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

Band: 15 (1908)

Heft: 5

Heft

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 20.08.2025

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

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

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

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

No. 5. XV. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern | **Zürich,** 7. März 1908.

Wenn sie dich loben, wenn sie dich tadeln,
So wolle bedenken:
Ein Tadel kann adeln,
Ein Lob kann kränken.
Ist dir der Tadel unbequem,
Frag auch beim Lob: von wem, von wem?

A. Palm.

Die Volksernährung und die Meerfische.

(Nachdruck verboten.)

Das Thema ist zeitgemäß, denn schon zu verschiedenen Malen wurde auch in den Tagesblättern auf die Abnahme der schweizerischen Volksgerichte hingewiesen. Einigen Erfolg hatten die Einsendungen, denn in Zug wurde ein Kässuppen-Essen angezeigt, um den Beweis zu liefern, welch' gute alte Kost unserer Generation fremd geworden sei. Ein besonders glücklicher Gedanke ist dies kaum zu nennen, denn die Kässuppe ist ein wirklich unansehnliches Gericht und hat den Nachteil, starken Durst zu erregen. Da dürften die Wirte am meisten Freude an dem Volksgericht gehabt haben! Zudem war schon in frühern Zeiten die Kässuppe kein besonders beliebtes Gericht.

Die Lebensbedingungen sind auch anders geworden und namentlich ein großer Teil unserer Frauen empfindet dies sehr. Denn viele von ihnen möchten wohl mehr Zeit zum Kochen haben, aber sie sind genötigt, dem Verdienste nachzugehen, da heißt es mit dem Kochen eilen. Dann haben auch die Industrie und die bessern Verkehrsverhältnisse viel zur Umgestaltung in der Lebensweise beigetragen. Neue Nahrungsmittel, neue Kochmethoden und anderes Heizmaterial waren nicht ohne Einfluß auf die Volksernährung.

Schon 1882, bei Anlaß der Jahresversammlung der Schweiz. Gemeinnützigen Gesellschaft in Glarus hielt der vor einigen Jahren verstorbene Arzt und Fabrikinspektor Dr. Fridolin Schuler einen Vortrag über „Die Ernährung der Fabrikbevölkerung und ihre Mängel". Der Vortragende konnte aus eigener Erfahrung als glarnerischer Fabrikinspektor sprechen, denn schlechter Kaffee, etwas Milch und Backwerk bildete damals schon oft genug das Mittagessen der Fabrikbevölkerung. Er bedauerte, daß namentlich die so nahrhaften Leguminosen, schon wegen ihrer umständlichen Zubereitung, die viel Zeit

und Feuer erfordere, für den Tisch des Arbeiters nicht verwendet werde. Die Ausführungen fanden Beachtung; bald nachher machte sich der Mühlenbesitzer Julius Maggi in Zürich an die Arbeit. Er machte zahllose Proben, um die Leguminosen zu schmackhaften und schnell zuzubereitenden Nahrungsmitteln herzurichten. Die verschiedenen Mischungen wurden chemisch und mikroskopisch untersucht und auf ihre leichte Verdaulichkeit geprüft. Richtig zubereitet und in Abwechslung mit andern einfachen Gerichten nehmen diese Maggipräparate auch heute noch eine hervorragende Stellung als Nahrungsmittel ein.

Um die Frauen und Töchter aus den Arbeiterkreisen mit einer einfachen, rationellen Lebens- und Kochweise bekannt zu machen, richteten gemeinnützige Vereine und Frauenvereine Kochkurse ein. Diese erwiesen sich als große Wohltat und halfen dazu, für rationelle Ernährung Propaganda zu machen und das Verständnis für ihre Bedeutung zu wecken. — Der Schweiz. Gemeinnützige Frauenverein tat und tut in dieser Hinsicht viel Gutes und auch dort, wo keine Kochkurse abgehalten werden, wird das billige Kochbüchlein, benutzt: „Praktisches Kochbüchlein für den einfachen Haushalt", zusammengestellt von Frau Beyli. Das Büchlein kostet jetzt*) 15 Cts. und ist schon in ca. 140,000 Exemplaren verbreitet. Da sind all die Rezepte, die sich von jeher zur Bereitung kräftiger, nahrhafter Suppen, einfacher Fleischgerichte und Gemüse &c. als gut und brauchbar erwiesen haben. Am Schlusse des Büchleins finden sich Zusammenstellungen von Mittag- und Abendessen für die verschiedenen Jahreszeiten. Das Büchlein wird in den einfachsten Frauenkreisen verstanden und leistet gewiß jeder Tochter oder Frau, die einen Haushalt zu führen hat, große Dienste.

