Zeitschrift: Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung,

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

Gartenbau und Tierzucht

Band: 13 (1906)

Heft: 9

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: 09.07.2025

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



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

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

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.

M 9. XIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Rummern

Zürich, 5. Mai 1906.

Jur Sonne blick, o Mensch, empor! Gott schrieb den großen Lauf ihr vor; Dir deine Lebensfrist. Wie er das All regiert und hält, So führe du die kleine Welt, Die dir verliehen ist! Elise von der Recke.

3

>>>> Die Kartoffel. €€€€

Unter ben Wurzelgewächsen, die in so großer Mannigfaltigkeit in Feld und Garten wachsen und für Abwechslung auf unserm Tische sorgen, steht die Kartoffel obenan. Gustav Abel widmet ihr in seinem Buche "Die Chemie in Küche und Haus" (Leipzig, Verlag B. G. Teubner. Preis Mt. 1.25) eine interessante kleine Abhandlung, die wir zu Rutz und Frommen unserer Leserinnen an dieser Stelle wiedergeben wollen.

Das Baterland der Kartoffel ist Chili und Peru, wo sie seit uralten Zeiten kultiviert wird und nebenher wild gedeiht. Dieses Knollenzewächs wird dort an der Sonne getrocknet, hierauf zu Mehl zerstoßen, das man als Nahrungsmittel verwendet. Die Rartoffeln wurden zuerst durch die Spanier, mahrscheinlich in den Jahren 1560—1570 aus Amerika nach Europa gebracht. Im Jahr 1071 follen fie in ben meiften Barten Deutschlands ziemlich allgemein angebaut worden fein. Die Rartoffel galt in der erften Beit ihres Betanntwerdens in Europa als Lederbiffen und tam noch im Jahr 1616 felten auf die königliche Tafel in Paris. Ihrer allgemeinen Einführung traten in verschiebenen Ländern viele Sinderniffe entgegen; man begegnete bem neuen Bewachs meift mit Migtrauen und bevorzugte die von alters ber üblichen Rahrungsmittel. Dadurch machte der Anbau der Kartoffel im ganzen 17. Jahrhundert kaum nennenswerte Fortichritte.

Gegen Anfang des 18. Jahrhunderts trat zwar eine Wendung zum besseren ein. — Friedrich II. von Preußen bemühte sich, die Kartoffeln in seinem Lande einzusühren. Die Bauern sträubten sich dagegen, weil sie die Knollengewächse für giftig hielten. Auch die Behörden hatten Bedenken und stellten dem König vor, daß die Einführzung der Kartoffeln wegen Einschränkung des Kornbaus eine Hungersnot zur Folge

haben werde. Als aber im Jahr 1745 eine solche in Preußen eintrat, wurde die Rultur der Kartoffeln befohlen. Die Ausführung des königlichen Befehls hatten die Landreiter zu überwachen, unter deren Aufsicht die Knollen in die Erde gelegt werden mußten. Da auch Unruhen im Lande entstanden waren, hatten die Geistlichen von der Kanzel herab für die Kartoffel zu predigen. Erst eine zweite im Jahr 1770 wiederkehrende Hungersnot und eine in den nächsten zwei Jahren folgende Teuerung überzeugte die noch vorhandenen Gegner der Kartoffel von deren hohem Wert.

Ludwig XVI. hatte in Frankreich ähnsliche Hindernisse zu überwinden. Er schlug aber zur Erreichung seiner Ziele einen ansberen Weg ein, als Friedrich der Große. Der König von Frankreich ließ in der Ebene von Sablons ein Versuchsseld mit einem Flächenraum von 12 Hektar Karstoffeln anpflanzen. Nun ließ der König das Feld bewachen und das Stehlen der Kartoffeln mit strengen Strafen bedrohen.

Das Volk interessierte sich für die verbotenen Knollengewächse und fand sie als "verbotene" Früchte recht wohlschmeckend. Einer weiteren Verbreitung der Kartoffel stand nun kein Hindernis mehr im Weg, sie wurde vielmehr durch die im Jahr 1793 eingetretene Hungersnot beschleunigt.

Die Kartoffeln sind, wie die übrigen Wurzelgewächse, durch einen sehr hohen Wassergehalt ausgezeichnet. Die mittlere Zusammensetzung der Kartoffeln ist folgende: 74.93% Wasser,

20,86 % Stärkemehl, Degtrin und Buder,

1,99 % Stickstoffsubstanz,

0,98 % Rohfaser, 0,15 % Fett,

1,09 % Mineralbestandteile.

Wir sehen, daß der wichtigste Bestandteil der Kartoffel das Stärkemehl ist. Frost verwandelt einen beträchtlichen Teil des Stärkemehls der Kartoffeln in Zucker; daher der süße Geschmack der erfrorenen Gewächse.

Diese sind auch weniger haltbar, weil sich ber Zuder balb zersett. Wenn bie Kartoffeln in einem warmen Keller liegen,

bilden sie Reime; dabei wird ein Teil von dem Stärkemehl in Dextrin und Zuder umgesett; aus diesen Stoffen entstehen die jungen Reime. Durch diesen Vorgang verlieren die Kartoffeln an Volumen, sie runzeln zusammen und schmecken weniger gut. Die Reime enthalten einen giftigen Körper: das Solanin. (Die Kartoffel gehört bestanntlich zu der Familie der Nachtschatten, Solanaceae.)

