, das im Stande wäre, das Getreidemehl auch nur teilweise, ge= schweige denn ganz zu ersetzen. Nichtsbeftoweniger rühmte man die Kartoffeln lange Zeit als Ersat bes Brotes und mischte fie auch bem Brote bei. Die Sache hat sich aber keineswegs bewährt. Gang mit bem gleichen Recht darf man die Hülsenfrüchte – Erbsen, Linsen, Bohnen — die alle dringend als Ersatmittel für das Getreide= mehl geboten worden sind, von der Liste ber "Surrogate" streichen. Sie gehören in bie Rüche und liefern dort kräftige, wohl= schmedende Gerichte. Leider tann die Wiffenschaft auch der oft an sie ergangenen Auf= forderung, aus Steinen Brot zu machen, nicht nachkommen. Jedes Ersagmittel, das man dem Mehl bei der Brotbereitung zu= setzen wollte, müßte, wenn die Ernährungs= fähigkeit des Brotes nicht bedeutend verringert werden soll, in seiner chemischen Zusammensetzung und in seinem physio= logischen Verhalten dem Mehl der Frucht= körner nahestehen; es müßte also reich an stickstoffhaltigen Substanzen, an Stärkemehl und Phosphorsäure sein, sonst würde da= mit nur eine größere Quantität ohne den richtigen Nährwert erzielt.

∋∍∍ Bananen. €€€€

(Nachbrud berboten.)

Bon den Früchten aus den Tropen, die heutzutage auf den europäischen Markt kommen, gehört auch die Banane, deren Nahrshaftigkeit besonders hervorgehoben zu werben verdient. In England ist die Banane bereits populär geworden, das beweist die enorme Zunahme ihrer Einfuhr in den letzten Jahren. Wehr und mehr wird die Frucht auch in deutschen Landen geschätzt, wenn einmal die mannighaltige Art ihrer Zubereitung, sowie ihr großer Nährwert bekannt geworden sein werden.

Die Bananen sind infolge ihrer leichten Verdaulichkeit auch für Kinder und Kranke zu empfehlen; sie sind blutbildend und ersetzen die Fleischnahrung. Die Analyse der reisen Bananen ergibt: Sticktoff 4,820, Zucker 19,657, Cellulose 0,832, Salze 0,791, Wasser 73,900. Vermöge dieser Bestandteile leisten sie als Nahrungs wie als Genußmittel die besten Dienste.

Die Banane ist die Frucht der Bananenstaude (Musa sapientes), welche der Kräuter= klasse angehört und riesige Blätter bis zu 3 Meter Länge und 60 Cm. Breite erzeugt. Die Frucht selber wächst in ganzen Rolben; gepflückt wird sie in unreisem Rustande (also grün wie unsere Tafelbirnen). In Rühlschiffen werden die Kolben nach Europa transportiert, wo sie dann nach und nach zur Reife gelangen. Die äußere bunne Hulse (Schale) ift vor der Reife grun ober grungelb; in biefem Stadium ist die Frucht noch nicht genießbar. reife Frucht hat schwach ober starkgelbe Hülsen, die mit schwarzen Flecken befät find und sich leicht abziehen laffen. können kaum zu reif genossen werden. Bei Arankheiten, wie: Rheumatismen, Leberaffektionen, Typhus sollen die Bananen gute Dienste leisten. Erhältlich find sie in Südfrüchtenhandlungen.

Die Früchte können folgendermaßen zubereitet werden:

1. Gebämpfte Bananen. Man schält reife Bananen, legt sie in eine tiefe Schüssel, gibt etwas Zucker und Zitronenssaft barüber und sett sie 20 Minuten in

ben Ofen. Nach dem Berfühlen serviert man fie mit Rahm ober Milch.

2. Bananenküchli. Man schält reife Bananen, schneidet sie in lange Schnitten, wendet diese in dünnem Teige und bäckt sie. Nachher sind sie mit Zuder zu bestreuen.

3. Gebratene Bananen. An jedem Ende der Frucht wird die Schale ein wenig gelöst, worauf man die Bananen in eine Bratpfanne legt und 15 Minuten in den Ofen stellt; dann werden sie umgedreht, nochmals 15 Minuten in den Ofen ge-bracht. Sehr heiß servieren.

4. Bananen = Crome. Man nimmt Schlagrahm in eine Glasschüffel, läßt 6 bis 12 weiche Bananen schmelzen, von benen man zuerst die Fasern in der Mitte entfernt hat, setzt sie pyramidenartig auf

den Rahm und gariert mit eingemachten

Ririchen ober Erbbeeren.

5. Bananensaft hat sich in Fällen von Bronchitis, Atembeschwerden 2c. als Heilmittel sehr gut bewährt. Den Saft geswinnt man, indem man die geschälten Basnanen hackt und mit viel Zucker in verschlossenem Glaskrug oder Flasche, die man mit kaltem Wasser anfüllt, zum Kochen bringt und einmal auswallen läßt. Solcher Saft kann für die Dauer eines Jahres zubereitet werden. Auf eine "Portion" rechnet man einen Theelöffel voll von diesem Saft.