In den letzten Jahren haben sich alle Lebensmittel verteuert, dementsprechend sind wohl die Löhne einzelner Berufsklassen gestiegen, aber auch nur einzelner. Die Teuerung empfindet in erster Linie die Hausfrau; sie soll gleich gut und sorgfältig kochen, ist aber darauf angewiesen, sich nach teilweisem Ersatz von teuer gewordenen Nahrungsmitteln umzusehen.

Schon vor ca. 10 Jahren, als die Fleischpreise zu steigen begannen, wurden bei uns die Schellfische als Volksnahrungsmittel eingeführt. Der Preis betrug damals 45 Cts. pro Pfund, doch die Nachfrage steigerte ihn bald und schließlich kam es fast auf eins heraus, Fisch oder Fleisch, die andern Seefische kamen für den einfachen Tisch gar nicht in Betracht.

In Deutschland kannte man seit Jahren die Nordseefischmärkte, welche teilweise durch gemeinnützige Vereine ins Leben gerufen wurden, um der herrschenden Fleischnot entgegenzusteuern. Durch diese Fischmärkte wurde auch die Hochseefischerei gefördert. Man bemühte sich, die Schätze des Ozeans zu heben, um sie den weitesten Kreisen zugänglich zu machen. Es kamen Fische in den Handel, die man dem Namen nach noch nicht einmal kannte oder nur getrocknet oder als Konserve bisher kaufen konnte. Die modernen Verkehrsverhältnisse erleichterten die Spedition sehr und so fanden auch die billigern Seefische überall Eingang.

Es war sehr zu begrüßen, als hier vor Jahresfrist eine Nordseefischbank errichtet wurde. Daß die Sache Anklang fand, war begreiflich in Anbetracht der steigenden Fleischpreise.

Der Urheber des Nordseefischhandels veranlaßte indirekt auch das Sinken der Preise in unsern Fischhandlungen.

Warum sollten wir in der Schweiz nicht von den Schätzen des Ozeans profitieren, wenn sie uns frisch und sehr preiswert geboten werden? Denn die Fische enthalten ungefähr dieselben Eiweißmengen, wie das Fleisch der Schlachttiere.

Einige Fischsorten enthalten zwar bedeutend weniger Fett, aber etwas mehr Wasser.

*) Der frühere Preis von 10 Cts. mußte infolge höherer Herstellungskosten auf 15 Cts. erhöht werden.

Hier folgen einige Analysen von fetten Meerfischen:

	Eiweiß.	Fett.	Kohlehydr.	Salze.	Wasser.
Meeraal (Anguilotti)	18	9	0	1	72
Hering	15	9	0	2	74
Makreele	19	8	0	1	72

Analysen von fettarmen Fischen:

Schellfisch	17	1/4	0	1	81 3/4
Kabliau	16	1/4	1	1	81 3/4
Scholle	19	2	0	1	78
Rochen	19	1	0	1	79

Das fehlende Fett kann durch Butter, Palmin oder Speck ersetzt werden. Die Fische gehören zu den wertvollsten Eiweißnahrungsmitteln. Um zu zeigen, daß die Fische teilweise das Fleisch ersetzen können, folgen hier auch einige Analysen der gebräuchlichsten Fleischsorten:

		Eiweiß.	Fett.	Kohlehydr.	Salze.	Wasser.
Ochsenfl.	mittelfett	21	5	1/2	1	72 1/2
Kochfl.		20	2	0	1 1/	76 3/4
Kalbfl.		20	1	0	1/2	78 1/2
Schw'fl.		20	7	0	1	72

