**Zeitschrift:** Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung,

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

Gartenbau und Tierzucht

**Band:** 13 (1906)

Heft: 21

Heft

#### Nutzungsbedingungen

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

#### **Conditions d'utilisation**

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

#### Terms of use

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

**Download PDF: 20.08.2025** 

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



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

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

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

M. 21. XIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 3. November 1906.

Sag' nicht vom Leben, daß ein Glück es sei, Auch nicht ein Unglück oder eine Last; Wenn du es sagst, bist du in dir nicht frei Und weißt noch nicht, was du am Leben hast. Das Leben, das in Wahrheit so zu nennen, Ist eine Arbeit, die dir aufgegeben. Als solche wag es frendig zu bekennen, Um dich zum Meister würdig zu erheben.

J. Hammer.

35

## Der Wert der Kochkunst für die Ernährung.

Mus "Ernährungslehre" von &. Morgenftern.

Die drei Grundregeln der Rochkunst sind: Nahrhaftigkeit, Wohlgeschmack und Sparsamkeit in der Zubereitung der Speisen.

Die Küche ist das Laboratorium der Hausfrau, in der sie täglich mehrmals die Stoffe mischt oder mischen und verarbeiten läßt, welche das Leben und die Gesundsheit der ihrer Obhut anvertrauten Personen erhalten und kräftigen soll. Bon der Wahl der Lebensmittel, der Prüfung ihrer Güte, ihrem Gewicht und Maß und ihrer Zusbereitung hängt nicht allein die Gesundheit ab, sondern auch das geistige Wohlbehagen und die Sparsamkeit im Hauswesen. Es

kommt bei der Zubereitung auf einen ver= feinerten Geschmad an, ber alles harmonisch zusammenstellt, auf ein sinniges Verständnis. die Egluft zu erhöhen, die Magennerven durch Abwechslung in der Rost anzuregen und auf fichere Renntnis ber Grundregeln, welche auf Saftentziehung und Saftzusammenhalten ber Nahrungs- und Genugmittel beruben. Diejenige, welche die Rochkunft ausübt, muß Kenntnis nehmen von der Umwandlung der Stoffe, welche burch bas Rochen hervorgebracht wird durch Einwirkung von Site verschiedener Grade, durch Einwirkung von Unwendung des falten. fich allmählich erhitzenden ober des gleich fiedenden Waffers, des Feites, des Bratens, Röftens, Dampfens, Schmorens ober Rochens. Die Rochende muß wiffen, ob es gilt, den Saft und Wohlgeschmack eines bestimmten Nahrungs= und Genugmittels in einer Flüssigkeit hinüber zu leiten oder in einer Mifchung jugufügen, ober ob es gilt, ben gu bereitenben Gegenftand vor Safiverlust zu schüten.

Das Rochen der Speisen hat den Zweck, dieselben für den Berdauungsprozeß entsprechend vorzubereiten. Hierbei findet stets eine teilweise Auslaugung der Nahrungs-

mittel durch das Kochwasser statt, weshalb letzteres jederzeit mit der gekochten Nahrung in der Kost verabreicht werden muß. soll diese völlig ernährend sein.

Die Dekonomie des Hauswesens erforbert die volle Verwertung aller genießbaren Bestandteile eines Nahrungsmittels und aller Speise-Rücktände vorhergegangener Mahlzeiten. Nichts verloren gehen, nichts verberben zu lassen, das ist die Hauptaufgabe einer umsichtigen Hausfrau.

Mit je größerer Sorgfalt die Darstellung einer normalen Kost betrieben wird, desto wertvoller erscheint dieselbe auch aus den einfachsten Hilfsmitteln bereitet.

Die häuslichen Arbeiten haben erst Wert, wenn der Verstand und Fachkenntnis sie leiten. Zum Rochen gehören diese beiden, so wie Eingehen auf das Individuum, für welches man Speisen bereitet, ferner gehört Warentunde, überlegtes Einkaufen und Rücksicht auf den Geldbeutel dazu; hauptsächlich erfordert die Kochkunst einen feinen, empfindlichen Geschmack, Geschicklichkeit und Reinlichkeit.

Der Wert ber Rochkunft für die Ernährung ist besonders hervorzuheben bei der Kost für Kranke und Genesende und für Ernährung der Massen.

Bei sehr vielen Krankheiten nützt angemessene Ernährung aus guter Rüche mehr als alle Mittel aus ber Apotheke. So ist die Regulierung der Diät oft allein ausereichend, bei all jenen Krankheiten Stillstand oder Besserung eintreten zu lassen, welche durch sehlerhaste Ernährung entstanden sind, wie bei Magenleiden, Zuckerskrankheit zc. Es gehört daher zum Studium der Ernährung die Kenntnisnahme von der Diät, die bei den verschiedenen Krankheitsanlagen und Krankheiten zu beachten ist.

Bei der Wahl der Speisen für die ärmere Arbeiterbevölkerung ist die nicht so leichte Aufgabe zu erfüllen, mit einer durch materielle Berhältnisse gebotenen Einfachbeit der Kost, entsprechende Mannigfaltigkeit und Nahrhaftigkeit derselben zu vereinigen. Es ist nichts schwerer, als wirklich Gutes billig, wirklich Billiges gut zu

beschaffen und ber verhältnismäßig enge Kreis von Nährmitteln, innerhalb bessen hierbei sich die Kostwahl zu bewegen hat, bietet einen großen Wangel an Wannigsfaltigkeit gegenüber der bedeutenden Vielseitigkeit in der Beschaffung der sogenannten Luxusküche. Bei der Kostwahl für die wenig bemittelten Arbeiter ist daher der Fleischsgenuß zu beschränken und gegen gleichswirkende, kräftignährende Ersahmittel einzutauschen, ohne dabei die Ansprüche der hinreichenden kräftigen Nahrung zu versnachlässigen.