JE

Der Zimmergarten. * (Rachbruck verboten.)

Die Kultur der Pflanzen im Zimmer ge= hört wohl zu den angenehmsten und unter= haltendsten Beschäftigungen in unseren Muße= stunden, doch bringt sie mancher noch un= erfahrenen Blumenfreundin statt der er= hofften Freude nur Mißmut und Aerger. Oft wenn dieselbe glaubt, sie habe ihren Lieblingen alle erdenkliche Sorgfalt zuge= wendet, beginnen dieselben zu kränkeln, zeigen gelbe Blätter, lassen sie abfallen oder wenn sie sich über das Erscheinen von Blumenknospen gefreut hat, trocknen diese auf einmal ein, ohne daß sie sich die Ur= sache davon denken kann. Entmutigt stellt sie die Pfleglinge auf die Seite ober übergibt dieselben, wenn es sich um wertvollere Pflanzen handelt, einem Gärtner, damit er sie wieder kuriere. Frägt sie diesen dann, wo es gesehlt habe, so sagt er meistens: "nur am gießen".

Ja, das Gießen der Topfpflanzen ist eine Runft, die sich nur durch genaue Beobachtung und eigene Erfahrung erlernen läßt. Entweder hat man regelmäßig alle Tage gegossen und damit die Pflanzen ver= goffen, d. h. zu viel gegoffen, fo daß die Wurzeln abgestorben sind, oder man hat beim Giegen zu viel angft gehabt, es konne das Baffer über den Topf laufen und auf dem eben glattgewichsten Boden Flecken verursachen. In diesem Falle kann man leicht, trop täglichem Giegen, eine Pflanze verdurften laffen. Die Hauptregel ift nicht, eine Pflanze täglich oder alle zwei ober drei Tage zu gießen, sondern zu gießen, wenn fie troden hat. Diefen Buftand erkennt man durch anfühlen der Erde mit einem Finger, an dem leichten Gewicht beim heben des Topfes, an dem hellen Ton, ber beim klopfen am Topf hörbar Diejenigen Blumenfreundinnen aber, die schon etwas Erfahrung in der Behand= lung der Topfpflanzen haben, sehen es ihren Pfleglingen felbst an, wenn fie gu dürsten anfangen. Erst dann ift es, we= niaftens bei ben meiften Blütenpflangen, nötig, zu gießen. Bei ben in Saideerbe kultivierten Pflanzen, wie Azaleen, Rhododendren, Erica, Farnen, Camelien, Balmen ist schon größere Aufmerksamkeit nötig, da bei diesen die Erbe nie gang austrochnen darf. Hat aber eine Pflanze Wasser nötig, so gieße man gehörig, bis die Fluffigteit jum Abzugloch hinausläuft ober noch beffer ist, man stelle ben Topf in einen Kübel voll lauwarmen Wassers, läßt bann nach zirka einer Biertelftunde das überflüssige Baffer ablaufen und ftellt die Bflanze wieber an ihren Ort. Wo man die Topfe in Unterfäte stellt, achte man barauf, daß bas Waffer, das beim Gießen in dieselben fommt, regelmäßig ausgeleert wird, weil sonst die untersten Wurzeln bald faulen und die Erde verdirbt.

Wir dürfen aber nicht glauben, daß unsere Pflanzen genügend gepflegt seien, wenn wir sie richtig begießen. Vorerst muß noch darauf gesehen werden, daß dieselben beim Berpflanzen, das bei ben meiften Zimmerpflanzen im Frühjahr zu geschehen bat, in eine frische, nahrhafte und für die betriffenden Pflanzen geeignete Erde und in nicht zu große, saubere Töpfe kommen. Wer hierin noch keine Erfahrung hat, wendet fich am einfachften an einen Blumengartner. Sind bann die Bflanzen gut angewachsen, was wir am freudigen Beiterwachsen ertennen, tut ihnen eine regelmäßige Düngung fehr gut. Um einfachften und sauberften geschieht dies durch Anwendung der in jeder Samenhandlung und in jedem Blumenladen erhältlichen Blumendunger oder Pflanzen= nährsalze, wie Fleurin, Wagnersche Rahr= falze, Naumanns Blumendünger und andere. Man löst von diesen Salzen je 1 Gr. in einem Liter Wasser und gießt bamit während der Wachstumsperiode alle 14 Tage. Im Winter barf jedoch nicht gedüngt werden. Die meiften Blattpflanzen muffen, wenn fie regelmäßig fo gedüngt werden, nicht alle Jahre verpflanzt werden, sondern gedeihen gang prächtig 2-3 Jahre im gleichen Topf.

