

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: 07.01.2026

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.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nr. 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, darfst du nicht verzagen
Auf der weiten, wechselvollen Erden.

Sä' und pflanze, laß den Himmel sorgen!
Hoffen magst du, nicht zuviel erwarten,
Auch die späte Blume zielt den Garten,
Trübem Abend folgt ein klarer Morgen.
Zimmermann.



Unser tägliches Brot.

(Nachdruck verboten.)

Die Geschichte zeigt, wie wichtig der Ackerbau für die Menschheit 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 Menschheit und das Brot das unentbehrlichste Nahrungsmittel.

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

selbst durch stoßen oder reiben in Mörsern herstellen. Das Mahlen und Backen blieb sogar vereint, als sich die Brotbereitung zum Handwerk erhoben hatte. Die Ausgrabungen in Pompeji gewährten den Anblick einer der ältesten Mühlen. Auf dem Hofe eines Bäckers, gerade dem Ofen gegenüber, entdeckte man an der ursprünglichen Stelle zwei wohlerhaltene Einrichtungen, welche ganz unseren Kaffeemühlen gleichen. Sie wurden durch Sklaven oder Tiere in Bewegung gesetzt. Als dann der Mensch das Wasser und den Wind in seine Dienste genommen und ihnen die Arbeit der Sklaven übertrug, wurde das Mahlen des Getreides ein selbständiges Gewerbe.

Was für Eigenschaften soll nun aber ein gutes Brot besitzen? Es muß locker und voller Poren sein, jedoch dürfen diese nicht zu groß und auch nicht zu klein sein, denn sonst ist das Brot fest und schwerer zu verdauen. Die Kruste darf nicht schwarz oder verbrannt und das Innere muß gut ausgebacken, nicht wasserrandig sein; es darf keine Mehklümpchen 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 Eigenschaften besitzt, läßt sich auch gut verbacken. Eine der Hauptursachen von Verdauungsstörungen bei empfindlichen Personen liegt sehr oft in der vorgeschrittenen Gärung des Sauerteiges und der dadurch in beträchtlichen Mengen gebildeten Milch- und Essigsäure, welche dem Brot einen hervorsteckend 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 Zusatz von Wasser, weil dadurch die Arbeit des Knetens erleichtert wird. Und dann kommt oft die Habsucht mit in's Spiel, nämlich da, wo man das Brot nach dem Gewicht verkauft; die Ausbeute an Brot wird natürlich unter diesen Umständen aus einer bestimmten Menge Mehl eine größere.

Man hat nun längst auch nach Brot-surrogaten gesucht 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, geschweige denn ganz zu ersetzen. Nichtsdestoweniger rühmte man die Kartoffeln lange Zeit als Ersatz des Brotes und mischte sie auch dem Brote bei. Die Sache hat sich aber keineswegs bewährt. Ganz mit dem gleichen Recht darf man die Hülsenfrüchte — Erbsen, Linsen, Bohnen — die alle dringend als Ersatzmittel für das Getreidemehl geboten worden sind, von der Liste der „Surrogate“ streichen. Sie gehören in die Küche und liefern dort kräftige, wohl-schmeckende Gerichte. Leider kann die Wissenschaft auch der oft an sie ergangenen Anforderung, aus Steinen Brot zu machen, nicht nachkommen. Jedes Ersatzmittel, das man dem Mehl bei der Brotbereitung zusetzen wollte, müßte, wenn die Ernährungsfähigkeit des Brotes nicht bedeutend verringert werden soll, in seiner chemischen Zusammensetzung und in seinem physiologischen Verhalten dem Mehl der Fruchtkörner nahestehen; es müßte also reich an stickstoffhaltigen Substanzen, an Stärkemehl und Phosphorsäure sein, sonst würde damit nur eine größere Quantität ohne den richtigen Nährwert erzielt. M.

»»» Bananen. «««

(Nachdruck verboten.)