Eine gute Kartoffel soll mehlig sein, auf der Oberfläche als Zeichen der Reise Keimstellen oder Grübchen zeigen, im rohen Zustand auf der frischen Schnittsläche weder schwammige Beschaffenheit noch braune Fleden besitzen, nicht sauer oder süßlich schwecken oder modrig riechen. Die Schale muß gleichmäßig gefärbt erscheinen und dünn sein; auch soll die Kartoffel zum Garkochen beziehungsweise zum Ausspringen nicht zu viel Zeit in Anspruch nehmen; sie muß dann viel Mehl geben und angenehm, mild schwecken.

Aus den roben Kartoffeln kann man das Stärkemehl abscheiden. Das Rochen der Kartoffeln bezweckt das Aufquellen der Stärkekörner; das Zerreißen der sie umgebenden Zellen tritt ein, falls diese besonders reich an Stärke sind. Das Platen der Kartoffeln beim Sieden ist daher das Merkmal eines hohen Gehalts an Stärkemehl. Die Kartoffeln werden ungeschält ober geschält getocht; im letteren Fall wird das Rochen beschleunigt, weil das Wasser leichter eindringt. Die ungeschälten Rartoffeln schmeden oft bitter ober scharf wegen der in der Schale enthaltenen Bestandteile; zu diesen gehören hauptsächlich das Blatt= grün und das Solanin.

Werden Kartoffeln in Salzwasser gekocht, so hat dies keine chemische Wirkung zur Folge, sondern würzt nur und hebt damit den faden Kartoffelgeschmack. Man bringt sie bekanntlich mit kaltem Wasser auf das Feuer, weil ersahrungsgemäß die mit kochendem Wasser aufgesetzten Kartoffeln meist hart bleiben und nicht leicht gar werden. Der Grund ist solgender: das in dem Kartoffelsaft enthaltene Eiweiß süllt die Käume zwischen den Zellen aus und gerinnt in der Siedhitze. Man muß desshalb zunächst das kalte Wasser ins Innere der Kartoffeln eindringen lassen, damit sie die zum Ausquellen nötige Menge Wasser erhalten, ehe die Siedhitze entsteht und das Eiweiß gerinnt, das in diesem Zustand den Eintritt des Wassers erschweren würde. Auf diese Weise werden oft zartmehlige Kartoffelsorten in manchen Häusern, in denen ohne diese Vorsicht versuhren wird, zu seisigen Knollen nach dem Sieden.

Die Kartoffel ist ein wohlfeiles und vorzügliches Rahrungsmittel; sie enthält aber wenig Stidstoffsubstanz und noch weniger Sie bildet also nicht eine wirkliche Fett. Nahrung, von der der Mensch ohne Buspeise leben könnte, sondern sie ist ein Nahrungsmittel, aus dem unter Anwend= ung von stickstoff- und fetthaltigen Hilfsmitteln, wie Sped, Butter, fettem Fleisch, ober auch mit entsprechenden Mengen Milch und Rase eine ausgiebige Rahrung entfteht, in der die Rartoffel den Sauptbeftandteil bildet. Bei Leuten, die Rartoffeln ober ähnliche umfangreiche Rost (es muß die Menge der Aufnahme den Mangel an Güte ersetzen) vorzugeweise als tägliche Nahrung genießen, dehnen fich Magen und Darm aus und manche körperliche Verunstaltung ift auf zu reichlichen Rartoffelgenuß zurückzuführen. Die Kartoffeln bilden geröstet und in anderer Form zwar ein beliebtes Gericht, doch wurde bei Personen, die hauptsächlich von Kartoffeln und Brot leben, eine verminderte Lebenstätigkeit und geringe Biberftandsfähigteit gegen Rrantheiten beobachtet.

J#

*** Zur Fleckenreinigung. ***

Mit der Kunst der Fleckenreinigung fühlt sich manche Hausfrau, die in andern haus-wirtschaftlichen Dingen wohlerfahren ist, wenig vertraut. Wo ganze Kleider besichmutt und sleckig geworden sind, nimmt sie denn auch mit Recht die Hülfe der chemischen Waschanstalt in Anspruch, da deren Einrichtungen eine sachgemäße Wiesderstellung der Gegenstände garantieren.

Handelt es sich aber um kleinere Schäben, so wird die sparsame Haushälterin selber Hand anlegen und sich dabei — wo sie ihrer Sache nicht sicher ist — die nachstehenden Ratschläge, die ein Mann der Praxis, W. Joclét, in seinem Buche "Die Runst- und Feinwäscherei, in ihrem ganzen Umfange" niedergelegt hat, nutbar machen.

Beim Tilgen von Flecken hat man ebens sowohl auf die Art der Gewebe, der Färbsung derselben (ungefärbt, hell und dunkel) als auch auf die Art der Flecken selbst Rücksicht zu nehmen.