Daß getrocknetes, respektive geräuchertes Fleisch an Wassergehalt verliert, ist selbstverständlich. Solches Fleisch ist eine viel konzentriertere Nahrung, ebenso enthalten gepökelte, gesalzene und eingelegte Fische viel mehr Eiweißstoffe und weniger Wasser. Folgende Analysen zeigen dies:

	Eiweiß.	Fett.	Kohlehydr.	Salze.	Wasser.
Stockfisch (ungesalzen)	82	3/4	0	1 1/2	15 3/4
Stockfisch (gesalzen)	74	3	0	10	13
Laberdan (gesalz. Kabl.)	27	1/4	0	22	50 3/4
Schellfisch (geräuchert)	23	1/4	0	4	72 3/4
Kiel. Sprotten (geräuchert)	23	16	1	1/2	59 1/2

Aus all dem ist ersichtlich, daß wir gerade so gut Meerfische verwenden können, wie Fleisch. Im allgemeinen ist die Zubereitung weder kostspieliger noch umständlicher, als bei Fleischgerichten, auch die Zutaten kommen nicht teurer, als bei andern Gerichten, aber — man muß die Fische eben auch kochen können.

Da haperts an den meisten Orten und diese Erfahrung hat denn auch schon gemeinnützige Frauen veranlaßt, einige Kochabende einzurichten, um die Frauen und Töchter die Zubereitung einfacher, nahrhafter Fischgerichte zu lehren. Es wäre wohl nicht so „ohne", wenn die einfachen Rezepte zur Bereitung von Meerfischen gesammelt und an den Nordseefischbänken verkauft würden. Ein solches „Flugblatt" käme nicht teuer zu stehen und fände sicher dankbare Abnehmer.

Allgemeine Regeln lassen sich hier so gut aufstellen, wie bei andern Sachen. Vor allem hüte man sich, frische Meerfische zu wässern. Man reinige sie innen gut, schuppe sie und wasche sie sorgfältig. Dann trockne man sie ab und salze sie. Nie lege man solche Fische in kaltes Wasser, um sie gar zu kochen, sondern man lege sie, gut gereinigt, in kochendes Wasser, dem etwas Essig, Suppengrün, Salz und Pfeffer als Gewürz beigegeben ist.

In der Hauptsache kennt man fünf Zubereitungsarten, die man fast auf alle Fische anwenden kann. 1. Kochen in kochendem, gewürztem Wasser. 2. Braten in wenig Fett. 3. Dämpfen. 4. Backen in kochendem Fett. 5. Rösten auf einem Rost. Daß sehr fettreiche Fische nicht in schwimmendem Fett gebacken werden, ist fast selbstverständlich.

Nun glaube ich, daß dem Gesagten zu entnehmen ist, daß die Meerfische, wenn sie frisch, in guter Qualität und zu billigem Preise zu haben sind, wie jetzt, auch für die Schweizerküche große Vorteile bieten. Daneben haben unsere guten alten Schweizer-Gerichte stets noch Platz und in unsern Kochkursen und Haushaltungsschulen wird auf deren Zubereitung energisch hingewiesen, in den einfachen Kochbüchern, die für weite Kreise bestimmt sind, finden sich die Rezepte.

Auch die Industrie machte noch weitere Fortschritte, die wir zu Nutzen ziehen sollten, ohne dabei zu verlieren. Neben den Maggi-Produkten sind nun auch die Witschi-Produkte bekannt geworden und haben sich sehr gut bewährt. Auch da fehlt es nicht an der Qualität, sondern oft genug an der — Köchin, die nichts Rechtes aus den Nahrungsmitteln zu machen weiß.

Es wäre zu wünschen, daß in Zukunft das Gute, das sich uns dank des Verkehrs und einer rastlosen Industrie bietet, auch gewürdigt würde. Das alte Gute wird stets hochgehalten werden und die Verwendung bewährter alter Rezepte hat in unserer Küche gute Fürsprecher an den Koch- und Haushaltungslehrerinnen, an gut denkenden, erfahrenen Frauen. Aber wenn die Hausfrau eben nicht das Gute, Nahrhafte kochen will oder kochen kann, was soll da werden? Es ist nicht stets Unkenntnis oder Mangel an Zeit, sondern, leider muß es gesagt werden, Mangel an Interesse oder Bequemlichkeit. Die zunehmende Teuerung dürfte an manchen Orten aber der beste Lehrmeister in Sachen der Kochkunst und Ernährung werden! Not lehrt nicht nur beten, sie lehrt auch kochen! R. Gs.