Von den Früchten aus den Tropen, die heutzutage auf den europäischen Markt kommen, gehört auch die Banane, deren Nahrunghaftigkeit besonders hervorgehoben zu werden verdient. In England ist die Banane bereits populär geworden, das beweist die enorme Zunahme ihrer Einfuhr in den letzten Jahren. Mehr und mehr wird die Frucht auch in deutschen Landen geschätzt, wenn einmal die mannigfaltige 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 reifen Bananen ergibt: Stickstoff 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 sapientum*), welche der Kräuterklasse angehört und riesige Blätter bis zu 3 Meter Länge und 60 Cm. Breite erzeugt. Die Frucht selber wächst in ganzen Kolben; gepflückt wird sie in unreifem Zustande (also grün wie unsere Tafelbirnen). In Kühlschiffen werden die Kolben nach Europa transportiert, wo sie dann nach und nach zur Reife gelangen. Die äußere dünne Hülse (Schale) ist vor der Reife grün oder grüngelb; in diesem Stadium ist die Frucht noch nicht genießbar. Die reife Frucht hat schwach oder starkgelbe Hüllen, die mit schwarzen Flecken besät sind und sich leicht abziehen lassen. Sie können kaum zu reif genossen werden. Bei Krankheiten, wie: Rheumatismen, Leberaffektionen, Typhus sollen die Bananen gute Dienste leisten. Erhältlich sind sie in Südfrüchtenhandlungen.

Die Früchte können folgendermaßen zubereitet werden:

1. **Gedämpfte Bananen.** Man schält reife Bananen, legt sie in eine tiefe Schüssel, gibt etwas Zucker und Zitronensaft darüber und setzt sie 20 Minuten in

den Ofen. Nach dem Verkühlen serviert man sie mit Rahm oder Milch.

2. Bananenküchli. Man schält reife Bananen, schneidet sie in lange Schnitten, wendet diese in dünnem Teige und bäckt sie. Nachher sind sie mit Zucker 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 gebracht. Sehr heiß servieren.

4. Bananen-Crème. Man nimmt Schlagrahm in eine Glasschüssel, läßt 6 bis 12 weiche Bananen schmelzen, von denen man zuerst die Fasern in der Mitte entfernt hat, setzt sie pyramidenartig auf den Rahm und gariert mit eingemachten Kirschen oder Erdbeeren.

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

J. R.



Der Zimmergarten.

(Nachdruck verboten.)

Die Kultur der Pflanzen im Zimmer gehört wohl zu den angenehmsten und unterhaltendsten Beschäftigungen in unseren Mußestunden, doch bringt sie mancher noch unerfahrenen Blumenfreundin statt der erhofften Freude nur Mißmut und Aerger. Oft wenn dieselbe glaubt, sie habe ihren Lieblingen alle erdenkliche Sorgfalt zugewendet, 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 Ursache davon denken kann. Entmutigt stellt