Bei weißen Zeugen ist die Entfernung der verschiedenen Flecken eine viel leichtere, da man ohne Rücksicht auf die Farbe ziem-lich energisch vorgehen kann; wir wollen auch hier gleich beisügen, daß in diesem Falle Wasser und Seife die radikalsten und den Zweck des Reinigens am meisten er-reichenden Mittel sind.

Auch bei gefärbten Geweben wirkt Seife vortrefflich, es find hierbei aber ichon mehrere Vorbedingungen nötig, wie vor allem eine enisprechende echte Farbe und möglichst wenig — am besten gar nicht — fassonnierte ober besette Gegenstände.

Alle anzuwendenden Chemitalien muffen unbedingt chemisch rein sein, namentlich ist dies der Fall bei solchen Stoffen, welche durch Einwirkung der atmosphärischen Luft sich zersehen, andere harzartige Stoffe bilben oder aber vielleicht mit einem andern Körper verunreinigt sind, so daß durch Ausbringen eines alten Fledens ein neuer eingebracht werden könnte.

Als Wertzeuge beim Fledenausputen verwendet man Tampons, Schwämme, Bürsten, Bürstchen u. dergl. m.

Hauptsache ift jedoch viel Uebung, leichte Sand und Geschicklichteit.

Bei Staubfleden ist ein richtiges, tüchtiges Rlopfen und Bürsten bas richtigste Entfernungsmittel.

Alte, eingetrocknete Flecken in Woll- und Seidenstoffen, Atlas u. dergl. werden mit etwas mit Spiritus vermischtem Eigelb beftrichen, eintrocknen gelassen und dann weggetratt. Der noch haftende Eigelb-Rest

wird mittelft eines in warmes Waffer getauchten Leinwandlappchens ausgewischt.

Fleden unbekannter Abstammung in gesärbten ober ungefärbten Weiß- und Baumwollwaren werden zuerst mit einer ganz schwachen, lauwarmen Seifenlösung behandelt, welcher man auf je einen Liter berselben einen Kaffeelöffel Salmiakgeist zusgeset hat.

Das Wischen geschieht mit einem in diese Flüssigkeit getauchten Schwamme oder einem Tampon. Schließlich wird der Stoff in

Wasser ausgewaschen.

Fettflecken, sowohl frische, wie veraltete, werden naß gemacht (Seide ausgenommen), die Flecken einigemale mit einem Tampon oder einem Schwamme, welcher in Benzin oder Terpentin getaucht ist, überstrichen, wobei jedoch nicht vergessen werden darf, an der Unterseite des Stoffes einen mehrmals zusammengelegten Bogen Filtrierpapier unterzuschieben, damit sich die Lösung in dieses einziehen und sich nicht wieder in den Stoff verbreiten kann; ist der Fleck von der Oberseite verschwunden, so legt man ein Stück Filtrierpapier auf und überfährt die Stelle mit einem heißen Bügeleisen.

Sehr empsehlenswert zu gleichem Zwecke ist die Benzin-Magnesia. Diese besitzt den Borteil, daß sie überall angewendet werden kann, ohne die häßlichen Höfe, Ringe 2c. zu veranlassen, welche man nur dadurch verhüten kann, daß um den Fettsteden, welcher mit Benzin behandelt werden soll, ein zweiter King mit Wasser gemacht wird, so daß das Benzin sich nicht weiter, als bloß bis zu diesem ausbreiten kann.

Die Benzin-Magnesia wird in der Art dargestellt, daß man gebrannte (nicht kohlenssaure) Magnesia mit so viel reinem Benzin versetzt, daß die Magnesia gerade davon benetzt ist, aber noch nicht zum Brei außssließt, sondern erst dann etwas flüssiges Benzin auß derselben hervortritt, wenn man die Masse zusammendrückt. Diese Benzin-Magnesia erscheint dann als eine krümelige Masse und ist am besten in gut schließensben Glasssachen mit etwas weiter Mündung wohl verschlossen aufzubewahren. Die

Anwendung derselben ist höchst einsach. Man schüttet auf den zu tilgenden Fleck eine etwa 4—5 Millimeter hohe Schicht der Masse und zerreibt diese leicht mit dem Finger auf dem Fleck, klopft oder wischt die zusammengebalten Klümpchen von Magnesia von der Fläche ab, bringt nochmals eine frische Masse auf die Stelle, wo der Flecken war und läßt sie darauf liegen, bis das Benzin volltommen davon verdunstet ist; hierauf klopft oder wischt man die leicht aussitzenden Magnesiateilchen ab oder bläst sie weg und entsernt die sester aussitzenden mit einem steishaarigen Pinsel oder mit einer Bürste.

Delfarben = und Firnisflecken behandelt man zuerst mit reinem Terpen = tinöl, welches sich bis jest am besten be= währte und nur noch von Chlorosorm über = troffen wird.

Chloroform ist übrigens ein ganz vorzügliches Mittel, auch veraltete Fetissecke so zu lösen, daß ihre Entsernung mittels Benzin-Magnesia leicht vorgenommen werben kann. Bei hart gewordenen Delsarbenund Firnis-(Lack-)stecken sind alle Reinig-ungsversuche vergebens.