Der Wert der Rochkunst für die Ernährung, sei es in der gut bürgerlichen oder einsachen Küche, wird erst dann recht erkannt werden, wenn die Frauen nach Rochregeln die Kost bereiten, welche auf chemischer und physiologischer Basis beruhen und durch deren Besolgung den Wohls geschmack, die Verdaulichkeit und den Nährwert der Speisen erzielen.

#### 3

## Die Behandlung der Pflanzen im Winter.

Ueber biesen Gegenstand schreibt L. Gräbener in seinem Buche "Die Kultur der Pflanzen im Zimmer" folgendes:

Der Winter ist die Zeit der Auhe für alle Pflanzen; auch die Tropenpslanzen sollen in dieser trüben, kalten Jahreszeit möglichst wenig in Vegetation kommen, wir müssen daher alle hiezu anreizenden Treibmittel unterlassen; in erster Linie wäre dazu zu rechnen, wenn wir sie durch zu warmen Stand zum Austreiben zwingen würden.

Was die Räume eines Hauses als Ueberwinterungsort für Pflanzen betrifft, so haben wir folgendes zu bemerken: das Wohnzimmer ist für Topspflanzenkultur das am wenigsten geeignete, besonders, wenn eine größere Familie sich in demselben aushalten muß. Die Luft wird durch Heizung, Licht und Atmung der Menschen zu sehr verdorben, sie ist zu trocken, zu staubig und für die allermeisten Pflanzen zu warm; auch wird durch beständiges Hin- und Hergehen ftets Staub aufgewirbelt, der sich auf die Bflanzenblätter niedersett und dort die zum Atmen bestimmten Spaltöffnungen verstopft. Beeigneter ift ein fühler gehaltenes Em= pfangs= oder Besuchzimmer, ein helles Studierzimmer oder Bureau, wenn nicht zu warm gehalten. Pflanzen des Ralthaufes, das heißt solche, die im Winter wenig Barme bedürfen, wozu die didblättrigen, d. h. die Lorbeer, Dleander, Efeu, Ducca, Agave u. a. geboren, konnen in ungeheizten Zimmern, in Gangen, Borplagen u. brgl. ihre Aufstellung finden. Die in neuerer Reit aufgetommenen Betroleum = Beigöfen haben fit für die Erwärmung solcher Räume in kalten Nächten aut bewährt.

Ist mangezwungen, bei größerem Pslanzenbestand und wenig Platz die Pslanzen auf einen engen Raum zusammenzudrängen, so darf doch keine Pslanze in die andere hineingeschoben werden; jede Pslanze muß möglichst frei stehen, am günstigsten ist es, sie auf Pslanzentreppen zu stellen, die Front gegen das Fenster und zwar kleine Pslanzen auf die oberen, größere auf die unteren Treppen, nicht umgekehrt.

Die in unmittelbarer Nahe ber Pflanzen befindlichen Fenfter durfen bei einer Temperatur unter dem Gefrierpunkte nicht ge= öffnet werden; muß man vorübergehend lüften, so geschehe dies im Nebenzimmer ober durch ein abgelegenes Fenfter und nur auf turge Beit. Durchzug von talter Luft bewirkt bei allen empfindlichen Pflanzen ein Abfalen ber Blatter. Staub, Rauch, schlechte Ausdunftungen und bergleichen sollen, wie schon erwähnt, möglichst vermieden werden; um die Luft feuchter zu machen, empfiehlt sich bas Aufstellen einer Berbampfichale auf ben Dfen und mit Wasser gefüllter Schalen ober Untersatzteller zwischen ben Pflanzen. Feuerung in Porzellanöfen ist besser als in eisernen Defen. Bashahnen und Basrohre dürfen nicht undicht sein, benn ausftrömenbes Leuchtgas tötet die Pflanzen.

Reinlichkeit ist die erste Bedingung zum Gebeihen der Pflanzen im Zimmer. Minbestens einmal in der Woche ist gründliche Wäsche und Reinigung vorzunehmen; alle

Pflanzen mit größeren und nicht haarigen Blättern werden mit Schwamm und lauwarmem Seifenwasser, und zwar sowohl die oberen und unteren Seiten der Blätter, als auch die Zweige und der Stamm abgewaschen; woll-filzige oder haarige Blätter werden abgeblasen und mit dem Federwisch abgestäubt. Die Abzugslöcher sind oft zu untersuchen und wenn sie von Würmern 2c. verstopft sind, zu öffnen; die obere lose Erde werde angedrückt oder durch neue er= sett. Die Töpfe sind mit einer Bürste sauber abzuwaschen, alle faulen, angefaulten ober gelb gewordenen Blätter und Aweige und abgestorbenen Blüten sind abzuschneiden, ehe sie von Schimmel ergriffen werben. Lose Stäbe oder Bänder sind zu erneuern. Die Temperatur des Raumes sei keinen großen Schwankungen unterworfen, wenn nachts dieselbe um einige Grad herabsinkt, so hat dies keine nachteiligen Folgen, da dies überall, auch in den Tropen der Fall ist.