sie die Pfleglinge auf die Seite oder 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 Kunst, die sich nur durch genaue Beobachtung und eigene Erfahrung erlernen läßt. Entweder hat man regelmäßig alle Tage gegossen und damit die Pflanzen vergossen, d. h. zu viel gegossen, so daß die Wurzeln abgestorben sind, oder man hat beim Gießen zu viel angst gehabt, es könne das Wasser über den Topf laufen und auf dem eben glattgewischsten Boden Flecken verursachen. In diesem Falle kann man leicht, trotz täglichem Gießen, eine Pflanze verdursten lassen. Die Hauptregel ist nicht, eine Pflanze täglich oder alle zwei oder drei Tage zu gießen, sondern zu gießen, wenn sie trocken hat. Diesen Zustand erkennt man durch anfühlen der Erde mit einem Finger, an dem leichten Gewicht beim heben des Topfes, an dem hellen Ton, der beim klopfen am Topf hörbar ist. Diejenigen Blumenfreundinnen aber, die schon etwas Erfahrung in der Behandlung der Topfpflanzen haben, sehen es ihren Pfleglingen selbst an, wenn sie zu dürsten anfangen. Erst dann ist es, wenigstens bei den meisten Blütenpflanzen, nötig, zu gießen. Bei den in Haideerde kultivierten Pflanzen, wie Azaleen, Rhododendren, Erica, Farnen, Camilien, Palmen ist schon größere Aufmerksamkeit nötig, da bei diesen die Erde nie ganz austrocknen darf. Hat aber eine Pflanze Wasser nötig, so gieße man gehörig, bis die Flüssigkeit zum Abzugloch hinausläuft oder noch besser ist, man stelle den Topf in einen Kübel voll lauwarmen Wassers, läßt dann nach zirka einer Viertelstunde das überflüssige Wasser ablaufen und stellt die Pflanze wieder an ihren Ort. Wo man die Töpfe in Untersätze stellt, achte man darauf, daß das Wasser, das beim Gießen in dieselben kommt, 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 Verpflanzen, das bei den meisten Zimmerpflanzen im Frühjahr zu geschehen hat, in eine frische, nährhafte und für die betreffenden Pflanzen geeignete Erde und in nicht zu große, saubere Töpfe kommen. Wer hierin noch keine Erfahrung hat, wendet sich am einfachsten an einen Blumengärtner. Sind dann die Pflanzen gut angewachsen, was wir am freudigen Weiterwachsen erkennen, tut ihnen eine regelmäßige Düngung sehr gut. Am einfachsten und saubersten geschieht dies durch Anwendung der in jeder Samenhandlung und in jedem Blumenladen erhältlichen Blumendünger oder Pflanzennährsalze, wie Fleurin, Wagnersche Nährsalze, Naumanns Blumendünger und andere. Man löst von diesen Salzen je 1 Gr. in einem Liter Wasser und gießt damit während der Wachstumsperiode alle 14 Tage. Im Winter darf jedoch nicht gedüngt werden. Die meisten Blattpflanzen müssen, wenn sie regelmäßig so gedüngt werden, nicht alle Jahre verpflanzt werden, sondern gedeihen ganz prächtig 2–3 Jahre im gleichen Topf.

Aber nicht nur für rechtzeitige und genügende Ernährung unserer Lieblinge haben wir zu sorgen, sie müssen auch einen günstigen Standort haben. Fast alle Pflanzen bedürfen zum Wachstum viel Licht, doch wollen sie von der heißen Mittagssonne nicht direkt getroffen werden. Im Winter müssen wir darauf achten, daß die Zimmerluft nicht zu trocken ist, was wir bekanntlich dadurch verhüten, daß wir ein Gefäß mit Wasser auf den Ofen stellen. Dann muß der Staub, der sich auf den Blättern absetzt, von Zeit zu Zeit mit lauwarmem Wasser abgewaschen werden. Zeigen sich Blatt- oder Schildläuse, so verwendet man zur Vertilgung Seifenwasser und spritzt die Pflanzen nachher ab. Sehr erfrischend für dieselben ist es, wenn sie bei sogenanntem Landregen ins Freie gestellt werden. Zualust ist den Pflanzen nicht zuträglich. Will man das Zimmer

durchlüften, so stelle man die Pflanzen vorerst in einen anderen Raum.

Wie uns ein Aufenthalt auf dem Lande wohlthut und für unser Wohlbefinden von unschätzbarem Wert ist, ebenso wohl tut es den Zimmerpflanzen, wenn wir sie Ende des Sommers einige Wochen an ein nicht zu heißes Plätzchen 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 diejenigen unserer Blumenliebhaberinnen, die über öftere Mißerfolge und Verluste zu klagen hatten, bald auch Freude an ihren Pfleglingen haben und mit ihrem wohlgepflegten Blumentisch den Reiz der Freundinnen erwecken.

H. H.



Haushalt.



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 Verfahren verleiht dem Spiegel wieder den früheren Glanz, wenn der Quecksilberbelag 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 u. auf Anstrich oder Politur entstanden sind, reibe man mit Essig ab und der Fleck wird sofort verschwunden sein. Auch Salatlöl 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 Schuhcreme ein und mit einem wollenen Lappen tüchtig ab, bis sie gar nicht mehr fettig sind. Geschieht dies nicht, so setzt sich der Staub sofort wieder daran fest.

Weisse Stroh Hüte zu waschen. Man legt den 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.

* * Küche. * *

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: Klare Fleischsuppe, Rindfleisch mit Senfsauce, *Kartoffeln auf Freiburger Art, Apfelsauflauf.