Aber nicht nur für rechtzeitige und ge= nügende Ernährung unserer Lieblinge haben wir zu forgen, sie muffen auch einen gun= ftigen Standort haben. Fast alle Pflanzen bedürfen zum Wachstum viel Licht, doch wollen fie von der heißen Mittagssonne nicht birett getroffen werden. 3m Winter muffen wir darauf achten, daß die Bimmerluft nicht zu troden ift, mas wir bekanntlich dadurch verhüten, daß wir ein Gefäß mit Baffer auf ben Ofen ftellen. Dann muß ber Staub, ber fich auf ben Blättern absett, von Beit zu Beit mit lauwarmem Waffer abgewaschen werden. Reigen sich Blatt= oder Schildläuse, so ver= wendet man zur Bertilgung Seifenwasser und spritt die Pflanzen nachher ab. Sehr erfrischend für dieselben ift es, wenn fie bei sogenanntem Landregen ins Freie ge= stellt werden. Zugluft ift ben Pflangen nicht zuträglich. Will man bas Zimmer durchlüften, so stelle man die Pflanzen vorerst in einen anderen Raum.

Wie uns ein Aufenthalt auf dem Lande wohltut und für unfer Wohlbefinden von unschätbarem Wert ift, ebenso wohl tut es den Zimmerpflanzen, wenn wir sie Ende des Sommers einige Wochen an ein nicht zu heißes Plätchen im Garten stellen können. Sie kräftigen sich dadurch ungemein für den langen Winter und werden frei von Ungeziefer.

Werden nun diese Vorschriften möglichst genau befolgt, so werden diesenigen unserer Blumenliebhaberinnen, die über öftere Mißerfolge und Verluste zu klagen hatten, bald auch Freude an ihren Pfleglingen haben und mit ihrem wohlgepflegten Blumentisch den Neid der Freundinnen erwecken.

H. H.



Spiegel zu reinigen. Blind und trüb gewordene Spiegel reinigt man auf folgende Weise:
Man rührt einen Eßlöffel voll gebrannte pulverisierte Magnesia mit einem Eßlöffel voll Benzin
an, taucht ein Wattebäuschchen in diesen Brei und
reibt den Spiegel damit ab. Wird die Masse zu
trocken, schüttet man Benzin nach. Dies Versahren
verleiht dem Spiegel wieder den früheren Glanz,
wenn der Quecksilderbelag nicht verletzt ist. —
Weniger schmutzige Spiegel werden recht sauber,
wenn man sie mit einem Schwamm mit Wasser,
dem man etwas Bläue zusetzt, abwäscht und dann
mit einem Leder trocken reibt.

flecke auf Holz zu entfernen. Weiße Flecke, die durch Stehenbleiben von heißen Töpfen 2c. auf Anstrich oder Politur entstanden sind, reibe man mit Essig ab und der Fleck wird sofort versschwunden sein. Anch Salatöl leistet gute Dienste.

Helle Schuhe zu reinigen. Man nimmt frische Milch und Terpentin zu gleichen Teilen, taucht einen Lappen in die Flüssigkeit und reibt, bis die Flecken und der Schmutz verschwunden sind. Sind die Schuhe trocken, reibt man sie mit Schuhe creme ein und mit einem wollenen Lappen tüchtig ab, dis sie gar nicht mehr fettig sind. Geschieht dies nicht, so setzt sich der Staub sofort wieder baran fest.

Weisse Strokhüte zu waschen. Man legt ben Hut auf den Tisch und reibt ihn gründlich mit einer durchgeschnittenen Zitrone ab. Zu einem großen Hut braucht man zwei Zitronen. Ist der Hut gleichmäßig frisch geworden, legt man ihn in die Sonne zum trocknen. Dann nimmt man ein nasses Tuch, legt dies auf den Hut und bügelt ihn, ihm die ursprüngliche Form wieder gebend, mit einem heißen Eisen. Florentiner Hüte werden nach dieser Behandlung wie neu.



Speisezettel für die bürgerliche Küche. Montag: Rlare Fleischsuppe, Rinbfleisch mit Senf-

fauce, *Kartoffeln auf Freiburger Art, Apfels auflauf.

Dienstag: Griessuppe, Schweinsbraten, *gebünsteter

Spinat, Birnenkompott. Mittwoch: *Grüne Erbsensuppe, Schafsstogen,

gebampfter Rohl, Salztartoffeln.

Donnerstaa: Weiße Mehlsuppe, *Ochsenzunge mit Rahmsauce, Schwarzwurzeln, gefüllte Törtchen. Freitag: Brotsuppe, *spanische Würste, Maccaroni au gratin, bürre Zwetschgen.

Samstag: Banabesuppe, Effigsteisch, Kartoffel-

ftod, Rottraut.

Sonntag: Königinsuppe, *Schleie mit Beterfille, *glafierte Kalbsbrust, Blumenkohl in weißer Sauce, Kartoffelkroketten, *Krachtorte.

Die mit * bezeichneten Regepte find in biefer Nummer gu finden.

