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

Band: 13 (1906)

Heft: 10

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: 21.08.2025

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.

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

№ 10. XIII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | Zürich, 26. Mai 1906.

Wenn des Guten Auge bricht,
Bleibt zurück sein Segen
Lange noch als strahlend Licht
Auf der Menschheit Wegen.

Wovon lebt der Mensch?

Hygienische Skizze von Ella v. Haunstein.

Unter den im Sommer die Schweiz besuchenden zahlreichen Fremden sind viele, die des Landes, zumeist kräftige und gesunde Bewohner, mit einem gewissen Neid betrachten. Das macht die gute, reine Gebirgsluft, so sagt man dann gewöhnlich, und sicher sind die klimatischen Verhältnisse von Bedeutung für das Wohlbefinden des Menschen, aber nur dann, wenn auch die gesamte Lebensweise vernunftgemäß ist.

Die Mehrzahl der Schweizer begnügt sich mit mäßigem Fleischgenuß und bringt auch die vegetabilischen Nahrungsmittel mehr zur Geltung als andere Völker. Wer dies tut, erreicht eben früher das, was nach der neueren Hygiene (Gesundheitslehre) jetzt allgemein erstrebt wird: bessere Verdauung und geregelten Stoffwechsel, welche ineinandergreifend, zur Erhaltung der Gesundheit unerläßlich sind.

Das Aufblühen der modernen Hygiene hat seinen Grund in der stets zunehmenden Erkenntnis, daß in anbetracht der jetzt so sehr gesteigerten Anforderungen an unsere körperliche und geistige Arbeitskraft auch für das Gesundheitswesen andere Regeln als früher nötig sind. Hierzu gehört vor allem die zu einer Spezialwissenschaft entwickelte Diätetik, das ist die Lehre von der richtigen Wahl der Lebensmittel. Früher glaubte man, es sei gleichgültig, was man esse, wenn man nur satt werde. Jetzt aber weiß man, daß der menschliche Organismus zu seiner Gesunderhaltung verschiedener, sich gegenseitig ergänzender Nährstoffe bedarf und daß es wichtig ist, diese in richtigem prozentualem Verhältnis dem Körper zuzuführen.

Nicht nur eine entsprechende Menge von Speisen ist für unsere Existenz nötig, sondern diese Menge muß auch derart zusammengesetzt sein, daß sie gut verdaut werden kann, um sie zu befähigen, ins Blut aufgenommen zu werden. Aus diesem gehen dann Nährstoffe in die einzelnen Organe über und bringen ihnen stofflichen Ersatz

für die durch den Lebensprozeß erlittenen Verluste an Körpersubstanz. Die sich hierbei ergebenden physischen Vorgänge, auf welche hier nicht näher eingegangen werden kann, nennt man Stoffwechsel.

Einer der bedeutendsten Hygieniker unserer Zeit, der kürzlich verstorbene Dr. Lahmann, hat dies in dem Kernspruch ausgedrückt: „Der Mensch lebt nicht von dem, was er ißt, sondern von dem, was er verdaut."

Die Ernährungslehre hat nachgewiesen, daß der Mensch Eiweiß, Kohlehydrate (Stärke, Zucker, Gummi ꝛc.), Fett und Mineralstoffe (Nährsalze) zu seiner Erhaltung bedarf, daß aber diese Lebenselemente nur dann ihren Zweck erfüllen können, wenn sie in richtigem Verhältnis zu einander stehen. Von keinem soll unsere Nahrung zu viel oder zu wenig erhalten. Das letztere ist aber bei den meisten Menschen der Fall; sie führen dem Körper zu wenig Nährsalze zu, die in den viel zu wenig gegessenen grünen Gemüsen, Salaten, Knollengewächsen (Rettig, Radieschen, Sellerie, Kohlrabi) und in dem besonders gesunden Obst enthalten sind.

Betreffs des Obstes wird nun oft entgegnet, daß es nur während einer kurzen Zeit des Jahres für weitere Volkskreise beschaffbar sei, sonst aber wegen zu teurer Preise als Volksnahrungsmittel nicht gelten könne. Zum Teil ist dies richtig, besonders im letzten Winter waren allerdings die Aepfel — das einzige Winterobst — sehr hoch im Preise.

Es gibt aber ein gutes Hülfsmittel; das sind die Obstkonserven, welche, wie schon angedeutet, speziell in der Schweiz bei hoch und niedrig, bei arm und reich als fester Bestandteil des ersten Frühstücks eingeführt sind. Früher verwendete man hierfür ausschließlich den auch jetzt noch vielfach gebräuchlichen Honig, aber nach und nach wird man doch allgemein zu den Obstkonserven übergehen. Diese haben zwei Vorzüge. Erstens sind sie, wenn von der richtigen Bezugsquelle entnommen, billiger als reiner Honig, und nur solcher ist gesund, während der jetzt häufig angepriesene Kunsthonig nicht zu empfehlen ist. Zweitens sind die Konserven nicht so süß, wie der Honig, der darum oft ein starkes Durstgefühl verursacht.