Dienstag: Griesuppe, Schweinsbraten, *gebünsteter Spinat, Birnenkompott.

Mittwoch: *Grüne Erbsensuppe, Schafstoden, gedämpfter Kohl, Salzkartoffeln.

Donnerstag: Weiße Mehlsuppe, *Ochsenzunge mit Rahmsauce, Schwarzwurzeln, gefüllte Törtchen.

Freitag: Brotsuppe, *spanische Würste, Maccaroni au gratin, bürre Zwetschgen.

Samstag: Panadesuppe, Essigfleisch, Kartoffelstod, Rotkraut.

Sonntag: Königinssuppe, *Schleie mit Petersilie, *glasierte Kalbsbrust, Blumenkohl in weißer Sauce, Kartoffelkroketten, *Krachtorie.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden.

Kochrezepte.

Alkoholhaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasser- verdünnten Sirup und zu sauren 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 würfelig geschnittenem Wurzelwerk, einem Zweige Thymian und 40 Gr. Butter, bis sie zerfallen, reibt sie durch ein Sieb, füllt die nötige Fleischbrühe nach, brennt die Suppe mit einer hellen Mehlschwitze ein, fügt noch etwas Salz und nach Belieben einen Löffel Spinatmasse 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 fest mit Butter bestrichenen Kasserol auf eine Lage von dünnen Zwiebelscheibchen und in Streifen geschnittenen Petersilienwurzeln gelegt, mit Salz, einer Prise gestoßenem Pfeffer, 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 Petersilie hinzufügt, die Brühe mit heller Mehlschwitze verdickt und die Schleie darin vollends weichdämpft, wobei man acht geben muß, daß die Stücke nicht etwa zu weich werden und zerfallen. Man reicht Salzkartoffeln oder kleine Semmelklößchen zu diesem Gericht und seiht die Sauce nicht durch.

Glasierte Kalbsbrust. Man löst aus der innern Seite einer Kalbsbrust alle Knochen heraus,

füllt zwischen die Haut eine fingerdicke Schicht guter Kalbfleischfarce, bestreicht auch die Innenseite 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, brät 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 Kalbsbrust 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 2 1/2 Stunden. 1 Ochsenzunge, 2 Zwiebeln, 3 Liter Wasser, einige Löffel Essig, 50 Gr. Fett, 30 Gr. Mehl, 3 Eßlöffel sauren Rahm, der Saft von 1/2 Zitrone, 1 Löffel Kapern, 2 Eidotter, Salz. — Die Zunge wird sauber gewaschen, von allem Knorpeligen befreit und mit Salz, Zwiebeln und Essig in heißem Wasser zugelegt. In 2 1/2 Stunden wird sie weich sein (im Selbstkocher 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 Zwiebel dazu und dünstet alles hellgelb. So viel Zungenbrühe, als zur Sauce notwendig ist, wird zugegossen, dann der Zitronensaft, die Kapern und der Rahm beigelegt und die Sauce gut aufgekocht. Dann kommen die Zungenscheiben dazu und werden in der Brühe noch einigemal aufgekocht. Vor dem Anrichten bindet man die Sauce noch mit 2 Eidottern.

Spanische Würste. Zeit 1 Stunde. 250 Gramm Mehl, 4 Eier, 2 Deziliter Milch, 1 Prise Salz, Backfett, Fleischfarce. Zum Guß 2 Eier, 1 Deziliter Milch, Schnittlauch. — Man backt aus obigen Zutaten 6 dünne Pfannkuchen, streicht nach dem jeweiligen Backen sofort 2 Löffel Fleischfarce auf die Kuchen, rollt sie zu einer Wurst zusammen und ordnet sie auf einer feuerfesten Platte. Dann macht man aus 2 Eiern, 2 Deziliter Milch, einer Prise Salz und einem Eßlöffel 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 oder mit Früctemarmelade füllen, in letztem Falle kommt statt Schnittlauch Zucker in den Guß.