Teer=, Wagenschmier= Harz=, flecken und ähnliche merden, wenn sie in Weißwaren vorhanden sind, in der Art behandelt, daß man den Stoff feucht macht, den Fleck mit einem in Terpentinöl ge= tauchten Schwamme auswischt, mit Filtrier= papier bedeckt und einige Male mit einem heißen Bügeleisen überfährt und unterlegt. Schließlich wird der ganze Stoff in warmem Seifenwasser ausgewaschen. In gefärbten baumwollenen oder wollenen Stoffen wird der Stoff angefeuchtet, der Fleden mit Fett bestrichen, gründlich eingeseift, die Seife einige Minuten einwirken gelaffen und abwechselnd in Terpentinöl und heißem Waffer ausgewaschen.

Hat dieses nicht geholfen, so macht man eine Mischung von Eigelb und Terpentinöl, bestreicht mit derselben den Flecken und läßt die Mischung eintrocknen, worauf man sie wegtrat und schließlich in heißem Wasser gründlich auswäscht. Stearin - und Bach fleden entfernt man zuerst vorsichtig mit dem Meffer,
unterlegt den Stoff mit einem naffen Leinenstüd, bededt ihn mit Filtrierpapier und
überfährt denselben mit einem warmen
Bügeleisen.

Ift der Fleden dem Plätteisen unzugänglich, so behandelt man denselben mit Benzin oder Benzol, wodurch derselbe sicher entfernt wird.

Dbstfleden verschwinden aus Leinenstoffen (Tisch-, Hand-, Sacktüchern u. drgl.) durch Ausschwenken in Javellescher oder einer anderen Bleichflüsseit, oder auch in schwacher, jedoch ganz klarer Chlorkaklösung, welcher man eventuell ein wenig Essig zugesetzt hat. Ift der Stoff rein gesworden, so muß derselbe sehr gut in fließensdem Wasser gespült, am besten durch eine Lösung Soda durchgenommen werden.

In ähnlicher Weise kann man bei unsgefärbten baumwollenen Stoffen versahren; sehr oft gehen die Obststleden schon durch bloges Waschen in Seisenwasser, dem man etwas Borax oder Salmiakgeist zugesetzt hat, aus.

Fleden von Rotwein, Kirschen, Weichseln, Heidelbeeren u. drgl. in weißen ungefärbten Stoffen werden in gleicher Art und Weise behandelt, wie die Obststeden.

Milch = und Raffeeflecken werden mit einer Mischung von Eigelb und Glyzerin bestrichen, dann in warmem Wasser ausgewaschen und noch seucht auf der Rückleite mit einem nicht gar zu heißen Blätteisen geplättet.

Für wollene und halbwollene Waren benüt man eine Mischung aus 1 Teil Glyzerin, 9 Teilen Wasser und 1/2 Teil Salmiakgeist. Man benetzt die besteckten Stellen damit und wiederholt das Benetzen zwölf Stunden lang, so oft die Stellen trocken werden. Dann preßt man sie zwischen reinen Lappen und plättet dieselben.

Seidene Stoffe werden in ähnlicher Weise mit 5 Teilen Glyzerin, 5 Teilen Wasser und ½ Teil Salmiakgeist behandelt, doch muß man sich überzeugen, ob die Farbe

nicht leibet. Man stellt ben Glanz durch Bepinseln mit Gummiwasser ober Bier vor dem Platten wieder her.

(Shluß folgt.)



Guter Rat. Für Familien, wo viele Kinsber sind oder sonst junge Leute möchte ich empsehlen, Witschi's Haferkakao einzusühren zum Frühstück. Jede Hausfrau kann sich benselben selbst mischen, wenn sie das Getränk möglichst billig haben will. Man nimmt Witschi's Hafermehl und 1/3 Ban Houten Kakao oder sonst eine gute Sorte mit 1 Kaffeelöffel Zucker auf 1/3 Liter Wasser. Wer keine Wilch hat, der kaufe von nämlicher Firma Hafermilckkakao, den man nur in siedendem Wasser einige Minuten kocht. Ebenso billig ist auch das Puddingpulver, mit dem man sür 12 Rp. 7/10 Liter Pudding bereiten kann.

Bohlschmedende Röstsuppen und braune Saucen kann man in viel kurzerer Zeit bereiten, als bisher, wenn man entfeuchtetes Speisemehl nur einige Minuten in der Pfanne gelb röftet ober man kann das Mehl in Bratpfannen fingersbid einstreuen und im Bratofen braun werden lassen; 2—3 mal wenden.

Kaffee. Als Surrogate für Kaffee werben nicht nur geröstete Körner, sondern auch gebrannte Feigen, Löwenzahn, Rüben und Eicheln gebraucht. Gerösteter Mais wurde in großer Menge von den englischen Truppen in Süd-Afrika verwendet. Man fand ihn nicht nur schmackhaft, sondern auch als der Gesundheit sehr zuträglich.