Für Kinder und Frauen ist aber gerade morgens der regelmäßige Fruchtgenuß sehr vorteilhaft, weil sie mangels stärkerer Bewegung bei der Tagesbeschäftigung umsomehr den Stoffwechsel anregende Nahrungsmittel genießen müssen. Ebenso nötig ist dies natürlich auch für Männer, deren Berufstätigkeit vieles Sitzen bedingt.

Die fabrikmäßig hergestellten Konserven waren anfänglich, unter möglichster Erhaltung der Fruchtform, nur dazu bestimmt, als Kompottes zu dienen. Auch in dieser Gestalt sind sie sehr gesundheitförderlich, aber man empfand doch, daß hiermit allein der hygienische Zweck noch nicht völlig erreicht werde.

Da zeigte sich denn wieder die Richtigkeit des von dem berühmten Nationalökonomen aufgestellten Satzes: „Es ist eine längst erkannte Wahrheit, daß in dem Auftreten neuer Erfindungen eine gewisse logische Reihenfolge herrscht, daß in den natürlichen Gruppen menschlicher Tätigkeit die eine Erfindung die andere weckt und fördert, bis eine Summe verwandter Aufgaben auf ein System ausgebaut ist."

So entstand denn auch als eine natürliche Folge der Kompott-Fruchtkonserven die Herstellung von Konfitüren, das ist dick eingekochtes, aus besten Früchten bereitetes Fruchtmus, und dieser Artikel entwickelte sich infolge seiner hervorragenden hygienischen Vorzüge schnell zu einem großartigen Industriezweige.

In der Schweiz ist es besonders die jedermann bekannte Konservenfabrik Lenzburg, von Henckell & Roth in Lenzburg, welche durch rationelle Fabrikation und demgemäß billige Preise ihren Fruchtkonfitüren einen Weltruf verschafft hat.

In diesen Fabrikaten ist der natürliche Fruchtgeschmack vollkommen erhalten, so daß sie den von den Hausfrauen selbst eingekochten Sommer- und Herbstfrüchten in jeder Beziehung gleich sind. Für die Haltbarkeit

wird überdies seitens der Fabrik volle Garantie übernommen.

Die Konfitüren sollen vor allem morgens zum Frühstück reichlich genommen werden; Kindern gebe man sie auch abends in kleinerer Menge. Für den Mittagstisch sind dann die Lenzburger Kompottfrüchte zu empfehlen, besonders für die Zeit des Jahres, in der es kein frisches Obst gibt.

Die nach der Schweiz kommenden Touristen lernen dort in Hotels, Pensionen und Kuranstalten die Lenzburger Fruchtkonserven kennen und werden von deren gesundheitlichen Vorzügen so sehr überzeugt, daß viele von ihnen große Sendungen bis in die entferntesten Länder verschreiben. In Deutschland ist der Verbrauch so stark geworden, daß dort (in Groß-Gerau, Hessen) ein eigenes Fabrik-Etablissement gegründet werden mußte, um allen Anforderungen prompt genügen zu können. In Berlin, Hamburg, München, Leipzig, Köln, Frankfurt 2c. 2c., überall werden die dort als Helvetia-Konserven bezeichneten Lenzburger Konfitüren geschätzt und von den Aerzten ebenso wie in der Schweiz empfohlen. — Früchte gehören eben zu denjenigen Nahrungsmitteln, deren regelmäßiger Genuß wesentlich zur Erhaltung der Gesundheit beiträgt.

Zur Fleckenreinigung.

(Schluß.)

Suppenflecke, sowie kleinere Fettflecken überhaupt, weichen, wenn man sie in heißem Wasser wäscht, dem etwas Soda oder Borax oder Salmiakgeist zugesetzt worden ist.

In baumwollenen Stoffen braucht man den Fleck nur mit reinem Terpentinöl oder Benzin auszuwischen, hierauf den Ueberschuß mit Filtrierpapier zu entfernen und den Stoff in reinem Seifenwasser auszuwaschen, worauf derselbe gewiß verschwinden wird.

Bier-, Wein-, Puntsch-, Zucker-, Gelatine-, Leimflecken 2c. sind verhältnismäßig leicht zu entfernen, da in den meisten Fällen ein einfaches Waschen in reinem, warmem Seifenwasser genügt. Ev. wäscht man in einer Bleichflüssigkeit (Javellesche Lauge 2c.). Ein gründliches Nachspülen in Wasser ist unerläßlich.

Grasflecken gehen aus Leinenstoffen durch Waschen mit siedendem Wasser oder durch Behandlung mit einer Bleichflüssigkeit aus. — In baumwollenen, wollenen oder seidenen Stoffen befeuchtet man die Stelle mit Zinnchlorid und wäscht sie dann gleich mit einer großen Menge Wasser aus.

Flecken von grünen Nüssen oder sogen. Lohflecken werden wiederholt mit Wasser und Alkohol gewaschen und darauf mit einer der verschiedenen Bleichflüssigkeiten behandelt und darauf mit viel Wasser gewaschen.

Säureflecken, frisch entstanden, werden mit Salmiakgeist oder Sodalösung betupft, worauf sie verschwinden, eine darauf folgende Applikation von Chloroform stellt beinahe in allen Fällen die ursprüngliche Farbe wieder her. Alte Flecken sind nicht mehr zu tilgen.