Das Gießen im Winter erfordert die größte Aufmerksamkeit und hängt von dessen Ausführung das Wohl oder Webe der Bflanze ab. Wenn eine Bflanze nicht treibt, so zehrt sie auch wenig und da die feuchten Nebeltage auch die Luft in den Wohnräumen feuchter machen, als sonst, so wird auch ein Abtrocknen der Erde weniger oft vorkommen. Der Wasserbedarf der Pflanzen wird somit im Winter ein sehr geringer sein und wenn es 8 Tage, ja 2 und 3 Wochen bauert, ehe die Erde austrochnet, so liegt doch tein Grund vor, ber ein Gießen nicht trockener Erbe rechtfertigen könnte. Wenn man aber gießen muß, dann gebe man fo viel Baffer, daß man ber festen Ueberzeugung sein darf, daß auch der ganze Ballen durchfeuchtet sei. Stehen die Töpfe direkt in den Untersattellern, so gieße man das Abwasser als unbrauchbar ab; soll dasselbe den Pflanzen verdunftend zu Gute kommen, so ftelle man die Töpfe erhöht über das Wasser. Für die Pflanzen des Ralthauses gebe man dem Giegwasser eine Temperatur von 15—20°C, dem für bie Pflanzen im warmen Raume 20-25 ° C. Diese Temperatur erreicht man burch Bu-

gabe von warmem, aber nicht abgekochtem Baffer; abgetochtes Baffer barf als Gießwasser nicht verwendet werden. Man gieße morgens und, wie früher ichon gesagt, ftets von oben, nie von unten durch die Untersatteller. Daß im Winter niemals mit Dungwaffer gegoffen werben barf, wird der Pflanzenfreund sich nach all dem Erwähnten wohl selbst sagen können. Wenn wir weiter oben betont haben, daß im Winter möglichst wenig gegossen werden soll, so ist dies aber doch nicht in der Weise zu verstehen, daß man so lange damit zuwarte, bis die Topfe flirren und die Blatter welfen; solch ein Uebermaß von Trodenheit ift ebenso schädlich, als die Ueberfulle von Keuchtigkeit; wenn je einmal ein Topf zu troden geworden ift und das Wasser rasch an ben Wandungen nach unten läuft, fo muß dieser Topf auch im Winter mehrmals burchgoffen werben, bis man überzeugt ift, daß die Reuchtigkeit nun auch bas Innere des Ballens durchdrungen habe,

Im kühlen Raum ist ein Sprizen unnötig, im geheizten Zimmer ein leichtes Uebertauen mit dem Drosophor gestattet, ja geboten; es geschehe dies morgens etwa um 9 Uhr.



Nasses Pelzwerk lege man nie zum trocknen in die unmittelbare Nähe des Ofens, weil sonst das Leder hart und die Haare spröde und brüchig werden. Am besten wird die Feuchtigkeit mit etwas Fließpapier leicht aufgetupst, namentlich wenn die Haare aufrecht stehen, wie bei Sealskin. Liegendes Haar mag man mit der Bürste nach dem Stricke bürsten. Das Trocknen erfolgt an der Luft. Folgenden Tages wird das Pelzwerk leicht geklopft und mit einem weiten Kamme gestämmt.

Am flecken von Silber zu entfernen, legt man es vier Stunden lang in Seifensiederlauge, streut dann seinpulverisierten Gips darüber, seuchtet den letzteren mit Essig an, damit er anhaftet, trocknet den Gegenstand neben dem Feuer und wischt ihn dann ab. Hierauf wird der Flecken mit trockener Kleie abgerieden. Dieses Versahren nimmt nicht nur die Flecken, sondern verleiht dem Silber auch einen außergewöhnlichen Glanz.

Gelatinewasser. Will man zum Stärken von Tüll, Mull, Spigen, Satin 2c. Gelatinewasser herstellen, so löst man in 1 Liter heißem Wasser

30 Gr. Gelatine und verbünnt bann nach Belieben mit lauwarmem Waffer,

Schmutzige Waschseile zu reinigen. Nicht selten bemerkt die Hausfrau an frisch gewaschener und troden vom Seil genommener Baiche gelbe, schmutige Streifen. Diese rühren in ben meiften Fällen von schmutigen Waschseilen her, an die man die Basche aufhängt. Am einfachsten reinigt man die Waschleine, indem man von Soda und Seife eine glatte Lauge tocht, bas Waschseil gerollt in ein hölzernes Gefäß legt, die Lauge bann barauf schüttet und sie 15—20 Minuten lang einwirken läßt. Dann nimmt man einen weichen, wollenen Lappen, ber natürlich rein fein muß und nicht abfärben barf und reibt bamit bas Seil in ber Seifenlauge tüchtig ab, hierauf nochmals in reinem Seifenwaffer und erft zulett fpult man bas Seil noch in reinem warmem Baffer tüchtig aus. hat man nun eine großen und staubfreien Raum zur Berfügung, fo fpanne man bas Seil barin zum trodnen aus.