Hufbewahrung von Chemikalien. jedem Haushalt benutt man heute die verschies densten Chemikalien, die zum Teil harmloser Natur find, jum Teil aber recht gefährliche Gigenschaften besitzen und beshalb mit der größten Borsicht beshandelt werden muffen. Bergiftungen durch uns vorsichtiges Genießen einer gefährlichen Saure ober eines giftigen Salzes murben nicht so oft vorkommen, wenn folche Chemikalien unberufenen händen unzugänglich wären und in den Tüten bezw. Flaschen durch Aufschriften als gefährlich bezeichnet würden. Wer giftige Flüssigkeiten ober Salze im Haushalt zu bestimmten Zwecken führt, muß sich zunächst völlig klar über ihre Eigen= schaften sein. Er muß wissen, daß jebe Säure organische Stoffe, bas find folche aus dem Pflanzen= und Tierreiche, zerftort, daß Benzin und Aether leicht Feuer fangen, wenn fie in geöffneten Ge-fäßen in ber Nabe eines brennenben Lichtes fteben, bag beim Bugen mit Saure leicht Blutvergift= ungen hervorgerufen werben, wenn fich leichte Wunden an den handen befinden. Ferner ift es nötig, gefährliche Stoffe an einem Orte aufzubewahren, der für die Kinder nicht erreichbar ift. Am besten eignet sich bazu ein kleiner, verschließbarer Schrank, den man sich ohne große Mühe aus einer Kiste herstellen kann. Jebe Flasche, jebe Tüte soll ein Schildchen tragen, auf bem der Inshalt bezeichnet ist und das außerdem die Bezeichsnung: Gift! Borsicht! Feuergefährlich! 2c. aufweist.

Schonung der Treppenläufer. Um Treppenläufer doppelt lange zu erhalten und das Flicken baran gänzlich zu vermeiden, kaufe man einen Meter Stoff mehr, als die Höhe der Treppe erfordert: das Ueberflüssige schlage man nach innen um. Wer ite Ausgabe für eine Filzunterlage scheut, bedecke vor dem Niederlegen des Läufers den Rand seder Stufe, soweit die Tritte der Aufund Abgehenden reichen, mit doppelt zusammengelegtem Zeitungspapier. Wird der Läufer gereinigt, so ändere man dabei sedesmal seine Lage, indem man das überflüssige Stück Stoff länger oder kürzer umbiegt, so das die früher betretenen Stellen seht geschützt werden.



Kodrezepte.

Alkoholhaltiger Wein kann zu füßen Speisen mit Borteil burch alkoholfreien Wein ober wasserverbünnten Sirup und zu sauren Speisen burch Zitronensaft ersetzt werben.

Spinatsuppe. Feingehackte Zwiebeln dünftet man in Butter hellgelb, gibt den ebenfalls gehackten Spinat und eine Hand voll geriebenes Brot oder Wehl hinein und dünftet das noch ein Weilchen zusammen. Ift das nötige Wasser aufgefällt, läßt man die Suppe eine Stunde kochen und richtet sie dann, wenn gesalzen, mit saurem Rahm an. Aus "Diätetische Speisezettel" von A. Bircher.

Gekochte Krebse auf feinere Art. Man zerschneidet eine Zwiedel in seine Scheiben, tut eine Handvoll Petersilie, einen Eglöffel Kümmel, einige Pseffer= und Gewürzkörner dazu, kocht dies mit hald Wasser und hald Weißwein gehörig aus, gießt die siedende Fleischbrühe durch ein Haarsied über die sauber gewaschenen Krebse, fügt einige Löffel Salz dei, deckt das Gesäß fest zu und läßt die Tiere über starkem Feuer 10—15 Minuten rasch kochen, schüttet die Brühe ab, schwenkt die Krebse mit frischer Butter, richtet sie pyramidensörmig auf einer Schüssel oder Schale mit einem besonderen Gestell an und garniert sie mit Peterssiliensträußchen oder Brunnenkresse.

Kalbsfricandeau. Zeit 1 Stunde. 1 Kilo Kalbsnuß, 50 Gr. Spickspeck, 20 Gr. Butter, Bratengemüse, ½ Liter Milch, 1 Kochlöffel Mehl, Fleischertrakt, Salz, Pfeffer, nach Belieben Champignons oder Trüffeln. — Das geklopfte und gespickte Fleischstück wird mit dem Bratengemüse im Ofen oder in der Pfanne mit etwas Wasser gelb angebraten. Dann gießt man langsam in versichiedenen Malen die Milch zu und dünstet es zugedeckt weich. 10 Minuten vor der Mahlzeit wird das Fleisch herausgenommen, das Wehl mit der Butter zerknetet und mit dem Fleischeytrakt

unter die Sauce gebracht und bicklich eingekocht. Champignons ober Trüffeln verfeinern die Sauce.

Fleischkäse von Leber. Eine Schweinsober Kalbsleber wird aus Haut und Sehnen geschabt und mit 180 Gr. feingehacktem gekochten
Speck, drei in Milch geweichten und über dem
Feuer zu einem Brei abgerührten Brötchen, 60
Gramm gehackten Sardellen, 2 Eiern, 2 in Butter
geschwitzten Chalotten, 125 Gr. geriebenem Parmesankäse, etwas feingehackten Kräutern, Salz, Pfeffer und Muskatnuß gut vermischt, in eine
mit Butter ausgestrichene Form getan, mit bebuttertem Papier bedeckt und bei mäßiger Hige
etwa 1½ Stunden gebacken. Nachdem der Käse
in der Form erkaltet ist, taucht man letztere in
heißes Wasser, stürzt den Inhalt auf eine Schüssel
und bestreicht ihn mit Fleischglace.