Flecken von Weinessig, saurem Wein 2c., Laugen- und Kalkflecken verschwinden aus Leinenzeug durch Waschen. Aus baumwollenen, wollenen und seidenen Stoffen entfernt man sie dadurch, daß man auf den Flecken vorsichtig irgend eine Säure (mit alleiniger Ausnahme von Schwefel- und Salpetersäure) tropft, bis der Flecken verschwunden ist und hierauf recht gründlich wäscht.

Urinflecken entfernt man durch Waschen mit Alkohol oder verdünnter Zitronensäurelösung und Auffrischen der Stelle mittels Chloroform.

Tintenflecken. Man hat zu unterscheiden: a) Anilintintenflecken und b) Galläpfeltintenflecken.

Im ersteren Falle lassen sich die Flecken — vorausgesetzt, daß sie nicht in seidenen Stoffen sich befinden — schon durch Waschen in Seifenwasser, in einer Bleichflüssigkeit oder in mit Essig angesäuertem Spiritus entfernen.

Schwieriger gestaltet sich das Wegschaffen dieser Flecken, wenn sie von Galläpfeltinte abstammen.

Nicht zu alte Flecken in Leinenstoffen weichen mitunter, wenn man sie eine Zeit lang in einer Bleichflüssigkeit oder Chlorkalklösung hat liegen lassen.

Viele Hausfrauen befolgen beim Behandeln der Tinten- und auch der Rostflecken mittels Kleesalz ein eigentümliches Verfahren. Sie bestreuen den naßgemachten Flecken mit gepulvertem Kleesalz und reiben dasselbe mittels eines blanken Schlüsselgriffes oder sonst eines blanken Eisens in das Gewebe ein, oder sie spannen den befleckten Teil des Gewebes über einen erwärmten blanken Zinntopf oder Zinnteller und reiben das Kleesalzpulver mit dem Schlüssel ein, ohne zu wissen, daß die reduzierende Wirkung den Zusammenhang der Zeugfaser mit dem Eisenoxduloxyd lockert und letzteres der Auflösung in der Kleesäure zugänglicher macht. Die Wirkung ist um so eklatanter, je inniger der Flecken mit dem erwärmten Metall in Berührung gebracht wird.

Um den höchsten Effekt der Wirkung zu erzielen, darf man nur den mit der heißen Kleesalzlösung benetzten Fleck mit feinem Zinnstaub oder geraspelten Zinnspänen bestreuen oder einreiben, der Flecken verschwindet dann sofort.

Bei echtfärbigen Stoffen kann man Chlorkalk oder Weinsäure anwenden.

Alte Tintenflecken wäscht man in verdünnter Zinnchloridlösung und schwenkt die Stoffe gründlich in weichem Wasser aus.

Sind die Tintenflecken in Seidenstoffe geraten, so hilft gewöhnlich gar kein Mittel.

Erlauben es die Farben des Stoffes, so kann man den Flecken mit starkem Essig befeuchten, eine Zeit lang mit Buchenholzasche bedecken und endlich mit starkem Seifenwasser auswaschen.

Aus roten (scharlachrot) wollenen Geweben entfernt man schwarze Tintenflecken leicht, wenn man den Flecken mit einem weißen Lappen mit kaltem Wasser annetzt, dann einige Tropfen Zitronensaft darauf tröpfelt und nach dem Verschwinden des schwarzen Flecks mit reinem kalten Wasser nachwäscht.

Eisen- oder Rostflecken lassen sich gewöhnlich in gleicher Weise wie Tintenflecken entfernen. Sie verschwinden sehr oft rasch und leicht, wenn man die Stoffe in eine Bleichflüssigkeit oder eine klare Chlorkalklösung einlegt, welche man mit Essigsäure ansäuert und dann in Wasser auswäscht.

Auch in kochender Lösung von Weinstein verschwinden die Flecken.

Schwieriger sind jedoch solche Rost- oder Eisenflecken zu entfernen, welche zugleich einen Fett- oder Oelflecken bilden; am leichtesten gelingt noch die Entfernung durch Waschen in einem Bade von 1 Teil weicher Seife, 1 Teil Glyzerin und 3 Teilen Wasser.

Wir bemerken hier, daß bei Entfernung von Flecken in gefärbten Stoffen erst eine Vorprobe vorgenommen werden muß, um sich von dem Verhalten der Farben gegen das Reinigungsmittel zu überzeugen. Namentlich ist dieses notwendig bei Stoffen, bei welchen der Farbstoff blos aufgesetzt und nicht fixiert ist, welche also schon durch bloßes Behandeln mit Wasser oder Seifenwasser den Farbstoff abgeben.

Da bei der Fleckenreinigung leicht brennbare und giftige Substanzen zur Verwendung kommen, lasse man es nie an der nötigen Vorsicht fehlen.

Haushalt.

Eine praktische Neuheit für die Küche bringt das bekannte Küchen-Ausstattungs-, Porzellan- und Glasgeschäft Ganter & Co. in Zürich in den Handel. Mit Recht geht das Streben der heutigen Zeit nach Vereinfachung und damit nach Verminderung der Zahl von Geräten in Haus und Küche. Die Universal-Passiermaschine, wie das neue Gerät heißt, ist ein Sieb, das durch bewegliche Einlagen mit verschieden großen Löchern je dem Zwecke dienstbar gemacht werden kann, der gerade in Frage kommt.