Kodirezepte.

Alkoholhaltiger Wein kann zu füßen Speisen mit Borteil durch alkoholfreien Wein oder wassers verdünnten Sirup und zu fauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Grüne Erbsensuppe. Man weicht 500 Gr. grüne, getrocknete Erbsen abends in Wasser, kocht sie am folgenden Morgen in 3 Liter weichem Wasser mit würslig geschnittenem Wurzelwerk, einem Zweige Thymian und 40 Gr. Butter, bis sie zersallen, reibt sie durch ein Sieb, füllt die nötige Fleischbrübe nach, drennt die Suppe mit einer hellen Mehlschwitze ein, fügt noch etwas Salz und nach Belieben einen Löffel Spinatmatte zur Erhöhung der grünen Farbe hinzu und gibt sie zuletzt über gerösteten Semmelcroutons auf.

Schleie mit Petersilie. Der geschuppte, gereinigte und in Stücke geschnittene Fisch wird in ein seift mit Butter bestrichenes Kasserol auf eine Lage von dünnen Zwiedelscheibechen und in Streisen geschnittenen Betersilienwurzeln gelegt, mit Salz, einer Prise gestoßenem Psesser, ein wenig Muskatnuß, Nelken und Piment gewürzt und mit halb Wasser, halb schwacher Fleischbrühe übergossen, worauf man ihn über ziemlich starkem Feuer zum kochen bringt, einige Löffel grob gehackte Beterstlie hinzusügt, die Brühe mit heller Mehlschwicke verdickt und die Schleie darin vollends weichdämpst, wobei man acht geben muß, daß die Stücke nicht etwa zu weich werden und zersallen. Man reicht Salzkartosseln oder kleine Semmelklößchen zu diesem Gericht und seiht die Sauce nicht durch.

Glasierte Kalbsbrust. Man löft aus ber innern Seite einer Kalbsbruft alle Knochen heraus,

füllt zwischen die Haut eine fingerdicke Schicht guter Kalbfleischfarce, bestreicht auch die Innensieite mit Farce, legt Speckscheiben, Schinken und Zunge darauf, streicht wieder Farce darauf, rollt die Brust zusammen, näht sie oben und unten zu, bestreut sie mit Salz, drät sie in reichlicher Butter, wobei man nach und nach kräftige Bouillon in die Pfanne nachschüttet und die Brust fleißig begießt, auf beiden Seiten schön braun, nimmt sie dann heraus, kocht die Sauce sehr stark ein, bestreicht die Kaldsbrust von allen Seiten damit und gibt sie entweder warm, meistens aber kalt zu Tisch, wobei sich der zu Gelee erstarrte braune Saucenüberzug sehr gut ausnimmt.

Ochsenzunge mit Rahmsauce. Zeit 2½ Stunden. 1 Ochsenzunge, 2 Zwiebeln, 3 Liter Wasser, einige Lössel Essig, 50 Gr. Fett, 80 Gr. Wehl, 3 Eßlössel sauren Rahm, der Sast von ½ Zitrone, 1 Lössel Kapern, 2 Eibotter, Salz. — Die Zunge wird sauber gewaschen, von allem Knorpeligen befreit und mit Salz, Zwiebeln und Essig in heißem Wasser zugesett. In 2½ Stunden wird sie weich sein (im Selbsitocher 4 Stunden). Nach dem Sieden wird sie geschält und in hübsche gleichmäßige Scheiben geschnitten. Zur Sauce zerläßt man das Fett, gibt das Mehl und die geriebene Zwiedel dazu und dünstet alles hellgeld. So viel Zungendrühe, als zur Sauce notwendig ist, wird zugegossen, dann der Zitronensaft, die Kapern und der Rahm beigesügt und die Sauce gut ausgesocht. Dann kommen die Zungenscheiben dazu und werden in der Brühe noch einigemale aufgesocht. Vor dem Anrichten bindet man die Sauce noch mit 2 Eibottern.

Spanische Mürste. Zeit 1 Stunde. 250 Gramm Diehl, 4 Gier, 2 Deziliter Milch, 1 Brife Salz, Backfett, Fleischfarce. Zum Guß 2 Gier, 1 Deziliter Milch, Schnittlauch. — Man backt aus obigen Zutaten 6 dunne Pfannkuchen, ftreicht nach dem jeweiligen Baden sofort 2 Löffel Fleisch= farce auf die Ruchen, rollt sie zu einer Wurst zu= sammen und ordnet sie auf einer feuerfesten Platte. Dann macht man aus 2 Eiern, 2 Deziliter Milch, einer Prise Salz und einem Eglöffel gehacktem Schnittlauch ein Teiglein, gießt es über die Rollen und läßt es im Bratofen noch 20 Minuten bis 1/2 Stunde backen. Man kann die Pfannkuchen auch mit Spinatresten ober mit Früchtemarmelabe füllen, in letterm Falle kommt statt Schnittlauch Bucker in den Guß.