Kartoffeln auf Freiburger Art. Zeit 3/4 Stunden. 1 Kilo Kartoffeln, 3 Eier, 40 Gr. Fett, 50 Gr. Käse, 3 Deziliter Milch oder Rahm, Salz. — Die Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten, gut abgetropft und in das heiße Fett gebracht. Unter öfterem 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

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

Aus „Grilli in der Küche“.

Gedünsteter Spinat (italienisch). Zeit 1 Stunde. 1 Kilo Spinat, 100 Gr. Speck, 20 Gr. Fett, 30 Gr. Parmesanfäse, 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 zugebedt auf schwachem Feuer $\frac{1}{4}$ Stunde dünsten, gibt die Fleischbrühe dazu, dünstet unter mehrmaligem Umrühren eine weitere halbe Stunde und gibt fünf Minuten vor dem Anrichten den geriebenen Käse darunter. Ein vorzügliches Gericht.

Aus „Grilli in der Küche“.

Krachtorte. Man macht einen Teig aus 250 Gr. Mehl, 180 Gr. Zucker, 150 Gramm gestoßenen 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 butterbestrichenen Blech bei mäßiger Hitze gelb, bestreicht den einen Boden mit Obstmarmelade, legt den andern darüber, überzieht ihn mit einer Zitronenglasur und läßt dieselbe im Ofen fest werden.

Hagebuttenkernthee. $2\frac{1}{2}$ 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 Milch oder alkoholfreien Wein dazu gießen. Dieser Thee soll besonders gut auf die Nieren wirken. — Die Kernchen werden der Hagebutte entnommen, auf nicht zu heißem Ofen gut getrocknet und dann in ein Leinenfäddchen gebunden, damit man mittelst demselben die feinen Härchen völlig abreiben kann. Erst wenn dieselben davon ganz gesäubert sind, kann man sie zu Thee verwenden. Von Händlern, die Hagebuttenmus verkaufen, kann man Kerne billig bekommen.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.



Gesundheitspflege.



Magerkeit ist schwerer zu beeinflussen als Korpulenz; sie ist zuweilen der Natur so durchaus eigen, auch durch das Temperament so beeinflusst, daß alle Mittel wirkungslos bleiben. Es ist ja nicht zu leugnen, daß eine gewisse Fülle, die sich in gefälligen runden Formen dartut, zur Schönheit der Gestalt und des Antlitzes beiträgt und man darf es daher keinem weiblichen Wesen verargen, 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 Gesundheit sowohl als auch den Geldbeutel schädigen.

Von großer Wichtigkeit ist bei Magerkeit ein regelmäßiger Stoffwechsel, also gute Verdauung.

Durch Bewegung und frische Luft Sorge man für guten Appetit, ohne die Bewegung zu übertreiben, denn: „Ruhe und Rast, sind die halbe Mäst.“

Die Nahrung soll aus stärke- und stoffhaltigen Speisen, wie Kartoffeln, Brot, Zucker, Kuchen, Schokolade, Kakao, Breie zc. bestehen, auch reichlicher Buttergenuß, viel Milch und fette Saucen sind zu empfehlen. Des morgens nüchtern ein rohes Ei genossen, wirkt ebenfalls günstig. Man genieße auch öfter fette geräucherte Fische und Hülsenfrüchte. Natürlich muß man sich einer ruhigen Gemütsart befleißigen, sich vor Aufregung und Leidenschaften hüten. Viel Schlaf, besonders auch nach Tisch, tragen zu Fleisch- und Fettansatz bei. Aus „Gesundheit, Kraft und Schönheit des Weibes“.



Krankenpflege.