Die Geflügelzucht als Frauenberuf.

Meine im Jahre 1906 gegründete Geflügelzuchtanstalt verfolgt den Zweck, Mädchen und Frauen „gebildeter Stände" eine neue Erwerbsmöglichkeit zu geben und zwar auf einem Gebiet, welches in der Schweiz noch sehr wenig beachtet ist und doch gerade so nahe liegt. — Folgende Gründe haben mich gerade diesen Beruf wählen lassen:

1. Ist es ein Beruf, dessen ganze Tätigkeit ins Freie verlegt und deshalb ein gesunder ist. Er wird vor mancher modernen Krankheit bewahren.

2. Erfordert er nur ein einige Monate langes Studium; es können sich ihn also auch minder Bemittelte erwählen.

3. Braucht es für denjenigen, der sich ganz unabhängig machen will, nur ein verhältnismäßig geringes Anlagekapital.

4. Betrachte ich es als eine hohe Kulturaufgabe, mitzuwirken, daß das Geld im Lande bleibt. Es gehen jährlich Tausende von Franken für Geflügel und Eier ins Ausland und doch könnte man einen großen Teil im Lande produzieren. Hier sind die Bedingungen z. B. günstiger als in Deutschland, das Getreide ist billiger und das Geflügelfleisch bedeutend teurer. Und doch gibt es dort fast kein Gut, keinen Landbesitzer, keine landwirtschaftliche Frauenschule, Obst- und Gartenbauschule mehr, die sich nicht ganz intensiv diesem Zweige widmete. Und fast immer sind es Frauen, die den einzelnen Züchtereien ihren Ruf verschafft haben. Denn Liebe zur Natur, Ausdauer und Geduld, die besonders zu diesem Berufe gehören, sind ja in großem Maße uns Frauen eigen. Also warum sollte es hier nicht gehen? Ich persönlich kann nur sagen, daß ich noch lange nicht so viel produzieren kann, als verlangt wird. Die Zucht auf Schlachtgeflügel ist hier besonders am Platze, da sie wenig Terrain erfordert und bedeutend rentabler ist. Wo findet man wohl auch mehr Poulets auf der Speisekarte, als hier? Ich habe daher diesem Zweige meiner Anstalt meine besondere Aufmerksamkeit zugewandt.

Ich zeige meine Anstalt, die im letzten Jahre vom Schweiz. allgem. Geflügelklub wegen ihrer guten Einrichtungen und Erfolge prämiert worden ist, gern auf vorherige Anmeldung. Auch meinen Prospekt sende ich auf Wunsch kostenlos.

Der Lehrplan besteht aus folgendem und wird von mir und einer geprüften Lehrerin innegehalten:

Der Kursus dauert jedesmal 4—6—8 Wochen. Die Arbeiten sind so gelegt, daß die Teilnehmer die ganze Brut vom Einlegen der Öfen bis zum Auskommen miterleben.

Folgende Arbeiten werden gezeigt und ausgeführt:

1. Künstliche Brut: Arbeiten im Brutraum mit verschiedenen Systemen der Brutöfen. Die Eier werden gewendet, gekühlt, an den bestimmten Tagen durchleuchtet und geschiert. Die Eintragungen werden in das Brutbuch gemacht.

2. Natürliche Brut: Das Setzen der Glucke oder Pute, die Fütterung und Pflege derselben; das Schieren der Eier.

3. Aufzucht der Mastkücken und der Zuchtkücken.

4. Die Käfig-Mast nach verschiedenen Methoden.

5. Das Schlachten, Rupfen u. Dressieren der Poulets und Poularden.

6. Fütterung des Großgeflügels.

7. Die regelmäßige Bedienung der Fallennester und die Eintragungen der Nummern auf die Eier und in die Bücher.

8. Die Reinigung der Ställe und Geräte.

9. Theorie und Rassenlehre.

10. Der Unterricht in der Buchführung und dem Aufstellen eines richtigen Inventars und ein selbst zusammengestelltes, einfaches, übersichtliches Schema für eine ländliche Nutzgeflügelzucht-Buchführung wird zur Verfügung gestellt.