Kartoffeln auf freiburger Art. Zeit 3/4 Stunden. 1 Kilo Kartoffeln, 3 Eier, 40 Gr. Fett, 50 Gr. Käse, 8 Deziliter Milch oder Rahm, Salz. — Die Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten, gut abgetropft und in das heiße Fett gebracht. Unter öfterm Schütteln dünstet man sie zugedeckt auf kleinem Feuer 1/4 Stunde. Inzwischen werden die Eier und der geriebene Käse gut verrührt und die Milch langsam daran gegossen und auch damit gequirlt. Nun bringt man diesen Brei über die Kartoffeln, rührt sie um und kocht nun das Gericht noch 1/2 Stunde

zugebeckt. Es muß wie ein Kuchen aussehen und einmal gewendet werden. — Dieses Gericht kann auch im Bratofen zubereitet werden.

Aus "Gritli in der Küche".
Gedünsteter Spinat (italienisch). Zeit 1
Stunde. 1 Kilo Spinat, 100 Gr. Speck, 20 Gr. Fett, 30 Gr. Parmesankäse, 2 Deziliter Fleischbrühe, Würze. — Der rohe gewaschene Spinat kommt in das heiße Fett, in welchem der würflig geschnittene Speck gelb gebraten wurde, in einen gut schließenden Schmortopf nur mit dem vom Waschen noch anhängenden Wasser. Man läßt ihn gut zugedeckt auf schwachem Feuer 1/4 Stunde dünsten, gibt die Fleischbrühe dazu, dünstet unter mehremaligem Umrühren eine weitere halbe Stunde und gibt fünf Minuten vor dem Anrichten den geriebenen Käse darunter. Ein vorzügliches Gericht.

Aus "Gritli in der Küche".

Krachtorte. Man macht einen Teig aus 250 Gr. Mehl, 180 Gr. Zuder, 150 Gramm gesstößenen süßen Mandeln, der abgeriebenen Schale von einer Zitrone, zwei Eiweißen und 90 Gr. zerlassener Butter, rollt denselben zu zwei dünnen Tortenboden aus, bäckt sie auf einem buttersbestrichenen Blech bei mäßiger Hibe gelb, bestreicht den einen Boden nit Obstmarmelade, legt den andern darüber, überzieht ihn mit einer Zitronensglasur und läßt dieselbe im Ofen sest werden.

Dagebuttenkernthee. 2½ Liter Wasser,

hagebuttenkernthee. 2¹/₂ Liter Wasser, 60 Gr. Hagebuttenkerne. Die Kerne müssen eine Stunde kochen oder ein paar Stunden im heißen Ofen stehen. Er wird auf dem Tisch mit Zucker oder Honig versüßt, auch kann man rohe Wilch oder alkoholfreien Wein dazu gießen. Dieser Thee soll besonders gut auf die Rieren wirken. — Die Kernchen werden der Hagebutte entnommen, auf nicht zu heißem Osen gut getrocknet und dann in ein Leinensächen gebunden, damit man mittelst demselben die seinen Härchen völlig abreiben kann. Erst wenn dieselden davon ganz gesäudert sind, kann man sie zu Thee verwenden. Bon händlern, die Hagebuttenmus verkausen, kann man Kerne billig bekommen.

Aus "Reformtochbuch" von 3. Spühler.

♦♦३३ Gesundheitspflege. €:€:€

Magerkeit ist schwerer zu beeinflussen als Korpulenz; sie ist zuweilen ber Natur so burchaus eigen, auch durch das Temperament so beeinflust, daß alle Mittel wirkungslos bleiben. Es ist ja nicht zu leugnen, daß eine gewisse Fülle, die sich in gefälligen runden Formen bartut, zur Schönbeit der Gestalt und des Antliges beiträgt und man darf es daher keinem weiblichen Wesen versargen, wenn es bei großer Magerkeit danach strebt, etwas mehr Fülle zu erlangen. Dringend warne ich vor dem Gebrauch der Geheimmittel, die auch auf diesem Gebiete sich breit machen und die Geslundheit sowohl als auch den Geldbeutel schädigen.

Bon großer Wichtigkeit ist bei Magerkeit ein regelmäßiger Stoffwechsel, also gute Berbauung.

Durch Bewegung und frische Luft sorge man für guten Appetit, ohne die Bewegung zu übertreiben, benn: "Ruhe und Rast, sind die halbe Mast."

Die Nahrung soll aus stärkemehls und stickstoffhaltigen Speisen, wie Kartoffeln, Brot, Zucker, Kuchen, Schokolabe, Kakao, Breie 2c. bestehen, auch reichlicher Buttergenuß, viel Milch und sette Saucen sind zu empfehlen. Des morgens nüchtern ein rohes Ei genossen, wirkt ebenfalls günstig. Wan genieße auch öfter sette geräucherte Fische und Hülsenfrüchte. Natürlich muß man sich einer ruhigen Gemütsart besleißigen, sich vor Aufregung und Leidenschaften hüten. Biel Schlaf, besonders auch nach Lisch, tragen zu Fleischz und Fettansat bei. Aus "Gesundheit, Kraft und Schönheit bes Weibes".