Mittel gegen das Anlaufen der Augengläser. Sehr unangenehm und lästig ist es, namentlich für Hausfrauen und Dienstboten, die wegen Kurz- oder Schwachsichtigkeit Brillen zu tragen gezwungen sind, wenn letztere sogleich anslausen, sobald man in der kältern Jahreszeit von außen in die warme Küche oder Stube tritt, so daß man plöglich gar nicht mehr hindurch sehen kann, dis die Gläser trocken und reingewischt sind. Reibt man aber das trockene Brillenglas mit etwas gewöhnlicher gelber Schmierseise ein und poliert mit trockenem Lappen oder Waschleder nach, werden die Gläser bei nachherigem Unshauchen völlig klar bleiben und auch nicht mehr anlausen,



#### Kodrezepte.

Altoholhaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wassers verdünnten Strup und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werben.

Blumenklohlsuppe. 500 Gr. Blumenkohl, 3 Kartoffeln, 1 Tomate, Peterfilie, Sellerieblätter, Lauch, 50 Gr. Mehl, 50 Gr. Fett, Salz,  $2^{1/2}$  Liter Wasser. — Blumenkohl und Kartoffeln werden geputzt, zerschnitten und im gesalzenen Wasser i/2 Stunde gekocht und durch ein groß-löcheriges Sieb getrieben. Nachdem man das Mehl im heißen Fett gelb geröstet, werden die fein gesichnittenen Suppenkräuter und die Tomate noch eine Minute darin gedämpst. Dies alles gibt man nun in die durchgetriebene Suppe und kocht sie noch 10 Minuten.

Aus "Reformtochbuch" von J. Spühler.

Hasenbraten mit saurem Rahm. Ein gehäuteter und gespickter Hase wird zuerst in einer Pfanne in reichlich Fett gelegt, gesalzen und unter

häufigem Begießen halbgar gebraten, worauf man recht fetten sauren Rahm nach und nach in die Pfanne zugießt und den Braten alle fünf Minuten mit einigen Löffeln davon bestreicht, dis er weich und braun geworden ist. Nun kocht man die Sauce mit etwas siedendem Wasser oder Fleischbrühe von der Pfanne los, seiht sie durch und schärft sie nach Belieden mit etwas Zitronensast oder Estragonessig ab.

Ausgebeinte Gans mit Maccaroni gefüllt. Gine gereinigte und ausgebeinte Gans wird inswendig mit Salz und Pfeffer eingerieben, dann läßt man 250 Gramm kleingebrochene Maccaroni in Salzwasser einmal austochen, auf einem Stebe ablausen, vermischt sie mit 125 Gr. geriebenem Parmesankäse und 70 Fr. frischer Butter, füllt sie in die Gans, näht dieselbe zu, salzt sie, bedeckt sie mit einem gebutterten Papier, legt sie auf einer Unterlage in eine Pfanne mit 3/4 Liter heißem Wasser und brät sie unter sleißigem Begießen  $1^1/2$  Stunden, worauf man sie mit der eigenen Sauce ausgibt.

Lungenmus. Zeit 1½ Stunden. 1 Kilo Lunge und Herz vom Kind oder Kalb, 2 Liter Wasser, 50 Gr. Fett, 1 Zwiedel, 1 Kochlöffel Mehl, 1 Eßlöffel Essig, 1 Eßlöffel gewiegte Beterssilie und Schnittlauch. — Lunge und Herz werden in Salzwasser 1 Stunde gekocht, dann gewiegt oder erkaltet durch die Fleischhadmaschine gelassen, in dem heißgemachten Fett mit den Zwiedelscheichen und dem Mehl gedünstet und von der Brühe etwas zugegossen, die übrigen Zutaten kurz vor dem Anrichten darunter gemengt und mit Maggi oder Fleischertrakt gewürzt. Ein sehr billiges und nahrhaftes Gericht.

Aus "Gritli in der Ruche".

Boeuf à la mode. Zeit 2 Stunden. 1 Kilo Rindfleisch vom Hohruden, Edstud ober Moden, 100 Gr. Fett, 30 Gr. Speck, 1 Rochlöffel Mehl, 2 Tomaten, 2 Deziliter Fleischbrühe, 3 Deziliter Weißwein, Salz. — Das geklopfte Fleisch wird entweder mit Speck gespickt ober es merben größere Speckstreifen der Fleischfaser entlang eingelegt und bas Fleischftud zusammengerollt, gefalzen und ge= bunden. In 2/3 Ibes Fettes mird ber Braten ringsum braun gebraten, während in einer andern Pfanne in dem Drittel des Fettes das Mehl hell= gelb geröftet und mit der Fleischbrühe abgelöscht wird. Der Wein wird, nachdem das Fett von dem Braten abgegoffen worden, in zwei Malen unter diesen gegossen und etwas eingekocht, dann die Sauce zugefügt, die Tomaten hineinzerpflückt ober 2 Löffel Tomatenpüree bazu gegeben und langsam zugebeckt unter zweimaligem Wenden bes Fleisches und Entfetten der Sauce weich gekocht. Das Fleisch wird in Scheiben geschnitten, wieder jufammengeschoben, die Sauce barüber gegoffen, ober teilweise noch extra bazu serviert.

Rotkraut à la française. Gin schöner Rotkrautsopf wird von ben beschäbigten Blättern befreit, halbiert, ber Strunk und die harten Rippen entsernt und bas Kraut fein geschnitten, gehobelt

ober auch die einzelnen Blätter ganz gelassen. Etwas Butter und Speckwürfelchen werden in irdenem Kochgeschirr heiß gemacht, eine seinzgeschnittene Zwiebel und das mit Essig beträuselte Kraut darin gedünstet, etwas Weißwein zugefügt, und alles zugedeckt auf mäßigem Feuer in zirka  $1^1/2$  Stunden weich gedänipst. 3-4 saure, geschälte und geschabte Aepfel werden unter das Kraut gemischt und zirka 3/4 Stunden mitgekocht. Beim Anrichten sügt man das nötige Gewürz bei und verseinert das Gemüse mit einem Stückein schaumig gerührter Butter und einem Güßchen Waggis Würze.