Die Handhabung und Konstruktion der patentierten Universal-Passiermaschine ist die denkbar einfachste und wird dieselbe wie folgt zusammengesetzt:

Zuerst wird in den Reifen das zu verwendende Sieb gelegt, derselbe dann mittelst der kleinen

Hacken am Siebrand gut festgeklemmt. Der Quetschflügel wird dann von oben in das Sieb eingelegt und zum Schluß die Kurbel hineingesteckt, welche durch einen Druck auf den kleinen Federbügel in den beiden an der Hemmplatte angebrachten Löchern festgehackt wird.

Hierauf schüttet man die zu passierende Substanz, z. B. gekochte Aepfel, Gemüse, wie Spinat, Kohl, Kartoffeln ꝛc., sowie alle Obstmarmeladen in den Apparat und setzt die Kurbel in rechtsdrehende schnelle Bewegung, wodurch das zu Passierende durch die schiefen Flächen des rotierenden Quetschflügels nach unten gedrückt wird. Die mittlere Scheidewand (Hemmplatte) staut die Masse und dieselbe wird dadurch unbedingt unter die Quetschflügel und durch das Sieb in unübertroffener Feinheit und mit frappierender Schnelligkeit passiert. Schalen, Fasern und Kerngehäuse bleiben im Siebe als Rückstand.

Es ist jedem Apparat neben der Gebrauchsanweisung auch eine Kochanweisung beigelegt, die sich sehr nützlich erweist. Die Universal-Passiermaschine wird sich durch ihre großen Vorzüge ohne Zweifel in jedem Bürgerhause einen dauernden Platz erobern, denn bei ihrer Vielseitigkeit ist sie nicht nur praktisch, sondern auch billig.

Um einen Vorrat von Messern und Gabeln, der nur bei außergewöhnlichen Gelegenheiten in Gebrauch genommen werden soll, vor dem Rosten zu schützen, müssen sie vor allem trocken aufbewahrt werden. Ob ein Raum stets lufttrocken ist, läßt sich nicht immer mit Sicherheit feststellen. Jedenfalls hat man absolut sicheren Rostschutz, wenn man die Bestecke in einen dicht schließenden Kasten bringt und ein Stück Aetzkalk in einer Tüte mit hineinlegt. — Dieses Verfahren läßt sich übrigens für alle Stahlwaren anwenden.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: *Sauerampfersuppe, Wienerschnitzel, junge Kohlrabi, Bratkartoffeln.

Dienstag: Fleischsuppe, Rindfleisch mit Kapernsauce, Kopfsalat, Reisauflauf.

Mittwoch: Feine Griessuppe, Leber im Netz mit sauren Kartoffeln, *Spinatomeletten.

Donnerstag: Luftsuppe, Ragout von „Gitzifleisch", Spargel als Brechspargel, gemischter Salat.

Freitag: Braune Mehlsuppe, Schweinsbraten. *junge Karotten, konservierte Pflaumen.

Samstag: Flädchensuppe, *saures Hammelfleisch, Knöpfli aus Witschimehl, Rhabarberschnitten.

Sonntag: Oxtail-Suppe, *Backhähnchen, *Kalbsbrust mit Reisfüllung, Spinat mit Rahm, Kressesalat, Zitronen-Creme, *Kaffeekuchen ohne Ei.

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

Kochrezepte.

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

Sauerampfersuppe. Man streift zwei Handvoll Sauerampfer von den Stielen und wäscht sie sehr gründlich. In einen Suppentopf gibt man ein Stück Fett, fügt die Sauerampferblätter hinzu und läßt dies fünf Minuten dämpfen. Dann rührt man Mehl, für jede Person einen Theelöffel voll, ein, kocht es mit Wasser auf, gibt Salz hinzu und läßt die Suppe eine halbe Stunde kochen. In die Suppenschüssel schneidet man Weißbrot in kleine Würfel, gibt ein Ei und einen Löffel sauren Rahm gut verrührt darüber und richtet die Suppe darauf an. Nach Belieben können auch geröstete Brotwürfel hineingegeben werden.

Backhähnchen. Zeit 3/4 Stunden. 3 Backhähnchen, 100 Gr. Brösel, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Backfett, Petersilie. — Ganz junge Hähnchen werden, nachdem sie richtig vorbereitet worden, in Viertel zerlegt, der Brustknochen entfernt, eine Viertelstunde eingesalzen bei Seite gestellt, abgetrocknet und in gewohnter Weise paniert, das heißt, in Mehl, zerschnittenem Ei und Bröseln aus weichem, etwas altbackenem Brot umgewendet und sofort in schwimmendem Fett knusperig gebacken. Sie müssen langsam gebacken werden, damit sie gar werden bis ins Innere.

Manche sieden sie zuerst eine Viertelstunde und backen sie dann auf raschem Feuer. Zuletzt wird noch etwas Petersilie in dem Fett gebacken und auf jedes Stück ein Zweiglein gelegt.