Krankenpflege.



Erstickungsgefahr. Um einen im Schlunde steden gebliebenen Körper — Fleischftücke und bergleichen — welcher balb zum Erstickungstobe sühren kann, zu entfernen, halte man bem Bestroffenen die Nase zu, klemme zwischen seine ges öffneten Zahnreihen einen Kork ober Taschentuchknoten und suche mit den Fingern ben Gegenstand zu erfassen, und herauszuziehen. Gelingt bies nicht, fo fucht man benfelben wenigftens zu lodern, prefit ben Erstidenben mit bem Bauch gegen einen feften Gegenstand und schlägt ihn mit ber Sand recht fraftig zwischen ben Schulterblättern, um baburch ein Berausspringen bes fremben Körpers zu erzielen. - Rleine Teile, wie Brotfrumen, Knochenstücken, Fischgräte 2c. werden durch huften, Würgen und Erbrechen wieder herausgebracht ober durch Verschlucken von weichem Brot, Kartoffel= brei, öligen oder schleimigen Sachen oder durch einen großen Schluck Wasser in den Magen be-fördert. Teilchen im Kehltopf oder in der Luftröhre verurfachen meiftens großen Suftenreiz, beffen Linderung durch Einatmen von Wafferbampf ober Berabreichen schleimiger öliger Mittel zu versuchen ift.

*

Kinderpflege und -Erziehung.



Zur Pflege des Ohres. Ueber diesen Gegenstand schreibt Dr. Dornblüth in seinem Werke "Die Gesundheitspflege der Schulzugend":

Das Ohr ist durch Waschen und gelegentliches Ausspritzen mit warmem Wasser rein zu halten, sonders wenn Staub und Sand hineingelangt ist, was dei den Spielen der Knaben sich häusig genug ereignet. Vor Verletzungen durch Schläge an den Kopf, durch hineindohren mit Fingern oder Wertzeugen, sowie vor Erfältungen muß das Ohr dewahrt bleiben. Beim kalten Bade schütze man es durch einen kleinen Wattepfropf, bei strenger Kälte durch Kappen, hutbänder, Ohrsklappen und dergleichen mehr; nach dem Bade

trodnet man den Ropf forgfältig ab und vermeibet furz nach einem warmen Babe und nach bem Haarschneiben bas hinausgeben in fühle Luft ober nimmt eine warme Umhüllung. Eine bigige Mittelohr = Entzündung, die mit heftigem Ohren= reißen und starkem Fieber einsetzt, kann unmittel= bar aus einer Erkältung hervorgehen und bas Hörvermögen für immer aufheben, wenn die Krankheit nicht rasch und energisch bekämpft wird. Auch Entzündungen oder Katarrhe der Nase und des Rachens können sich burch ben von letzterem in bas innere Ohr führenben Gang, die fogenannte Eustachsche Röhre oder Trompete, auf dasselbe ausbreiten und die gleichen schlimmen Folgen bervorrufen, mas auch bei vielen Krankheiten, namentlich bei Masern, Scharlach, Diphtherie, Typhus, Bocken recht oft geschieht. Deshalb ist unter allen folden Umftanben, besonders wenn Schwerhörig= teit und Schmerzen eintreten, große Aufmerksam= feit geboten.



Hrbeitskalender im Monat März.

Alle Arbeiten, die man wegen ungünstiger Witterung im Februar nicht besorgen konnte, find jett auszuführen. Man fät ins Treibbeet Rabis, Rohl, Kopffalat, Blumenkohl, Oberkohlraben und versett die Pflanzen, wenn sie die richtige Größe haben. Es werben ferner bei gutem Wetter Erbsen gelegt, Karotten, Monatrettige, Zwiebeln, Gartenfresse, Spinat, Peterfilie und andere Gewürzkräuter gefat, auch Zwiebeln konnen geftedt werben. Erd= beerbeete werben gereinigt, ber Boben zwischen ben Pflanzen forgfältig aufgehadt und gedüngt. Man pflanzt Rhabarber und Beerenobststräucher. Im Blumengarten forgt man für Instandstellung der Beete zur Aufnahme von Samen und Pflanzen: Frühjahrblumen, Penfées 2c. werben angepflanzt, Sommerflor ins Frühbeet, Töpfe ober Riften ausgefät. Topfblumen find umzuseten. Spaliere wer= den beschnitten und formiert.