11. Versand, Verpackung und Berechnung von Brut- und Trinkeiern wird gezeigt; ebenso Versand und Verpackung von kleinen Küken, Zucht- und Schlachttieren.

12. Da alle Gebäude und Einrichtungen nach eigenen Zeichnungen von eigenen Handwerkern gebaut sind, werden den Eleven an Ort und Stelle praktische Ratschläge gegeben, resp. wie in alten Gebäuden Stallungen praktisch anzubringen sind.

13. Zeichnungen für praktische Erdhütten, Kückenheime stehen zur Verfügung.

14. Ebenso die besten Geflügel-Zeitungen und Werke über Geflügelzucht und Rassenkunde.

Der Kursus von 4 Wochen beträgt Fr. 50
" " " 6 " " " 70
" " " 8 " " " 90
Ohne Kost und Wohnung.

Frau Martha Langensiepen
Landgut Obereggbühl bei Höngg-Zürich.

Haushalt.

Ich habe seit Wochen einige von den neuern, erst noch in den Handel gelangenden Produkten der Firma Witschi A. G. Zürich erprobt. Das eine betrifft eine **Hafermilch-Schokolade**, welche um den halben Preis ebenso schmackhaft ist wie andere. Das zweite ist eine **Maizena**, die einen ebenso feinen Pudding ergibt, als die bis jetzt gebräuchliche, viel teurere Maizena und zwar ohne Milchbeigabe, da dieselbe drin enthalten ist. 3. Die **Reisflocken**, welche in 2—3 Minuten gekocht sind und mit Sago vermischt, aber auch ohne diesen vorzügliche Suppen ergeben. Frau A. W.

Das Waschen gefärbter Stickereien auf Wolle oder Seide, z. B. Kleiderstücke, Tischdecken, Teppiche ꝛc. darf nicht direkt mit Seife und Wasser geschehen, ausgenommen die betr. Gegenstände sind mit echten Farben versehen, welche nicht auslaufen. Indessen können auch solche Gegenstände, welche keine echte Farbe besitzen, gereinigt werden, wenn man folgendes erprobtes Mittel anwendet:

Man löst 1 Gr. Marseillerseife in 2 Liter Wasser auf; stark alkalische Seife oder Zusatz von Soda zu dieser Lösung ist streng zu vermeiden. Mit dieser Lösung befeuchtet man eine entsprechende Quantität von Weizenkleie, in der Weise, daß die Masse durch und durch feucht, aber ja nicht abtropfend ist. Mit dieser feuchten Kleie wird der zu reinigende Gegenstand ungefähr 1 Cm. dick bestreut und zehn Minuten liegen gelassen, worauf man die Masse entfernt. Teile des zu reinigenden Gegenstandes, welche noch nicht ganz rein sind, werden schließlich nochmals mit trockener Kleie abgerieben, wenn notwendig, wird die ganze Operation nochmals wiederholt.

Man tötet Fische am besten durch einen Hammerschlag auf den Kopf und einen scharfen Schnitt dicht hinter dem Kopf durchs Rückgrat von oben nach unten. — Beim Ausnehmen öffne man den Bauch nur so weit, daß man bequem mit drei Fingern hinein kann, löse die Eingeweide zunächst hinter dem Kopf, dann hinten ab und nehme sie im ganzen heraus. Dann entferne man vor allem die Galle mit großer Vorsicht von der Leber; wenn sie reißt, werfe man lieber die Eingeweide ganz fort. Hierauf entferne man die innere braune Haut, wasche den Fisch aus, tue Rogen, Milch, Herz und Leber wieder in die Bauchhöhle hinein, lege die Bauchlappen der Oeffnung über einander und umwickle den Fisch mit Faden, damit das Wasser tunlichst wenig ins Innere bringt und der Fisch in den eigenen Säften gar wird.