Erstickungsgefahr. Um einen im Schlunde stecken gebliebenen Körper — Fleischstücke und dergleichen — welcher bald zum Erstickungstode führen kann, zu entfernen, halte man dem Betroffenen die Nase zu, klemme zwischen seine geöffneten Zahnreihen einen Kork oder Taschentuchknoten und suche mit den Fingern den Gegenstand zu erfassen, und herauszuziehen. Gelingt dies nicht, so sucht man denselben wenigstens zu lockern, preßt den Erstickenden mit dem Bauch gegen einen festen Gegenstand und schlägt ihn mit der Hand recht kräftig zwischen den Schulterblättern, um dadurch ein Herausspringen des fremden Körpers zu erzielen. — Kleine Teile, wie Brotkrumen, Knochenstücken, Fischgräte zc. werden durch Husten, Würgen und Erbrechen wieder herausgebracht oder durch Verschlucken von weichem Brot, Kartoffelbrei, öltigen oder schleimigen Sachen oder durch einen großen Schluck Wasser in den Magen befördert. Teilchen im Kehlkopf oder in der Luftröhre verursachen meistens großen Hustenreiz, dessen Binderung durch Einatmen von Wasserdampf oder Verabreichen schleimiger öltiger Mittel zu versuchen ist.



Kinderpflege und -Erziehung.



Zur Pflege des Ohres. Ueber diesen Gegenstand schreibt Dr. Dornblüth in seinem Werke „Die Gesundheitspflege der Schuljugend“:

Das Ohr ist durch Waschen und gelegentliches Ausspritzen mit warmem Wasser rein zu halten, besonders wenn Staub und Sand hineingelangt ist, was bei den Spielen der Knaben sich häufig genug ereignet. Vor Verletzungen durch Schläge an den Kopf, durch Hineinbohren mit Fingern oder Werkzeugen, sowie vor Erkältungen muß das Ohr bewahrt bleiben. Beim kalten Bade schütze man es durch einen kleinen Wattepfropf, bei strenger Kälte durch Rappen, Hutbänder, Ohrklappen und dergleichen mehr; nach dem Bade

trocknet man den Kopf sorgfältig ab und vermeidet kurz nach einem warmen Bade und nach dem Haarschneiden das Hinausgehen in kühle Luft oder nimmt eine warme Umhüllung. Eine heftige Mittelohr-Entzündung, die mit heftigem Ohrenreiß und starkem Fieber einsetzt, kann unmittelbar aus einer Erkältung hervorgehen und das Hörvermögen für immer aufheben, wenn die Krankheit nicht rasch und energisch bekämpft wird. Auch Entzündungen oder Katarre der Nase und des Rachens können sich durch den von letzterem in das innere Ohr führenden Gang, die sogenannte Eustachische Röhre oder Trompete, auf dasselbe ausbreiten und die gleichen schlimmen Folgen hervorrufen, was auch bei vielen Krankheiten, namentlich bei Masern, Scharlach, Diphtherie, Typhus, Pocken recht oft geschieht. Deshalb ist unter allen solchen Umständen, besonders wenn Schwerhörigkeit und Schmerzen eintreten, große Aufmerksamkeit geboten.

Gartenbau.

Arbeitskalender im Monat März.

Alle Arbeiten, die man wegen ungünstiger Witterung im Februar nicht besorgen konnte, sind jetzt auszuführen. Man sät ins Treibbeet Rabis, Rohl, Kopfsalat, Blumenkohl, Oberkohlraben und versetzt die Pflanzen, wenn sie die richtige Größe haben. Es werden ferner bei gutem Wetter Erbsen gelegt, Karotten, Monatrettige, Zwiebeln, Gartenkresse, Spinat, Petersilie und andere Gewürzkräuter gesät, auch Zwiebeln können gesteckt werden. Erdbeerbeete werden gereinigt, der Boden zwischen den Pflanzen sorgfältig aufgehackt und gedüngt. Man pflanzt Rhabarber und Beerenobststräucher. Im Blumengarten sorgt man für Instandstellung der Beete zur Aufnahme von Samen und Pflanzen: Frühjahrsblumen, Pensees etc. werden angepflanzt, Sommerflor ins Frühbeet, Töpfe oder Kisten ausgesät. Topfblumen sind umzusetzen. Spalierreben beschnitten und formiert.

Tierzucht.