Bezüglich der Form des Käfigs, in denen unsere Zimmervögel hausen, ist zu bemerken, daß mehr lange als hohe Käfige den meisten Bögeln am angenehmsten sind. Ganz zu vermeiden sind die hohen runden oder Turmbauer, da fast alle Bögel, außer den großen Papageien, sich in ihnen undes haglich fühlen. Auch alle sehr verzierten Käfige sind unpraktisch, die Bögel verlegen sich an den Berzierungen, und die Käfige sind auch schlecht reinzuhalten. Stets bedenke man, daß die Bögel selbst den eigentlichen Schmuck des Käfigs darsstellen sollen, und daß der Käfig nur den Rahmen des Bildes abzugeben hat. In dieser durch den sortschreitenden guten Geschmack begründeten Erskenntnis sind denn jest auch die einfachen Draht

täfige sehr beliebt geworben und unter ihnen besonders die Blechrohrkäfige, die keinerlei scharse Eden zeigen, an denen die Bögel sich verletzen können

Früher mehr als heute war der Kistenkäsig im Gebrauch, da er den Vorzug besaß billig zu sein, weil man ihn vielsach aus Holz selbst herstellte. Er besteht aus einem Holz oder Metalkasten, der nur an der Vorderseite vergittert ist. Nimmt man Holz, so muß es glatt gehobelt sein und darf keine Risen ausweisen. Man streicht den Käsig mit guter Lacksarbe an, innen meist hell. Im übrigen dat die Sinrichtung mit der jedes andern Käsigs übereinzustimmen. Der Kistenkäsig eignet sich des sonders für scheue Vögel (die in ihm möglichst ungestört sind), sowie ferner dazu, ins Freie gehängt zu werden. Für diesen Fall muß er ein überstehendes Dach haben, damit der Regen nicht hineinschlägt.



Antworten.

- 9. Es ist an dieser Stelle schon wiederholt Aufschluß über die sog, Brillantine gegeben worsben. Man stimmt in dem Urteil über diese Imprägnierungsmittel darin überein, daß sie sich speziell für wenig begangene Böden gut eignen und in Korridoren und auf Treppen da, wo ein breiter Läufer die Fläche zum größten Teil deckt. Brillantine läßt den Staub nicht durch, so lange der Boden von der Imprägnierungsschicht ganz bedeckt ist. Man muß deshalb, wenn sich weiße Stellen zeigen ein Beweis, daß die Schicht abgekratt ist fleißig erneuern. Der Glanz ist schön, aber er muß auch gut unterhalten werden. Ueder die Behandlung der Böden gibt der Fabriskant gerne Ausschluß.
- 10. Ich würde Ihnen einen Spirituskocher anraten, es gibt ja solche in verschiedenen Größen und jedem Zwecke entsprechend. Da Sie einen Selbstfocher haben zum Fertigkochen der Speisen, könnten Sie die Auslagen ja auf ein Minimum reduzieren. Da Sie, wie's scheint, in der Nähe einer größeren Stadt wohnen, ist es Ihnen gewiß ein leichtes, in einem Küchenausstattungsgeschäft ersten Kanges einen passenden Apparat zu erwerden. Verlangen Sie Abressen von Abnehmern, bei denen Sie sich erkundigen können, wie sie dich kann Ihnen eine erfahrenere Hausfrau besseren Rat geben, als W. B. in Z.
- 11. Aus Ihren knappen Angaben ist nicht er sichtlich, wo der Fehler steckt, den Sie beim Klären der Gallerte machen. In Susanna Müllers "Fleißiges Hausmütterchen" ist über das Läutern der Sulze folgendes zu lesen:

Um solche recht klar zu erhalten, behandle man fie folgenderweise: Man nimmt die Fettdecke von der erkalteten, tags zuvor gekochten Brühe weg und sett die Sulz mit 1—2 Deziliter Weißwein

wieder aufs Feuer. Unter wiederholtem Aufrühren läßt man fie zum Rochen kommen. Man probiert, ob fie bid genug fei, indem man bavon auf einen naffen, kalten Teller tröpfelt. Erstarrt fie noch nicht, so toche man fie weiter, bis bies ber Kall ift. Ingwischen wurgt man fie mit bem benötigten Salz. Wenn die richtige Konfistenz erreicht ist, so schreitet man zum läutern. Man hebt fie einen Moment vom Feuer; ift ber erfte Hitzegrab ver-loren, so rührt man zwei Eiweiß famt ben zerbrückten Schalen bazu, sett die Sulz wieder aufs Feuer und läßt fie unter beständigem Umrühren jum scheiden kommen. Dann hebt man fie vom Feuer und läßt fie 5-10 Minuten ruhig fteben. Dann schöpfe man fie nach und nach auf eine bide, gebrühte Serviette, welche mit ben vier Eden an den vier Beinen eines umgekehrten Stubles angebunden ift und in der Mitte eine Vertiefung bilbet. Das unten stehende Gefäß muß in warmem Wasser stehen, damit die Sulz flüssig bleibt, bis alles durchgelausen ist. Läuft die Sulz nicht klar ab, so gießt man sie wieder auf, bis fie klar ge= worden ist. So fährt man fort, bis die ganze Masse flar durchgelaufen ist. Währenddem wird bie zu klärende Sulz auch an der Wärme be-

Ist sie richtig burchgelaufen und beliebig gesfärbt, so verteilt man sie je nach dem Zwecke in beliebige, mit feinem Oel bestrichene Formen und lätt sie an der Kühle möglichst rasch erstarren.