Küche.

Kochrezepte.

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

Kartoffelsuppe mit Zigererbsen. 750 Gr Kartoffeln, 50 Gramm Grünes, Salz, 2½ Liter Wasser, Zigererbsen. — Die zugerichteten Kartoffeln werden halbiert und mit Wasser und Salz eine halbe Stunde gekocht, durch ein Sieb getrieben und mit dem feinst geschnittenen Suppengrün nochmals aufs Feuer gebracht. Dann richtet man die Suppe über Zigererbsen an.

Zu diesen bedarf es: 100 Gr. Mehl, 100 Gr. Ziger (Glarner Kräuterkäse), 1½ Deziliter Milch,

1 Ei, Backfett. Mehl und fein geriebener Ziger werden mit der Milch angerührt und das Ei dazugeklopft. Diesen Teig läßt man nun durch ein Sieb mit erbsengroßen Löchern in viel heißes Backfett einlaufen, fischt die abfallenden Teigtropfen, sobald sie gelb sind, heraus und gibt sie beim Anrichten in die Suppe, oder richtet diese darüber an. Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Gebackene Seezungen. 1 Kilo Seezungen 1 Zwiebel, der Saft einer Zitrone, Pfeffer, Salz, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Ei, 50 Gr. Stoßbrot. Zubereitung: Die Seezungen werden gewaschen, abgezogen, das Fleisch von den Gräten gelöst und mit dem Zitronensaft und den Gewürzen mariniert. Die Filets werden nun im Mehl gewendet, n verklopftes Ei getaucht und mit dem Stoßbrot paniert. Hierauf bäckt man sie halb schwimmend in heißem Fett, wie Wienerschnitzel. Man garniert mit Zitronenscheiben und Petersilie und serviert sehr heiß. Zubereitungszeit 1 Stunde.

Haushaltungsschule Chur

Kabeljau au gratin. 500 Gr. Fisch, 1 Liter Wasser, 15 Gr. Salz, 1 Zwiebel, 40 Gr. Butter, 40 Gr. Mehl, 3 Eßlöffel Tomatenpüree, 1/2 Liter Fischsud, 50 Gr. Parmesankäse, 2 Eßlöffel Stoßbrot, Zitronensaft. Champignons. — Zubereitung: Der Fisch wird geschuppt, ausgenommen, in Stücke geschnitten und gesalzen. Hierauf setzt man die Stücke mit kaltem Wasser aufs Feuer und läßt 15 Minuten ziehen. Inzwischen dämpft man das Mehl in 20 Gr. Butter mit der Tomatenpüree, löscht mit Fischsud ab, würzt mit Zitronensaft und Champignons. Die gekochten Fischstücke werden nun in die gebutterte Auflaufform gegeben, die Sauce darüber gegossen, Parmesankäse und Stoßbrot darauf gestreut und der Rest der Butter dazu gebröckelt und das Gericht 20 Minuten im heißen Ofen gebacken. Zubereitungszeit 1 Stunde.

Haushaltungsschule Chur.

Pichelsteinerfleisch. 1 Kilo Ochsenfleisch (Nierstück, Huft oder Schwanzfeder) wird in dünne, halbhandgroße Scheibchen geschnitten, nachdem erst folgende Zutaten bereit gemacht wurden. 4 mittelgroße Kartoffeln, 1 Selleriewurzel, 1 Petersilienwurzel, 1—2 mittelgroße gelbe Rüben und 1 Lauchstengel werden gewaschen, geschält, in sehr feine Scheibchen geschnitten und mit dem Fleisch vermengt. In der Bratpfanne werden 50 Gr. Butter heiß gemacht, alles hinein gegeben, Salz und Pfeffer hinzugefügt, über lebhaftem Feuer unter öfterem Wenden angebraten, zugedeckt und in 15 bis 20 Minuten über mäßigem Feuer weich gedämpft. Beim Anrichten fügt man ein Güßchen Maggis Suppenwürze bei und serviert sofort und ohne Zugemüse. Das Gemüse paßt sehr gut auf den Abendtisch.