Aus „Gritli in der Küche".

Kalbsbrust mit Reisfüllung. 125 Gr. Reis wird blanchiert, abgegossen, mit etwas Butter, Wasser oder Brühe nicht zu weich gedünstet, zuletzt mit 60 Gr. geriebenem Parmesankäse vermischt und in die gut gesalzene und hergerichtete Kalbsbrust gefüllt, die man zunäht. In einer Kasserolle läßt man Scheiben von Zwiebeln, Tomaten und Sellerie mit etwas Pfeffer, Nelken und Gewürzkörnern in reichlich zerlassenem Fett etwas durchdünsten, legt die Kalbsbrust darauf, gießt eine Obertasse leichte Fleischbrühe oder Wasser dazu und läßt unter öfterem Begießen bei gleichmäßigem Feuer schmoren. Wenn die weichgedämpfte Kalbsbrust herausgenommen ist, wird die Sauce durch ein feines Sieb gerührt, entfettet, abgeschmeckt, falls nötig mit etwas Mehl seimig gekocht.

Saures Hammelfleisch. 2 1/2—3 Pfund Hammelfleisch, das nicht zu fett sein darf, werden in große Würfel geschnitten, die man in steigendem Fett anbrät. Dann nimmt man das Fleisch heraus, röstet in dem Fett zwei Löffel Mehl gelbbraun, füllt Wasser oder Fleischbrühe dazu, legt die Fleischwürfel wieder hinein und fügt nach Bedarf noch Flüssigkeit bei, damit das Fleisch eben bedeckt ist. Nachdem es einmal aufgekocht ist, gibt man 1—1 1/2 Löffel Essig, 1 Lorbeerblatt, 3

bis 4 Pfefferkörner und einen gehäuften Theelöffel Kapern dazu, schmort das Gericht auf gelindem Feuer langsam gar und kräftigt es, wenn nötig, mit 8—10 Tropfen Maggis-Würze.

Junge Karotten. Zeit 1/2 Stunde. 500 Gr. Karotten, 30 Gr. Butter, 1 Kochlöffel Mehl, 2 Deziliter Milch oder Fleischbrühe, etwas Schnittlauch, Salz. — Junge Karotten werden mit Salz abgerieben, der Länge nach halbiert, oder wenn sie ganz klein sind, unzerteilt in einer weißen Buttersauce weichgekocht und zuletzt mit etwas Schnittlauch gewürzt.

Aus „Gritli in der Küche".

Spinatomeletten. Man rührt 250 Gramm Mehl mit halb Milch und halb Wasser und etwas Salz zu einem nicht zu festen Teig an, gibt nach und nach 4 Eigelb dazu und schlägt ihn, bis er Blasen wirft. Nun werden 250 Gr. gewaschener roh gehackter Spinat beigefügt. Zuletzt mischt man das geschlagene Eiweiß darunter. Zieht man vor, keinen Eierschnee beizumischen, müssen etwas mehr ganze Eier in den Teig gegeben werden. So dünn als möglich werden nun die Omeletten in Butter gebacken.

Aus „Diät. Speisezettel" von A. Bircher.

Spargel als Brechspargel. Hiezu nimmt man weniger starken Spargel, schneidet oder bricht ihn nach dem Putzen, so weit er zart ist, in vier Centimeter lange Stücke, wäscht dieselben, kocht sie in siedendem gesalzenem Wasser mit ein wenig Butter weich und läßt sie auf einem Sieb abtropfen. Dann gibt man in einen schmalen Topf eine Obertasse Fleischbrühe, 2—3 Eidotter, 1 Eßlöffel voll feines Mehl und 125 Gr. frische Butter, stellt den Topf in ein Kasserol mit siedendem Wasser, quirlt die Mischung tüchtig, gießt dabei nach und nach fast 1/2 Liter von dem Spargelwasser an, würzt die Sauce mit Zitronensaft, wenn nötig mit noch etwas Salz und einer Prise Zucker, schlägt sie im Wasserbade dicklich, ohne sie zum Kochen kommen zu lassen, und richtet sie über den abgetropften Spargel an.

Moussierende Limonade. 6 Liter Wasser, 500 Gr. Zucker, 1 Deziliter Essig, 1/2 geriebene Muskatnuß, eine Handvoll Reiskörner, 1 Handvoll Blätter vom schwarzen Johannisbeerstrauch, 5 Gr. kristallisierte Zitronensäure. — Alles wird zusammen in einen Steintopf oder Korbflasche gebracht und unter mehrmaligem Umrühren am ersten Tage 2—3 Tage an die Wärme gestellt. (Nähe des Ofens oder an die Sonne). Sobald sich kleine Bläschen auf der Oberfläche zeigen, wird die Limonade durch ein Tuch geseiht und in solide Flaschen mit oder ohne Patentverschluß abgezogen. In letzterem Falle muß die Flasche gut verbunden werden. Man hebt sie stehend im Keller auf. Nach einigen Tagen Ruhe ist die Limonade gebrauchsfertig. Sie kann aber auch wochenlang aufbewahrt bleiben.

Aus „Gritli in der Küche".