Kartoffelklösse mit Spinat. Gut außgelesenen Spinat dünstet man in Butter, bis er weich ist, hackt ihn dann sein und vermischt 6 Eglöffel davon mit 6 Eiern, etwas Butter, Salz, seingehackten Zwiebeln, 1 Kilo geriebenen Kartoffeln und so viel Mehl, daß man Klöße formen kann. Diese siedet man in Salzwasser 15—20 Minuten und übergießt sie beim Anrichten mit in Butter gelb gerösteten, sein gehackten Zwiebeln.

Aus "Diat. Speisezettel" von A. Bircher.

Kastanien mit Hepfeln. Große, schöne Kastanien, die von der äußeren Rinde befreit sind, werden in Wasser weichgekocht, geschält, in Butter und - Zucker geschmort und mit geschälten, in Scheiben geschnittenen, in etwas Wasser mit Wein, Zucker und Zitronenschale weichgedünsteten Aepfeln vermischt. Sehr wohlschmeckendes Kompott.

Creme Chantilly. 1/2—1 Liter frischer, süßer und sehr fetter Rahm wird zu festem Schaum geschlagen und mit gestoßener Banille und Zucker, Zitronen= und Orangen=Zucker, Wein, ober mit frischen, durch ein Haarsieb gestrichenen Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsichen, Aprikosen und dem nötigen Zucker vermischt.

#### Eingemachte Früchte.

Quitten-Gelee. Man wische 24 schöne Duitten recht sauber mit einem Tuche ab und reibe sie auf einem Reibeisen, gebe sie auf ein ausgespanntes Tuch, das man über die vier Beine eines umgestülpten Stuhles befestigt, lasse den Saft ablausen und bis zum anderen Tage stehen. Dann kläre man den Saft ab und koche 3/8 Liter davon mit 500 Gr. Zucker, dis die Gelee dick vom Löffel fällt.

Quittenbrot. Die sehr feste Quittenmarmelabe füllt man in kleine, weiße Papierkapseln und läßt sie an einem mäßig warmen Ort trocknen.

Apfelmarmelade mit Preisselbeeren. Man koche 11/2 Liter weinsäuerliche, geschälte, sein geschnittene Aepfel in etwas Preißelbeersaft ganz weich und treibe sie durch ein Sieb, koche dann mit 500 Gr. feinem Zucker die Masse ziem-lich steif, tue ebensoviel Preißelbeeren dazu, koche das Ganze leicht auf und fülle es heiß in Gläser.

Aus "Das Einmachen ber Früchte" von A. Pröpper.

befreit, halbiert, der Strunk und die harten Rippen | Comatenkonserve. Die letzten Tomaten entfernt und das Kraut fein geschnitten, gehobelt im Herbst werden geputzt und zerrissen, das Grüne

berausgeschnitten. Dann bringt man in einen Email- ober gut verzinnten Kochtopf eine Hand voll Salz. Zu 10—12 Kilo Tomaten gibt man 6—7 fein geschnittene Zwiebeln, ebenso viel in Würfel geschnittene Karotten ober Pastinaken, ferner 10—15 Pfeiferkörner, 6—8 Nelken, einige Lorbeerblätter und etwas Macis darunter. Das Ganze wird an der Seite des Herdes oder sonst auf ganz schwachen Feuer gekocht und zwar so lange, die sich die Gesahr des Undrennens einstellt. Nachher kommt es in einen seuersesten Topf, welchen man in einen Brat= oder Heizenen Masse gebildet hat, die man mit einem Löffel abstechen kann. Die Konserve ist sehr haltbar und vers bessert Saucen und Suppen. Man prest sie sestin einen Topf und gießt eine Schicht Olivenöl darüber.

# →>>>> Gesundheitspflege. | €:€€€

Der üble Mundgeruch. Diese unangenehme und für die Umgebung so lästige und abstoßende Erscheinung hat meist ihren Sit in der Mundshöhle, seltener im Magen oder in den Lustwegen. In der Hauptsache wird der üble Mundgeruch bedingt durch mangelhafte und ungenügende Reinigung der Mundhöhle, durch Ablagerung von schmierigem Belag und Zahnstein, durch Anssammlung von Speiseresten, durch faulige Zersehung in hohlen Zähnen, namentlich auch durch seuchten, brandigen Zersall des Zahnkeims. Ferner durch unreine Wunden im Mund, durch entzündsliche eiterige Vorgänge an den Weichteilen der Mundhöhle, besonders des Zahnsleises und der

Bahnfächer.