Linsen auf Wienerart. Die Linsen werden am Abend vorher eingeweicht und andern Tags mit dem gleichen Wasser aufs Feuer gebracht und weichgekocht. Vor dem Anrichten werden sie nochmals mit heißem Salzwasser im Sieb übergossen, da sie sonst weniger schön aussehen, und auf die vorgewärmte Platte angerichtet. Unterdessen werden 125 Gr. geräucherter, durchzogener Speck, den man in ganz kleine Würfel geschnitten hat, in der Omelettenpfanne ausgelassen (5 Minuten auf starkem Feuer) und über die Linsen angerichtet. Schmeckt vorzüglich. Dieses Gericht wird vorzugsweise zu Rebhühnern serviert. F. G.-H.

Dörrkastanien. 1 Kilo gedörrte Kastanien, 3/4 Liter Wasser, wenig Salz, 100 Gr. Zucker, 50 Gr. süße Butter, 2 Deziliter Milch. — Die Kastanien werden zwei Tage lang in Wasser eingeweicht, dann sorgfältig enthäutet und mit 3/4 Liter Wasser und wenig Salz aufs Feuer gebracht. Sie müssen zwei Stunden zugedeckt kochen. Wenn fast kein Wasser mehr daran ist, so gibt man die kochende Milch, Butter und Zucker dazu und läßt diese Sauce noch einkochen. Statt Milch und Zucker kann man auch etwas mehr Salz, geröstete Zwiebel und 1 Prise Mehl dazu geben.

Au „Reformkochbuch" von Ida Spühler.

Käseauflauf. 1 Liter Milch, 150 Gr. Käse, 150 Gr. Mehl, 4 Eier, ganz wenig oder kein Salz. — Das Mehl wird mit kalter Milch glatt angerührt, die übrige Milch kochend dazu gegossen und auf dem Feuer gerührt, bis ein dicker Brei entsteht, was etwa 20 Minuten dauert. Wenn der Brei erkaltet ist, so rührt man den feingeriebenen Käse hinein und gibt, wenn er milde ist, noch ein wenig Salz dazu. Dann wird ein Eigelb nach dem andern dazugerührt und zuletzt das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß. Diese Masse füllt man in ein mit Butter bestrichenes Backgeschirr, backt den Auflauf 1 Stunde im heißen Ofen und serviert ihn sofort, da er zusammenfällt, wenn er sich abkühlt. Man kann auch mehr Eier verwenden.

Goldschnitten (Fotzelschnitten). Zeit 3/4 St. 400 Gr. Butterwecken, Weißbrötchen oder Modelbrot, 3 Deziliter Milch, 5—6 Eier, Salz, Backfett. — Die Milch wird erwärmt und gesalzen, die Brote in 1 Centimeter dicke Scheiben geschnitten, rasch durch die Milch gezogen und abgetropft; die Eier auf einem flachen Teller in zwei Malen zerschnitten (mit Gabel und Messer) die Schnitten darin gewendet und sofort ins heiße halbschwimmende Backfett gebracht. Nach Belieben mit Zucker und Zimt bestreuen.

Aus „Gritli in der Küche".

Zitroneneis. 300 Gr. Stockzucker, 3 Zitronen, 1/2 Liter Weißwein. Die Schale von 2 Zitronen wird mit den Zuckerstücken abgerieben und diese in den Wein und das Wasser gelegt, der Saft der 3 Zitronen hineingepreßt und umgerührt; stehen lassen bis sich die Flüssigkeit gut vermengt hat, dann durch eine Serviette in die Gefrierbüchse passieren. (Nicht kochen.)

Aus „Gritli in der Küche".

Gesundheitspflege.

Die Milchkur ist nicht neues, aber viele erwachsene Personen ertragen die frische Milch nicht und man schreibt dies dem Fettgehalt derselben zu. Die englischen Aerzte verordnen deshalb abgerahmte Milch und der Erfolg ist in vielen Fällen sehr befriedigend. Man läßt sie 12—18 Stunden stehen und nimmt darauf den Rahm ab. In diesem Zustand wird sie selbst vom schwächsten Magen gewöhnlich gut vertragen und so bildet dann der Milchgenuß mehrere Wochen lang die einzige Nahrung. Man fängt mit kleinen Mengen an und steigt auf drei, selbst bis auf fünf Liter täglich. Man wendet diese Kur hauptsächlich bei Magen- und Leberkrankheiten, bei Nieren- und Blasenleiden, sowie bei Asthma und Wassersucht an. Gute Erfolge sind damit erzielt worden.