Brunnenkresse als Gemüse. Man pflückt die Blätter von den dicken Stielen, blanchiert dieselben in kochendem Salzwasser, kühlt sie in kaltem Wasser ab, schneidet sie einigemal durch und kocht sie vollends mit kräftiger Fleischbrühe weich, indem man derselben entweder einige Löffel voll in Butter geröfteter, geriebener Semmel oder einen Löffel voll in Butter gelbgeschwitztes Wehl zusetzt und etwas Muskatnuß und Salz hinzussigt. Wer den ziemlich herben Geschmack der bloßen Brunnenkresse nicht liedt, kann sie mit Spinat oder Rapünzchen zusammen kochen.

Gebackene Kartoffelklösse. Man rührt 90—100 Gr. Butter zu Schaum, mischt 3 Eier, 1 gehäuften Suppenteller voll gehackte, geriebene Kartoffeln, etwas Salz und Muskatnuß hinzu, formt längliche Klößchen baraus, bäckt sie auf beiben Seiten in Butter und reicht sie zu Rindsober Hammelbraten. Häufig gibt man zu diesen Klößen auch geriebene, geröstete Semmel, wodurch sie noch an Wohlgeschmack gewinnen.

Junge Kohlrabi, ganz gekocht. Die jungen Knollen werden geschält, doch läßt man die Herzeblättchen in einem kleinen Büschel daran, kocht sie so ganz in Wasser einigemal auf, bereitet inzwischen eine sämige Sauce auß Fleischbrübe mit einer hellen Mehlschwitze, etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuß, und dünstet die Kohlrabi darin langsam weich. Beim Anrichten garniert man sie mit kleinen Salzkartoffeln oder geschmorten vartöffelchen.

Rahmkuchen. 3—4 Eier, 100 Gr. Zuder, 1 Brise Salz, ½ Deziliter saurer und 2 Dezil. süßer Rahm, seingehackte Zitronenschale, 50—60 Gramm geschälte, breit geschnittene Mandeln. — Blätterteig ober geriebener wird auf das Backblech gelegt. Eier und Zuder sind schaumig zu rühren, die andern Zutaten gut damit zu vermengen, dann füllt man die Masse auf den Teig. Man bäckt den Kuchen in mittelstarker hitze und bestreut ihn noch warm mit wenig Zuder.

Aus "Gritli in der Küche". Zitronenauflauf. Bon 100 Gr. Butter, 50 Gr. Mehl und ¹/4 Liter Milch wird ein abs gebrühter Teig gemacht. Zu diesem gibt man wenn er etwas abgekühlt ist, 6 Eigelb, 100 Gr. Zuder, das Abgeriebene einer Zitrone, sowie den steisen Schnee der 6 Eiweiß. Diese Masse wird in die Form gefüllt und in guter Hitz gebacken. Die Speise muß sosort serviert werden können, da der Aussauf sonst zusammenfällt.

Aus "Beget. Ruche" von M. Rammelmeyer.



Gesundheitspflege.



Die angenehmfte und gefündefte Bewegung ift bas Spazierengeben mit fräftigem Atmen in frischer, reiner Luft. Wenn ber Körper in Rube verharrt, kommen auf die Minute etwa 16 Atem= guge, welche 8 Liter Luft ben Lungen guführen : beim Beben mit einer Geschwindigkeit von 6 Rilometer in ber Stunde steigt bie Luftaufnahme in Folge des rascheren und tieferen Atemholens auf bas fünffache, d. h. auf 40 Liter in ber Minute. Beim Spazierengeben nehmen wir also fünfmal mehr ozonreichen Lebensbalfam in uns auf als fonft. Und wir alle haben fo notig, daß wir un= fere Lungen in bem emigfrischen Gefundbrunnen ber naturreinen Luft recht reichlich baben; nament= lich aber biejenigen, welche burch ihren Beruf gezwungen find, ben größten Teil bes Tages in bumpfen, staubigen Schul- und Bureaustuben ober überhaupt in schlecht ventilierten Räumen, Wertstätten u. bergl. zuzubringen. Für solche Bersonen ift noch von großem Borteil, daß gehende Beswegung äußerst heilsam einwirkt auf die Regels ung der Berdauung, auf Hupockondrie, Hämorrs hoiden und Blutverteilung. Bewegung treibt bas Blut und damit die Körperwärme gleichmäßig nach allen Teilen. Das Abernet ist nämlich in ber Beife angelegt, daß z. B. ber Ropf fast vier Fünftel, die Fuge nur ein Fünftel Barme beziehen und in den letteren hat überdies der Blutlauf besonders mährend der sigenden Haltung mit dem hinderniffe ber Schwere zu kampfen. Beißer Ropf und talte Füße, die Gewohnheitsplage aller Stubenhocker,ift nur durch regelmäßiges tüchtiges Spazierengeben zu beseitigen. Besonbers in gegenwärtiger Sahreszeit follten alle bie, welche tagsüber im Bureau ober Werkstätten fich aufhalten, immer vor Beginn ber Tagesarbeit einen halb= bis gang= stündigen Spaziergang machen.