Alkoholfreier Maitrank. 30 Gr. Waldmeisterzweige mit Knospen, 1 Liter Traubensaft oder alkoholfreier Wein, 1/2 Liter Wasser, 200 Gr. Zucker, 1 Zitrone. — Waldmeister und die fein in Scheibchen geschnittene Zitrone werden ins Wasser gelegt, Zucker dazu gegeben und einige Stunden oder über Nacht in den Keller gestellt. Vor dem Servieren wird dies durchgeseiht und der Traubensaft oder alkoholfreie Wein dazu gemischt.

Statt Waldmeister können auch Pfirsichblätter oder Blätter von schwarzen Johannisbeerstauden genommen werden, ebenso Resedablüten.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Waldmeisterzucker. Auf folgende Weise bereitet man einen guten Waldmeisterzucker. Am besten pflückt man den Waldmeister selbst, um sicher zu sein, daß er ganz frisch ist. Man verliest und wäscht ihn und trocknet die Gezweige sorgfältig zwischen zwei Tüchern. Auf jedes Kilo feingestoßenen Zucker rechnet man 300 Gr. Waldmeister. Man füllt ein großes Einmachglas abwechselnd mit einer Lage Zucker und Waldmeister. wobei Zucker den Anfang und Beschluß machen muß, worauf man das Glas mit Pergamentpapier überbindet und an kühlem Ort aufhebt. Beim Gebrauch wird nur der Zucker, der völlig das Waldmeisteraroma angenommen hat, genommen.

Krankenpflege.

Orangensaft. Als besonders durststillend empfiehlt sich für Kranke oder Personen mit empfindlichem Magen, die nicht ganze Früchte essen können — so gesund diese auch sind — von der Orange nur den Saft zu nehmen und zwar ohne Zucker oder irgendwelche Zutat. Man schneidet von einer frischen Orange einen Deckel ab, höchstens talergroß, und schöpft dann behutsam mit einem Theelöffel, den man leicht gegen das Fleisch drückt, den Saft allmählich heraus. Alles lederartige von der Frucht bleibt zurück und wie aus einem Eierbecher läßt sich der kühlende Saft aus der Schale auslöffeln, so daß absolut nichts verloren geht. —e—

Kinderpflege und -Erziehung.

Alle Arten **kalter Bäder** dürfen wegen des plötzlichen Kälteeindrucks und der beträchtlichen Wärmeentziehung nur mit Vorsicht, bei kränklichen und schwächlichen Kindern nur nach genauer ärztlicher Verordnung gebraucht werden. Die sehr gewöhnliche Scheu vor dem kalten Bade, welches den Hineingehenden den Atem versetzt, während vielleicht Strom oder Wellen oder auch der gewalttätige Helfer sie der willkürlichen Bewegung berauben und zum Spielball fremder Einflüsse machen, ist nicht unberechtigt. Sie deshalb ohne weiteres feige zu schelten und Gewalt zu brauchen, ist keinesfalls richtig, auch wenn man ihnen da-

mit Gutes zu tun glaubt, denn nach richtigem und allgemein giltigem Rechtsgrundsatz werden Wohltaten nicht aufgedrungen. Man tut ihnen aber nicht einmal etwas Gutes mit diesem gewaltsamen Baden, da die Angst und Aufregung, auch abgesehen von der Gefahr bei verborgenen Krankheitsanlagen, ihnen mehr schaden, als das Wasser ihnen nützen kann. Ist wirklich nur Ungewohntheit oder Verzärtelung Grund dieser Wasserscheu, so überwindet man sie bald durch Gewöhnung an kalte Abwaschungen, Abreibungen, Abbrausungen, sowie durch die Macht des Beispiels. Scheinbar unüberwindliche Abneigung kann auf Krankheiten des Nervensystems, der Lungen oder des Herzens beruhen und erfordert ärztliche Untersuchung. Dr. Dornblüth.

Erste Hilfe bei Verschlucken von Fremdkörpern. Die „Schweiz. Blätter für Gesundheitspflege" berichten, daß englische Aerzte auf den Gedanken kamen, mit Verbandwatte die Ausstoßung verschluckter Fremdkörper zu erleichtern. Das kommt besonders bei Kindern vor, die man die Watte in Milch oder Konfitüre nehmen läßt. — Die Watte erleichtert die Austreibung der Fremdkörper aus dem Darm, indem sie dieselben einhüllt und Darminhalt um sie her sammelt. — So wurde Dr. Bell zu einem Kinde gerufen, das eine goldene Broche verschluckt hatte. Er ließ es eine Handvoll Watte schlucken, teils in Milch, teils auf einem Konfiture-Butterbrötchen. Nach einigen Stunden gab er dem Kind Rizinusöl und der Fremdkörper ging so gut eingewickelt ab, daß der Darmkanal nicht die mindeste Schädigung erlitt.

Gartenbau und Blumenzucht.