Bei guter Pflege bes Munbes und ber Bahne, sowie bei einem gut im Stand gehaltenen Gebiß wird sich ein übler Mundgeruch nie bemerkbar machen, falls er keine andere Quelle hat. Leiber weiß ein großer Teil ber mit üblem Mundgeruch behafteten Patienten felbst nichts von diesem Uebel= stand und empfindet ihn auch nicht, bis er von feiner Umgebung barauf aufmerksam gemacht wirb. Für die Beseitigung dieses Uebels kommt in erster Linie natürlich die Beseitigung ber Urfache in Betracht. Faule Wurzeln und Zähne, die nicht mehr erhalten und behandelt werden können, follen entfernt werben, besgleichen ber Zahnbelag und Zahnstein. All bies ist jedoch Sache bes Zahn= arztes. Man kann wohl auch erwarten, daß jeder, ber auf einen üblen Geruch aus dem Munde von seiner Umgebung aufmerksam gemacht wird, argt= liche hilfe in Anspruch nimmt. Alle Mundwasser und Tinkturen, unter welchen Anpreisungen fie auch hinausposaunt werden mögen, helfen nur vorübergebend, indem sie durch wohlriechende Zusätze ben üblen Geruch für ben Augenblick verbecken ober nur kurze Zeit über die Situation hinwegtäuschen.



## Krankenpflege.



Das Zählen des Pulses bei Kranken gesichieht in der Regel an der Speichenarterie ca. 2 Em. oberhalb des Daumenballens mit den Spiten der vier langen Finger (nicht mit dem Daumen). Da auch dei ganz Gesunden die gesringste körperliche und geistige Aufregung, wie schon das Pulszählen selbst, den Puls beschleusnigen kann, so soll man denselben zuerst einsach sühlen und erst, wenn er sich beruhigt hat, 1/4 Winute lang zählen, aber nie laut. Man achte zugleich darauf, ob der Puls regelmäßig, ob er kräftig oder schwach (klein) set.

Die Zahl ber Bulsschläge beträat beim gesunben Erwachsenen 60—80 in ber Minute, bei Fiebernden ist sie vermehrt. Kinder haben einen viel rascheren Buls als Erwachsene, 1—5jährige ca. 100,

5—10jährige ca. 90 Schläge.

Große Ruhe und Geduld, Gleichmut und Besonnenheit, Freundlichkeit und Strenge beansprucht die Pflege leicht erregbarer Kranken, wie fie besonders die nervosen und geistigen Störungen bieten. Es ift immer zu bedenken, bag dieselben schwer erkrankt und sich ihres Tuns und Lassens nur zum Teil ober gar nicht bewußt find. Sie können baber für ihre handlungen niemals voll verantwortlich gemacht werden und bedürfen unseres Mitleides, unserer Teilnahme und Hilfe in erhöhtem Mage. Da folche Aflege und Behandlung schwer in der Familie geboten wer= ben tann, ift es ftets ratfam und erforberlich, solche Kranken sobald wie möglich in einer An= stalt unterzubringen, welche bei ihrer heutigen mustergiltigen Einrichtung viel bes früheren Schredens verloren haben.

So lange sie daheim sind, begegne man ihnen, jegliche Aufregung vermeidend, ruhig, mit größter Nachsicht, aber auch mit sester, ruhiger Entsichlossenheit. Die etwaigen ärztlichen Berordnungen müssen genau befolgt und durchgeführt werden. Selbst wenn der Geisteskranke erregt, aussässig wird, Ungezogenheiten verschiedenster Art vollebringt, darf wan sich nicht hinreißen lassen und gar zu Tätlichkeiten übergehen. Ist einmal streng vorzugehen und vielleicht Gewalt anzuwenden, so möge dies nie das nötige Maß überschreiten.

Geisteskranke sollen zu Hause mit ber Außenswelt wenig in Berbindung treten; neugierige Nachsbarn sind gänzlich sernzuhalten. Dabei bedürsen sie meist einer andauernden Beobachtung, so lange nicht ihr völlig ungefährlicher Charakter erkannt ist. Liegt in letterer Beziehung irgendwie Bersbacht vor, müssen alle gefährlichen Gegenstände entsernt werden; die Fenster sind sest zu verschließen und sebe mögliche Gelegenheit, schlimme Pläne auszuführen, muß genommen werden. Auch auf Spaziergängen u. s. w. dürsen solche Kranken der Gesellschaft nicht entbehren. Dieselbe sind sozusagen niemals, auch nicht für kurze Zeit aus dem Auge zu lassen. Gewalttätige Irren sind von

mehreren geeigneten Bersonen zu bewachen und gefährliche Tobsuchtsanfälle burch Einwickeln in starke wollene Decken unschällich zu machen.



## Kinderpflege und -Erziehung.



Die praktische Erfahrung zeigt, daß ein leichter Brei ungefähr von der zehnten Woche an, ansfänglich einmal täglich als lette Tagesmahlzeit, später ein zweites mal nach dem Bad und nebst der Vollmilch von kräftigen Kindern nicht nur vortrefslich vertragen wird, sondern daß sich das bei die Gewichtszunahme sofort erheblich steigert. Die Kinder liegen bei der sestern Nahrung viel weniger naß, ein großer Vorteil für den nächtzlichen Schlaf; auch hilft die reichliche Sättigung auf die Nacht hin über die Qual der erzwungenen nächtlichen Nahrungsverweigerung hinweg.

Anfänglich wird ein Theelöffel Aleuronat-Hafermehl mit einem Stücken Zuder auf 2 Deziliter Milch und ½ Deziliter Wasser 20 Minuten lang auf schwachem Feuer gekocht. Allmählich wird das Wasser weggelassen und der Brei dicker gegeben, doch immer noch so flüssig, daß er durch ein größeres Loch im Gummizapsen getrunken werden kann.