Gartenbau und Blumenzucht.



Dss Hussetzen der Oflanzen ins Gartenland kann in ber zweiten Hälfe bes Monat Mai vorgenommen werden. Wenn keine Nachtfröste mehr zu befürchten sind, wird zuerst die Erde an einem sonnigen, von Bäumen nicht überhängten und außerhalb des Bereiches von Baumwurzeln liegenden Platz für jede Pflanze auf ½ Quadratmeter großen Raum umgegraben und gut verskleinert, dann die auszusehende Pflanze ausgestopst, der Ballen wie zum Versehen aufgelockert,

in das Gartenland ein Loch gegraben, der Ballen hineingesetzt und rundum mit bessere Erde einzefüllt. Die Pflanze bekommt nun, wenn nötig, einen neuen Stab, der aber tieser gehen muß, als im Tops, wird aufgebunden und mit der Brause tüchtig übergossen. Wenn nun auch die alten, noch hinter dem Fenster getriebenen Blätter anfangs notleiben oder gar abfallen, ja, wenn selbst die Pflanze eine Zeitlang nicht austreiben sollte, so habe man keine Angst, dalb wird ein reicher und kräftiger Ausschlag das Abgefallene voll ersehen. Ein Schutz gegen die Sonne ist höchstens in den ersten paar Tagen nach dem Aussehen nötig, später nicht mehr; bei trockenem Wetter werde sleißig begossen, abends überspritzt und später auch gedüngt.

2. Gräbener, "Die Kultur ber Pflanzen im Zimmer".



Antworten.

30. Das Schlafbedürfnis ist ungemein individuell, im allgemeinen sind die Aerzte aber doch darin einig, daß in jungen Jahren keine Gewohnsheit aus dem Mittagsschläschen gemacht werden sollte. Daß in diesem Punkt (wie in so vielen andern) immer schon verschiedene Meinungen herrschten, beweist der uralte Spruch:

"Nach dem Essen sollst du ruh'n, Oder tausend Schritte tun." H.

31. Machen Sie einmal einen Versuch mit alkoholfreiem Wein, um sich selber zu überzeugen, ob Ihnen bessen Geschmack, wenn zum Kochen verwendet, zusagt. Die beiden vegetarischen Kochbücher, das von Fräulein Alice Bircher, Zürich, und Frau Martha Rammelmeyer, Sarnen, bringen verschiedene Rezepte, wobei alkoholfreier Wein zur Verwendung kommt; er muß sich also wohl in der Küche bewähren.

32. Kaufen Sie das Buch: "Wie macht man Knabenkleider?" von Frieda Riehm, Rudolfstraße 19, Basel. Die Verfasserin, als langjährige Lehrerin der Frauenarbeitsschule Basel, hat damit nicht nur ein leichtfaßliches Lehrmittel für Schulen geschaffen, sondern sie gibt auch jeder Mutter, die für ihre Buben selber schneidern will, die nötige Anweisung zum Musterzeichnen, Zuschneiden und Nähen. (Preis 2 Fr.) Ihnen und andern Müttern sei das Buch aus beste empfohlen. Es ist dei der Verfasserin zu haben. R. in S.

Es ist bei ber Verfasserin zu haben. R. in S.
33. Steppdecken sabrizieren: Frau Wieberstehr, Bremgarten, und Frau Witwe Senn, Schulsgasse, Richterswil. Fragen Sie bort nach ben Preisen an und vergleichen Sie bann mit ben Preisen in den Läden. Dann stellt sich bald heraus, was für Sie vorteilhafter sein wird.

34. Sie lösen die Farbflecken auf dem "Blättli-Boben" am besten mittelst Terpentin und reinigen nachher mittelst einer scharfen, recht heißen

Seifenlauge. Anwendung von Petroleum ist ebenfalls zu empsehlen. Das gleiche gilt auch für die Fensterscheiben, welche zuletzt noch mit Spiritus und Zeitungspapier tüchtig abgerieben werden müssen, damit sie klar werden. H. D.

34. Um **Fensterscheiben** von Farbtropfen zu reinigen, nehmen Sie ein Zweirappenstück, drücken es mit dem Mittelfinger auf die Scheibe und reiben damit hin und her, dis die Flecken verschwunden sind. Dies wurde auf Anraten selbst probiert von Frau B.

35. Ihr Kindchen leidet offenbar an schwacher Blave, und Sie werden gut daran tun, mit einem Arzt zu sprechen. Unser Hausarzt hat im gleichen Falle unser Töchterchen elektrisiert, hat aber mit dieser Prozedur erst im vierten Lebensjahr bes gonnen, wofür ich in der Folge dankbar war, weil das Kind, trot der guten Wirkung, doch körperlich sehr mitgenommen wurde. Das lebel ist aber seitdem gehoben.