Erdbeerkultur. Sollen die Erdbeerpflanzen nicht nur zur Zierde, sondern auch zum Nutzen gereichen, so muß vor allem dafür gesorgt werden, daß sie 1. nie länger als drei Jahre auf demselben Platze verbleiben; 2. daß immer wieder junge Pflanzen nachgezogen und auf andere Beete gepflanzt werden; 3. jede Pflanze muß mindestens 30—40 Cm. weit von der andern, nächststehenden entfernt sein, bei Einfassungen, wozu man nur nichtrankende Sorten wählt, darf man enger pflanzen (20—25 Cm.). Am besten gedeihen, und die schönsten und meisten Früchte liefern sie auf fettem, feuchtem, aber doch warmem, durchlässigem Boden und an freier, sonniger Lage, ganz besonders auf Boden, wo noch keine, oder schon seit Jahren keine Erdbeeren mehr gewachsen sind. Wo die Pflanzen längere Zeit verbleiben sollen, zum Beispiel bei Einfassungen, muß jedes Jahr der gebrauchte Boden weggenommen und durch gute, frische Erde ersetzt werden. Nach dem Abernten der Früchte, bedecke man das ganze Beet mit kurzem Dünger oder mit Komposterde, damit die Pflanzen auf's nächste Jahr gekräftigt werden und zugleich den Winter über vor starkem Frost geschützt seien. Ein tüchtiger Dungguß mit Jauche je vor, während und kurz nach der Blüte ist von großem Nutzen; überhaupt ist öfteres und reichliches Tränken der Beete mit gestandenem Wasser bei trockenem Wetter unerläßlich. Bei solcher Behandlung ist die Erdbeerkultur gewiß lohnend. —r.

Die sogenannte **Wasser- oder Brunnenkresse** (Nastrium officinale) kann vom Mai bis September angebaut werden und sollte im Interesse der Gesundheit, häufig als Salat oder Gewürz bei unsern Speisen Verwendung finden.

Hinter bunten Zimmerfenstern gedeihen Topfpflanzen nicht gut. Wenn an solchen Fenstern dennoch Blumen aufgestellt werden sollen, so wähle man nur harte und fertig ausgebildete Pflanzen, von denen Aspidistra in erster Linie genannt sei.

Frage-Ecke.

Antworten.

36. Viel zu wenig kennen unsere Schweizer Konsumenten von **Reibkäse** den im Kanton Unterwalden und zum Teil Luzern fabrizierten sog. Sbrinz. Dieser ist als Hartkäse zum Reiben vorzüglich und besitzt ein würziges Aroma. Fast die ganze Produktion geht nach Italien oder in andere Länder, wo ihn wieder Italiener konsumieren, während wir Schweizer viel und oft minderwertigen Parmesaner und Regianer importieren. Alter Sbrinz läßt sich trocken und kühl gut aufbewahren. Er wird mit Leinöl vor Fäulnis der Kruste bewahrt; diese muß vor dem Reiben sorgfältig abgeschabt werden. Sie bekommen den Käse gewiß auch in Zürich etwa bei Fratelli Bianca, Magnusstraße 3 und 21 oder ähnlichen Lebensmittelhandlungen. (Auch D. Perotti, Zwinglistraße 36, verkauft Sbrinz.) Man hat jetzt noch solchen vom Jahr 1902, der sehr gut ist. Ich hoffe, daß eine Probe Sie befriedigen wird.
R. A. in S.

36. **Parmesankäse** ist der beste Reibkäse, in jeder größern Spezereihandlung erhältlich per Kilo à Fr. 2.80 bis Fr. 3.20. Ich rate Ihnen gewöhnlichen Magerkäse per Kilo à Fr. 1. — bis Fr. 1.20 zu kaufen und mit dem Parmesankäse gemischt zu verwenden. Für kleine Haushaltungen ist es besser, nicht zu große Quantitäten zu kaufen und auch nicht zu viel auf einmal zu reiben.
G. S.

37. Wie Sie Ihre **Zwiebelreibe** handhaben müssen, um kleine Stücke zu bekommen, kann man nicht sagen, wenn man nicht weiß, was für ein System Sie benützen. Es gibt deren verschiedene im Handel! Lisy.

38. Den Grund des schlechten Geschmackes Ihrer **Gemüsekonserven** kann ich nach Ihren Aussagen auch nicht herausfinden. Vielleicht erhielten die Gemüse im Garten zu viel flüssigen Düngstoff. Um weiteres Mißlingen zu verhüten, rate ich Ihnen, die Gemüse nur 1 Stunde zu sterilisieren und nach 3—4 Tagen nochmals ½ Stunde (natürlich ohne zu öffnen, nur die Bügel

aufsetzen). Erbsen (Pois-verts), das Sorgenkind der Einmachkunst, sterilisiere ich seit Jahren auf diese Weise, sie sind immer wie frisch aus dem Garten.

In neuerer Zeit wurden Proben gemacht, Gemüse mit Zusatz von Zitronensäure (3 Gr. auf 1 Liter-Glas) zu sterilisieren. Letztere wirkt konservierend; sie ist aber nicht für alle Gemüse zu empfehlen; der Geschmack muß entscheiden.

G. S.

38. Ihre Frage ist sonderbar; in der Regel schmecken **Gemüse** gut, wenn sie beim Oeffnen der Gläser gut riechen; eher kommt es vor, daß hie und da Gemüse beim Oeffnen widerlich riechen, aber nachdem sie ausgedünstet, läßt der Geschmack nur noch wenig oder nichts mehr zu wünschen übrig. Ich glaube, der Fehler ist in der natürlichen Beschaffenheit der Produkte zu suchen.