Was den Preis des Krafthasermehls betrifft, so kann man wohl sagen, daß er verhältnismäßig für den Wert niedrig ist. Eine Pfunddüchse kostet Fr. 1. 50. 2½ Büchsen reichen für 2 Monate Schleimbereitung aus. Der Brei ersordert 20 bis 40 Gramm täglich, also für 10 Monate ungefähr 18 Büchsen, demnach im Jahr eine Gesamtausgabe von ungeführ 30 Fr. Doch ist auch diese Ausgabe für manche Familie noch zu viel. Für diese möchte ich raten, offenes seinstes Haufermehl zu kaufen, dann staubseines Aleuronatmehl zu beziehen (das Kilo kostet 2 Fr.) und die Mischung, 3 Teile Hasermehl auf 1 Teil Aleuronat, selbst herzustellen.

Aus "Pflege bes Kindes im ersten Lebensjahr", von Frau Dr. med. Marie Heim. (Preis 15 Cts.)



### Gartenbau und Blumenzucht.



Zur Balkonausschmückung vom Herbst bis zum Frühjahr eignen sich infolge ihrer Binterhärte und sonstiger Widerstandsfähigkeit gegen Witterungseinflüsse die nachbenannten Pslanzen:

a) niedrigbleibende: Picea excelsa dumosa, P. excelsa nana, P. excelsa pygmaea, P. excelsa Remonti, P. excelsa Maxwelli, P. alba compacta, Thuya occid. globosa, fugelförmiger Lebensbaum, Mahonia Aquifolia auch Berberis Aquifolia genannt, Buxus sempervirens arborescens mit seinen verschiebenen Abarten, Prunus Lauro Cerasus Schipkaensis, winterharter Kirschelorbeer.

b) mittelhohe und hochwachsende: Taxus baccata, Taxus baccata erecta, beibe bunkelgrün von aufrechtem Wuchs. Taxus baccata albo variegata mit hübscher bunter Belaubung, Thuya occidentalis, Abendländischer Lebensbaum u. a.

Die mittelhohen und hochwachsenden Exemplare werden hauptsächlich als Dekoration für eingebaute Balkone verwendet werden können, da bei diesen ein Einpflanzen in Kästen ausgeschlossen ist. Ebenso schön sieht es aus, wenn eingebaute Balkone an der Brüstung und an den Seitenswänden mit Tannenreisig ausgeschlagen werden, dies hält sich fast den ganzen Winter über grün und frisch.

## \*\*\*\*

Cierzucht.



Groß ist die Angahl der Papageien, die Wert als Stubenvögel befigen. Wir durfen wohl fagen, daß alle bazu geeignet find, wenn es auch nicht jedermanns Sache ift, Bögel von der Größe ber Araras unterzubringen. Am besten sprachbe= gabt ift ber Graupapagei, die Amazonen stehen ihm wenig nach. Von den kleineren Papageien find ber große und ber kleine Alexandersittich, die Reilschwanzsittiche, die Schmalschnabelsittiche und ber Wellentsittich am gelehrigsten, letterer nur, wenn er gang jung, aus bem Refte heraus, in die Lehre genommen murbe. Die Kakabu find weniger sprachbegabt, aber fonst sehr klug und abrichtungsfähig. Um leichtesten auchtbar find ber Wellensittich, ber Nymphensittich (bummscheu, verläßt leicht die Brut, wenn er gestört wird, und einige ber farbenreichen Plattichweiffittiche.

Verträglich gegen schwächere Bögel find nur wenige Arten, hingegen viele mit gleichstarken

Genoffen.

Die australischen Arten sind meist sehr wetterhart und in der Bolière im Freien zu halten, die anderen Papageien dauern durchweg bei gewöhnlicher Stubentemperatur aus. Die großen Arten erreichen ein sehr hohes Alter.



## \* Frage-Ecke. \*



#### Antworten.

78. Sehr anraten möchte ich Ihnen eine **fettmischung** von Butter und Palmin, was ein ausgezeichnetes Kochfeit gibt, das sich zum Braten, Backen 2c. vorzüglich verwenden läßt, und für den Magen viel zuträglicher ist, als die versichiedenen Schweinesette 2c. Palmin ist in weißen Taseln von 1 Pfund à 90 Cts. erhältlich (nicht zu verwechseln mit Kokosbutter 2c.). Es kann ohne irgend welchen Zusat von Butter zu allem verwendet, und deshalb auch in beliediger Menge mit Butter vermischt werden. Ich zerlasse jeweilen 6 Pfund zerkleinertes Palmin in der Pfanne, gieße diese in den Buttertops, koche dann 6 Pfund süße Butter ein, gieße diese zum zers

lassenen Palmin, rühre alles zusammen ganz langsam zirka 1/4 Stunde und erhalte dann eine prächtige Butter. Palmin ift so angenehm, weil basselbe beim Zerlaffen gang rein und frei von Geschmad, und dazu sehr ausgiebig ift. Vor etwa 11/2 Jahren habe ich an dieser Stelle schon ein-mal diese Mischung empsohlen, und seither immer gute Erfahrungen bamit gemacht.

Hausmütterchen. 78. In meinem Kochbuch "Gritli in der Rüche" empfiehlt die "Rofine" folgende fettmischung: 5 Rilo Butter, 5 Rilo Schweinefett und 31/2 Rilo Nierenfett. Es wird jedes für sich ausgekocht und bann gemischt. Werben größere Quantitäten ausgesotten, so bewahrt man jedes Fett für fich auf und mischt jeweilen nur wieber 2-3 Pfund. Es murbe zu weit führen, wollt? ich die ganze Prozedur, wie fie im "Gritli" be= schrieben ist, hier anführen. Kaufen Sie das Buch und lassen Sie sich von seinem Inhalt belehren. Abonnentin in W.