Bezüglich der Form des Käfigs, in denen unsere Zimmervögel haufen, ist zu bemerken, daß mehr lange als hohe Käfige den meisten Vögeln am angenehmsten sind. Ganz zu vermeiden sind die hohen runden oder Turmbauer, da fast alle Vögel, außer den großen Papageien, sich in ihnen unbehaglich fühlen. Auch alle sehr verzierten Käfige sind unpraktisch, die Vögel verletzen sich an den Verzierungen, und die Käfige sind auch schlecht reinzuhalten. Stets bedenke man, daß die Vögel selbst den eigentlichen Schmuck des Käfigs darstellen sollen, und daß der Käfig nur den Rahmen des Bildes abzugeben hat. In dieser durch den fortschreitenden guten Geschmack begründeten Erkenntnis sind denn jetzt auch die einfachen Draht-

käfige sehr beliebt geworden und unter ihnen besonders die Blechrohrkäfige, die keinerlei scharfe Ecken zeigen, an denen die Vögel sich verletzen können.

Früher mehr als heute war der Kistenkäfig im Gebrauch, da er den Vorzug besaß, billig zu sein, weil man ihn vielfach aus Holz selbst herstellte. Er besteht aus einem Holz- oder Metallkasten, der nur an der Vorderseite vergittert ist. Nimmt man Holz, so muß es glatt gehobelt sein und darf keine Ritzen aufweisen. Man streicht den Käfig mit guter Lackfarbe an, innen meist hell. Im übrigen hat die Einrichtung mit der jedes andern Käfigs übereinzustimmen. Der Kistenkäfig eignet sich besonders 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.

* Frage-Ecke. *

Antworten.

9. Es ist an dieser Stelle schon wiederholt Aufschluß über die sog. **Brillantine** gegeben worden. 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 abgekrast ist — fleißig erneuern. Der Glanz ist schön, aber er muß auch gut unterhalten werden. Ueber die Behandlung der Böden gibt der Fabrikant gerne Aufschluß. Marie.

10. Ich würde Ihnen einen **Spirituskocher** anraten, es gibt ja solche in verschiedenen Größen und jedem Zwecke entsprechend. Da Sie einen Selbstkocher haben zum Fertiglocken 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 Rüchenausstattungs-geschäft ersten Ranges einen passenden Apparat zu erwerben. Verlangen Sie Adressen von Abnehmern, bei denen Sie sich erkundigen können, wie sie — die Apparate nämlich — funktionieren. Hoffentlich kann Ihnen eine erfahrenere Hausfrau besseren Rat geben, als M. B. in J.

11. Aus Ihren knappen Angaben ist nicht ersichtlich, wo der Fehler steckt, den Sie beim Klären der **Gallerte** machen. In Susanna Müllers „Fleißiges Hausmütterchen“ ist über das Klären der Sulze folgendes zu lesen:

Um solche recht klar zu erhalten, behandle man sie folgenderweise: Man nimmt die Fettdecke von der erkalteten, tags zuvor gekochten Brühe weg und setzt die Sulze mit 1—2 Dezilliter Weißwein

wieder aufs Feuer. Unter wiederholtem Aufrühren läßt man sie zum Kochen kommen. Man probiert, ob sie dick genug sei, indem man davon auf einen nassen, kalten Teller tröpfelt. Erstarrt sie noch nicht, so kocht man sie weiter, bis dies der Fall ist. Inzwischen würzt man sie mit dem benötigten Salz. Wenn die richtige Konsistenz erreicht ist, so schreitet man zum Läutern. Man hebt sie einen Moment vom Feuer; ist der erste Hitzeegrad verloren, so rührt man zwei Eiweiß samt den zerdrückten Schalen dazu, setzt die Sulz wieder aufs Feuer und läßt sie unter beständigem Umrühren zum scheidenden kommen. Dann hebt man sie vom Feuer und läßt sie 5–10 Minuten ruhig stehen. Dann schöpfe man sie nach und nach auf eine dicke, gebrühte Serviette, welche mit den vier Ecken an den vier Beinen eines umgekehrten Stuhles angebunden ist und in der Mitte eine Vertiefung bildet. Das unten stehende Gefäß muß in warmem Wasser stehen, damit die Sulz flüssig bleibt, bis alles durchgelaufen ist. Läuft die Sulz nicht klar ab, so gießt man sie wieder auf, bis sie klar geworden ist. So fährt man fort, bis die ganze Masse klar durchgelaufen ist. Währenddem wird die zu klärende Sulz auch an der Wärme gehalten.