35. So viel ich täglich bei einer kinderreichen, ordnungsliebenden Familie beobachten kann, ist diese Erscheinung bei einem zweijährigen Kinde durchaus natürlich und ich olaube, daß es gesünder ist, das Kind nicht durch allerlei Mittel hinzushalten, wenn es vorher das Töpschen benötigt. Auch des Nachts ist dies nichts außergewöhnliches und wird die Kleine nachher nur umso besser ichlasen. Daß zum Beispiel das Frieren, Frösteln oder Abgedecksein des Nachts, nicht zum Guten einwirkt, ist sicher; auch ist es besser, vor dem Schlasengehen eher mehr seste Nachrung zu geben, als nur flüssige.

Fragen.

36. Welche Käseart eignet sich am besten zum Reiben, und wo ist solcher zu beziehen und zu welchem Preise? Ist es vorteilhafter, kleinere ober größere Quantitäten zu kaufen? Wie lance muß der Käse gelagert sein, um ihn reiben zu können? Ich bekomme nämlich nie harten Käse, und den weichen sinde ich zu "vielbräuchig".

Abonnentin.

37. Wie ist eine Zwiebelreibe zu handhaben? Ich bekam eine solche geschenkt. Nun ich mich derselben bedienen will, bekomme ich lauter grob zerskleinerte Stücke von den Zwiebeln, so daß ich sinde, ich mache auf diese Art zu viel Abgang. Um aussührliche Anleitung zur Handhabung dieses Gerätes bittet

38. Seit Jahren mache ich in Weck's Sterilisserapparat Früchte und Gemüse ein; die Früchte hielten sich immer tadellos. Mit den Gemüsen dagegen habe ich verschiedene, diesen Winter sogar ganz schlechte Ersahrungen aemacht, wofür ich selbst keine Erklärung weiß. Vielleicht wissen die geehrten Leserinnen des Ratgebers einen Rat oder den Grund. Karotten, Bohnen, Süßkefen sehen tadellos aus, die Gläser sind absolut lustz dicht, sogar sehr schwer auszubekommen; wenn sie offen sind, riechen sie auch gut, nichts läßt auf verdordene Waren schließen. So wie sie aber in der Pfanne warm werden, sahren sie auseinander, werden breitg und riechen abscheulich, je nach dem

Glas, mehr ober weniger stark; die Karotten ichmeden geradezu fauer. Daneben habe ich Glafer. bie in Aussehen und Geschmad wie frische Gemufe find. — Alles Gemufe jum Einmachen kommt direkt aus dem eigenen Garten, ist also nicht durch Herumliegen verdorben. Das Merkwürdige ift, daß ein Glas gut und bas baneben stehende unbrauchbar ist und doch alle gleich zu= bereitet murben. Die Bohnen und Karotten haben wir 11/2 Stunden, die Erbsen 2 Stunden im Wasserbad gekocht; ich nehme auch für die Gemüse immer neue Gummiringe. Das ärgeilichfte babei ist, ganz abgesehen von der vergeblichen Arbeit, daß man sozusagen erft am Tisch weiß, ob bas Gericht gut ist, da mir die Köchin schon öfters die Gemuse servierte, weil sie sich durch das schöne Aussehen (bei ben schwach verdorbenen) täuschen ließ. Für einen guten Rat wäre ich, wie gesagt, sehr bankbar. Abonnentin in W.

Schwere Sorgen bringt die Frühlingszeit für viele Mütter mit fich, wenigftens für folche, die fich nicht rechtzeitig vorsahen. Wer jum Beispiel jett, wo der Uebergang von Dürr zu Grün= futter überall auf bem Lande statifindet, seinem Kinde Milch verabreicht, sett es den größten Ge= fahren aus. Die burch den plöglichen Wechsel des Futters hervorgerufene Veränderung der Milch, bewirkt bei ben meiften Kindern Erbrechen und Diarrhöe. So lange die Milch so unbeständig ift, follte jebe Mutter ihrem Rinde bas bekannte Galactina Milchmehl verabreichen, das durchaus kein gewöhnliches Kindermehl, sondern ein aus keimfreier Alpenmild bergestelltes Mildpulver ift, bem die ber Ruhmilch fehlenden Rährfalze und Phosphate in ihrer natürlichen Form und im richtigen Verhältnis beigemischt find. Von stets gleichmäßiger, teinen Temperatur-Ginflüffen unterworfenen Qualität, ift Galactina, das in ber Saugflasche verabreicht werben kann, die beste Nahrung für alle Kinder, auch für Säuglinge, mit beren Entwöhnung von ber Bruft, man im Hinblick auf den kommenden Sommer, jett schon zu beginnen hat.

Hausfrauen!

Das beste Emailgeschirr der Welt

ist das mit dieser Schutzmarke versehene

Neue Amberger Gesundheits-Kochgeschirr



aussen und innen grau,
aussen braun, innen granit.
Es bewährt sich als das beste,
billigste und schönste Geschirr für alle Zwecke des Haushaltes. — Garantie für Feuerund Säure-Beständigkeit.

Zu haben in allen Küchenund Haushaltungsgeschäften. Wo nicht erhältlich, werden

Adressen nachgewiesen.

Alleinverkauf für die Schweiz: Ernst Walcker & Cie., Zürich.