79. Nehmen Sie Zitronen ober Aepfel bazu, wenn Sie jum Beispiel aus Quitten Belee machen wollen. Gin Drittel ober auch bie Sälfte (je nach Geschmack) Reinettensaft zum Quitten= faft genommen, gibt eine vorzügliche Gelee, bie auch benen schmeckt, welchen die Quitten ihres eigentümlichen Geschmackes wegen nicht zufagt.

80. Einen vollwertigen Erfat für den Selbst= kocher bildet die Heukiste wohl nie, schon aus dem Grunde nicht, weil das Material den Geruch ber Speisen leicht aufnimmt. Aber ein Notbehelf wird es sein für solche, die sich die Auslagen für den Selbstkocher nicht gestatten können. Ich ersinnere mich, daß vor einiger Zeit auf eine ähnzliche Frage eine Abonnentin, die eine Heukiste selber fabrizierte, sich anerbot, Interessenten Ausst funft zu geben. Ich nehme an, daß ihre Abresse auch jest noch burch die Redaktion erhältlich wäre. Fragen Sie einmal an.

81. In seinem "Gemusefreund" sagt Ernst Meier, Gartner in Ruti (At. Zurich), über ben Endiviensalat: Haben die Pflanzen ihren Reise punkt erreicht, bindet man diefelben an einem trodenen Tage oben zusammen. Daburch werben innerhalb 2-3 Wochen die inneren Blattpartien schön gelb gebleicht und find bann fertig jum Gebrauch. Für ben Wintergebrauch schlägt man die mit Ballen ausgehobenen Pflanzen im Reller ein. Die für den Ginschlag bestimmten Pflanzen bindet man vorzüglich erst beim Einkellern zu= fammen. Das Bleichen vollzieht fich bann im Reller umso beffer. — Meier empfiehlt auch die allenfalls faulenden Pflanzen zuerft zu verwenden und überhaupt ben Vorrat fleißig zu reinigen.

Wenn man nur fo recht wußte, mas Sie für Vorräte für die hochzeitsgeschenke auf: gestapelt haben. Sinds Seibenfledchen, Spigen, Garnresten, Banber 20.? Denn je nach bem verfügbaren Material müßten Sie eben Ihre Dis= positionen treffen. Mus Seibenresten laffen sich sehr hübsche Sofakissen herstellen. Mit Sviken und Band können Sie ein Staubtuckforbchen nett arrangieren. Ein hübsches Toilettekissen für das Schlafzimmer läßt fich auch aus Band, Samt, Seibenresten und Spigen herstellen. Aus einem Etaminstreifen, ben Sie mit Spigeneinsägen versehen ober eine hübsche Spite baran hateln, tann man eine fehr wirkungsvolle Divangarnitur machen (Schoner für Rückenlehne und Seitenpolster). Much Brottorb= und Plateau=Dedchen laffen fich aus weißem Stoff mit beliebiger Bergierung ent= weber in Hochstiderei, Rreugfticharbeit ober mit schmaler Spikenumrandung herstellen. Wenn Sie bie Schaufensterauslagen und Ihre Borrate fleißig au rate gieben, fo muß gewiß eine recht hubiche Aussteuer von nicht absolut notwendigen, aber das Auge boch immer erfreuenden Gegenständen unter Ihren geschickten Banben entstehen. Wenn ich nicht an "Lohnarbeit" gebunden ware, ich fame flugs qu Ihnen und murbe Ihnen arbeiten helfen! Treue Abonnentin.

#### Fragen.

Kann mir eine werte Mitabonnentin aus eigener Erfahrung sagen, wie sich bas reine Nickel-Kochgeschirr hält? Ich habe schon so viele verschiedene Meinungen barüber gehört, bin aber noch im Unklaren, wie es fich in Bahrheit verhalt. Meine Eltern beabfichtigen, mir foldes in meinen eigenen Haushalt zu schenken, und wäre ich sehr bankbar um gutigen Aufschluß. Letthin behauptete eine Frau, welche mit Bas tocht, bas Nickelgeschirr laufe an, respektive werbe trub und sei beshalb sehr schwer zu reinigen. Was sagen die erfahrenen Hausfrauen dazu? Um recht viele Antworten bittet Hausfrau in spe.

Eriftieren teine Gasherde, bie eine 84. größere Wärmeausnutung ermöglichen, als die bis jett gebräuchlichen? Mich bunkt, es gehe fo mehr Sige verloren, weil die Flamme frei brennt. Wenn ich sehe, daß es Frauen gibt, die überhaupt die Flamme ringsum die Pfanne hoch aufflackern laffen, ift mir oft. ich muffe einer Berbefferung rufen. Diese überschüffige Wärme sollte boch ausgenutt werden. Was sagen andere Frauen bazu? Ich möchte einen lebhaften Meinungsaustausch Sparfames hausmutterchen. hören!

## Sanitäts-Geschäft

# Frau B. Angst-Jörger

Marktplatz 23. I. Stock, Basel empfiehlt in besten Qualitäten Bett-Unterlagen aus Gummi Clysoirs, Irrigatoren, Fieber-, Bad- und Zimmer-Thermometer

Inhalatoren.

Sämtl. Krankenpflege-Artikel. Marktplatz 23, I. Stock, Basel.