Naturprodukte ganz gleicher Art können, je nach dem Boden, in dem sie gewachsen sind, der herrschenden Witterung, dem Reifegrade im Geschmacke mehr oder weniger von einander abweichen. Werden die Gemüse, wie dies beim Sterilisieren geschieht, im Naturzustand belassen, also ohne chemische Zusätze, die den Geschmack verändern, so tritt dieser Naturgeschmack in den Vordergrund. Durch chemische Zusätze, wie es bei Fabrikkonserven vorkommt, können Gemüse stets gleichschmeckend gemacht werden. Auch wenn Sie reinen Obstsaft beim Landwirt kaufen, so kann der eine herb, der andere süßlich schmecken; kaufen Sie ihn aber bei einer Handelsmosterei, so ist er fast immer mundgerecht. Sollte meine Vermutung richtig sein, daß Sie also dieser wechselnde Naturgeschmack stört, so kochen Sie das Gemüse in offener Pfanne halbweich, füllen dann in die Gläser und sterilisieren nur noch kurze Zeit. Durch das Vorkochen verflüchtigt sich jedoch manches in dem Gemüse Enthaltene.

In vielen Familien wird Gemüse ohne Salzzugabe sterilisiert und zwar mit sehr gutem Erfolge; man salzt dann beim Herrichten zum Genuß. Hie und da wird auch das im Konservenglas befindliche Wasser weggeschüttet und die Gemüse kurze Zeit in frisches Wasser gelegt.

F. J. Weck, Zürich.

38. Die ganz gleichen Erfahrungen mit dem **Konservieren** von Gemüsen habe auch ich jedes Jahr gemacht und ich bin nun auch zu der Ansicht mancher tüchtigen Hausfrau aus meinem Bekanntenkreise gekommen, daß es eine ziemlich riskierte Sache ist, speziell mit den Gemüsen. Ich werde mich in Zukunft, wie andere, darauf beschränken, recht viel Obst in der Zeit des Ueberflußes, wenn er je eintritt, zu sterilisieren.

Alles Gemüse, das zu weich wird beim langen Sterilisieren, ist sozusagen ungenießbar und wird säuerlich, auch wenn die Gläser noch so gut halten. Wenn wir ein Glas recht gute Bohnen hatten diesen Winter, so waren es noch etwas feste. Darin liegt ein Wink für die Wahl der Sorte.

Man hat Proben mit Spargeln wiederholt gemacht und sie schienen prächtig im Glase, aber waren einfach ungenießbar. Das Gleiche passierte immer mit den Süßkefen, die ebenfalls zu weich werden in der langen Kochhitze.

Mein unmaßgeblicher Rat wäre, beim Gartenbau dahin zu zielen, von jeder Sorte mehrere Ernten, frühe und spätere, zu haben, so bekommen wir nie zu großen Ueberfluß und können das herrliche Gemüse frisch essen, statt es erst für den Winter aufzubewahren und sich der Möglichkeit auszusetzen, daß 40—50% davon verderben.

R. A. in S.

Fragen.

39. Ich habe sagen gehört, die **Kastanienblüten** sollen Heilkraft besitzen, ich konnte aber nicht in Erfahrung bringen, für welches Leiden und wie sie gebraucht werden. Wer unter den werten Lesern des „Ratgeber" kann mir Auskunft geben? Hausfrau in F.

40. Wer kennt ein wirklich erprobtes **Mottenmittel**? Wir haben jedes Jahr die gleiche Plage damit und was ich auch anwende: Kampfer, Naphtalin ꝛc. — alles nützt nichts. Ich wäre darum sehr dankbar für guten Rat. Frau K. in Z.

41. Was für **Blattpflanzen** sind für sonnenlose Zimmer zu empfehlen?

Blumenliebhaberin.

42. Wann ist die günstigste Zeit, um **Loricabäume** zu versetzen?

Wie behandelt man **Hortensien**? Es sind mir trotz sorgfältiger Pflege 2 Stöcke zu Grunde gegangen, Ich vermischte die Erde, in die ich die Stöcke setzte, mit Knochenmehl. Sollten vielleicht diese Pflanzen das nicht vertragen? Die andern Topfpflanzen behandelte ich ganz gleich und sie sind prächtig. Für guten Rat dankt bestens.

Hausmütterchen in L.

43. Warum raucht unser **Herd** des Morgens immer, auch beim klarsten Wetter, bei vollständiger Windstille? Selbst Fachleute wissen keine Auskunft zu geben. Der Herd und das Kamin sind nicht alt, Fachleute taten ihr Möglichstes, ohne jedoch das lästige Rauchen ganz beseitigen zu können. Für Auskunft dankt J. L.

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 **Feuer-** und **Säure-Beständigkeit.** Zu haben in allen Küchen- und Haushaltungsgeschäften. Wo nicht erhältlich, werden Adressen nachgewiesen.

Alleinverkauf für die Schweiz:

Ernst Walcker & Cie., Zürich.