Ist sie richtig durchgelaufen und beliebig gefärbt, so verteilt man sie je nach dem Zwecke in beliebige, mit feinem Del bestrichene Formen und läßt sie an der Kühle möglichst rasch erstarren.

B.

12. Das „Grillt in der Küche“, dessen bewährten Rat ich in allen Küchennöten einhole, empfiehlt folgende **fettmischung**: 5 Kilo Butter, 5 Kilo Schweinefett und $3\frac{1}{2}$ Kilo Nierenfett. 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 empfehlen. Ihre Schwiegermutter hat wahrscheinlich auf dem Lande auf einem Bauernhof selber buttern können und durfte sich deshalb das Kochen mit diesem teuren Fett eher erlauben.

Frau E.

12. Eine gute **fettmischung** kann ich Ihnen nennen: Ich bestelle beim Metzger Schmer und Nierenfett zu gleichen Teilen, zerschneide beides fein, lege gehackte Zwiebeln und einige gedörrte Salbeiblätter bei, zerlasse und kocht alles so lange, bis kein Fett mehr zu schöpfen ist. (Der Abfall, die sogenannten Grieben, kocht ich im Wasser, um alles Fett daraus zu gewinnen.) Mit diesem Fett brate ich jedes Fleischgericht an. Da ich gewöhnt bin, das Fleisch zu entfetten, bevor es auf den Tisch kommt, so benutze ich auch dieses Fett noch zu Kartoffeln, Maccaroni, Polenta etc. Frische Butter verwende ich gerne zu grünem Gemüse. Diese Methode lernte ich von einem alten, erfahrenen Koch.

Frau J.

12. Eine gute, reine **fettmischung**, mit der sich die Hauswirtschaftskasse zufriedenstellt, ist auch mein Prinzip. Eine ausgezeichnete Butter, die sich zum Backen, Braten etc. eignet, ist die Mischung von

Palmin mit süßer Butter. Palmin ist ein Pflanzenfett und in Tafeln von 500 Gr. à 90 Cts. oder auch in Büchlein erhältlich. Ich habe schon $1\frac{1}{2}$ bis $2\frac{1}{2}$ Kilo Palmin unter 5 Kilo Butter gemischt, indem ich die Palmintafeln zu kleinen Stücke in den Buttersopf lege, die ausgelassene, heiße Butter darüber gieße und so lange rühre, bis die beiden Mischungen schön glatt miteinander verbunden sind. Dieses Pflanzenfett ist der Gesundheit viel zuträglich als Schweinefett etc., von welchem ich gar nicht Freundin bin. Palmin läßt sich auch ohne Bezug von anderer Butter verwenden. Guten Erfolg 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-Kochtopf anschaffen. Trotzdem ich über letztern schon gute Zeugnisse gelesen, wurde mir doch von anderer Seite wieder von einem solchen abgeraten, indem es im Spar-Kochtopf doch nie recht zum Kochen komme. Da ich in dieser Beziehung noch gar keine Erfahrungen gemacht habe, kann mir vielleicht eine der werten Mitleserinnen aus eigener Erfahrung sagen, ob solch ein Spar-Kochtopf zu empfehlen ist. Was für ein Kochherd-System ist wohl das beste und wo sind solche zu beziehen? Für gefl. Auskunft zum voraus Dank. Frau F.-L.

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 der Sonne ausgesetzten Balkon? Wer sagt mir, wie man überhaupt mit wenig Kosten seinen Hausgarten, den Balkon geschmackvoll bepflanzt? Besten Dank zuvor!

Junge Hausfrau.

Haus- u. Küchengeräte

emailirt, verzinnt, poliert,

Spezialität: feuerfeste Geschirre.

Emailirte Schilder jeder Art,
Molkereigeschirre, verzinnt,

Alles in vorzüglichster Ausführung

liefert zu billigsten Preisen prompt die

Metallwaren-Fabrik Zug A.-G.

Stanz- und Emailirwerke, Verzinnerei.

**Zu beziehen in allen Geschäften
für Haushaltsartikel.**

Höchste Auszeichnungen an ersten Ausstellungen.