12. Das "Gritli in der Küche", dessen bewährten Rat ich in allen Küchennöten einhole, empsiehlt folgende **Fettmischung:** 5 Kilo Butter, 5 Kilo Schweinefett und 3½ Kilo Nierensett. Jedes wird für sich sorgfältig ausgekocht und nachher gemischt und zwar mischt die "Rosine" nur kleine Quantitäten auf einmal. Nur mit Butter zu kochen ist ein Luxus und für die Küche des Mittelstandes nicht zu empsehlen. Ihre Schwiegermutter hat wahrscheinlich auf dem Lande auf einem Bauernhof selber buttern können und durste sich deshalb das Kochen mit diesem teuern Fett eher erlauben.

12. Eine gute **fettmischung** kann ich Ihnen nennen: Ich bestelle beim Metger Schmer und Nicrensett zu gleichen Teilen, zerschneide beides sein, lege gehackte Zwiedeln und einige gedörrte Salbeiblätter bei, zerlasse und koche alles so lange, dis kein Fett mehr zu schöpfen ist. (Der Absall, die sogenannten Grieden, koche ich im Wasser, um alles Fett daraus zu gewinnen.) Mit diesem Fett brate ich jedes Fleischgericht an. Da ich gewöhnt din, das Fleisch zu entsetten, bevor es auf den Tisch kommt, so benutze ich auch dieses Fett noch zu Kartosseln, Maccaroni, Polenta 2c. Frische Butter verwende ich gerne zu grünem Gemüse. Diese Methode lernte ich von einem alten, ersfahrenen Koch.

12. Eine gute, reine fettmischung, mit der sich die Haushaltungskasse zufriedenstellt, ist auch mein Prinzip. Eine ausgezeichnete Butter, die sich zum baden, braten 2c. eignet, ist die Mischung von

Palmin mit süßer Butter. Palmin ist'ein Pflanzenfett und in Taseln von 500 Gr. à 90 Cts. ober auch in Büchjen erhältlich. Ich habe schon 11/2 bis 21/2 Kilo Palmin unter 5 Kilo Butter gemischt, indem ich die Palmintaseln zu kleinen Stücke in den Buttertopf lege, die ausgelassene, heiße Butter darüber gieße und so lange rühre, dis die beiden Mischungen schön glatt miteinander verbunden sind. Dieses Pflanzensett ist der Gesundheit viel zuträglicher als Schweinesett 20., von welchem ich gar nicht Freundin din. Palmin läßt sich auch ohne Beizug von anderer Butter verwenden. Guten Ersolg wünscht Ihnen

hausmütterchen am See.

Fragen.

13. Als Abonnentin und eifrige Leserin dieses Blattes erlaube ich mir auch einmal eine Frage zu stellen. Ich möchte mir nämlich einen Petrol-Kochherd mit einem Spar-Rochtopf anschaffen. Trozdem ich über letztern schon gute Zeugnisse gelesen, wurde mir doch von anderer Seite wieder von einem solchen abgeraten, indem es im Spar-Rochtopf doch nie recht zum kochen komme. Da ich in dieser Beziehung noch gar keine Ersahrungen gemacht habe, kann mir vielleicht eine der werten Mitleserinnen aus eigener Ersahrung sagen, ob solch ein Spar-Rochtopf zu empsehlen ist. Was für ein Rochherd System ist wohl das beste und wo sind solche zu beziehen? Für gest. Auskunft zum voraus Dank.

14. Könnte mir vielleicht jemand aus dem Leserkreise ein gutes Mittel gegen Blasenschwäche (Bettnässen) mitteilen? Fraglicher Patient ist 20 Jahre alt. Für guten Rat ist sehr dankbar

Eine Abonnentin.

15. Welche Schlingpflanzen eignen sich am besten für einen sehr ber Sonne ausgesetzten Balkon? Wer sagt mir, wie man überhaupt mit wenig Kosten seinen Hausgarten, den Balkon gesichmackvoll bepflanzt? Besten Dank zuvor!

Junge Hausfrau.

Haus- u. Küchengeräte

emaillirt, verzinnt, poliert, Spezialität: feuerfeste Geschirre. Emaillirte Schilder jeder Art, Molkereigeschirre, verzinnt,

Alles in vorzüglichster Ausführung liefert zu billigsten Preisen prompt die

Metallwaren-Fabrik Zug A.-G.

Stanz- und Emaillirwerke, Verzinnerei.

Zu beziehen in allen Geschäften für Haushaltungsartikel.

Höchste Anszeichnungen an ersten Ausstellungen.