Der Genuß von Buttermilch kann nicht genug empfohlen werden. Dieselbe ist nicht nur ein gutes, leicht verdauliches, flüssiges Nahrungsmittel, sondern infolge ihrer abführenden und harntreibenden Eigenschaften geradezu von heilkräftigem Wert. Mit Erfolg ist sie bei gewohnheitsmäßiger Verstopfung gebraucht worden; auch bei Nierenleidenden hat sie gute Dienste geleistet. In Fällen von Magenkrebs, wo kein anderes Nahrungsmittel ertragen werden konnte, hat sich die Buttermilch ganz besonders bewährt. Bei Zuckerkrankheit ist sie ebenfalls nicht zu unterschätzen.

Krankenpflege.

Desinfektionsmittel. Je nach der Natur des zu desinfizierenden Gegenstandes wird das passende Mittel gewählt. Es kommen hauptsächlich in Betracht:

1. Feuer. Spielsachen, Bücher und Strohmatratzen werden verbrannt.

2. Kochendes Wasser wirkt vortrefflich und schnell und ist leicht zu beschaffen, eignet sich besonders für Wäsche.

3. Strömender Wasserdampf kommt in besonderen Apparaten zur Verwendung, für Wäsche, Kleider, ganze Betten, Verbandzeug. — Lederzeug geht im Dampfe zugrunde.

4. Luftförmige Stoffe, Formalindämpfe, dienen zur Desinfektion von Zimmern.

5. Desinfizierende Lösungen. Chem., in Wasser lösliche Stoffe, wie Karbolsäure, Sublimat, Lysol und ähnliche Stoffe, Kalkmilch, dienen zur Desinfektion der Hände (Sublimat Lysol), des Auswurfes (5 % Karbolsäurelösung, Sublimat), des Stuhles (rohe Karbolsäure, Kalkmilch) des Zimmers und der Möbel.

Kalkmilch wird bereitet, indem man 1 Kilo gebrannten Kalk mit 3/4 Liter Wasser verrührt und dann 3 1/4 Liter Wasser zusetzt.

Kinderpflege und -Erziehung.

Durch die Ausatmung und Ausdünstung der Kinder, durch Staub, auch wohl durch Heizung und Erleuchtung der Schulzimmer **verunreinigte Schulluft** findet sich noch häufig, selbst wo die Einrichtungen zu genügendem Luftwechsel vorhanden sind. Die Sinne der Lehrer, welche solche Einrichtungen in genügender Wirksamkeit halten sollten, sind oft durch lange Gewohnheit abgestumpft, aus Scheu vor Luftzug wird jede Luftöffnung verschlossen gehalten, die Kinder müssen, um der sogenannten Ordnung willen, aus Mangel an anderen Räumen während den Zwischenstunden im Zimmer bleiben, wo dann auch beileibe kein Fenster geöffnet werden darf und die Schuldiener machen sich ohne ausdrücklichen Befehl gewiß nicht die Mühe, außer der Schulzeit Fenster und Türen zu öffnen. Darum und um andere Dinge der Schulhygiene, die doch ihren eigenen Kindern Schäden abwehrt und Nutzen bringt, sollten die Eltern sich mehr bekümmern, als bisher zu geschehen pflegt, und wenn sie nicht selbst Obacht geben und Einfluß ausüben können, so sollten sie auch ihrerseits darauf dringen, daß die Schulen unter hygienische Aufsicht gestellt werden, statt diese Forderung allein den Aerzten zu überlassen, die doch kein persönliches Interesse dazu treibt, wenn sie nicht zufällig selbst Kinder in der betr. Schule haben.

Gartenbau und Blumenzucht.

Die Bedeckung der Fenster des Saatkastens darf über Nacht und bei kalter Witterung auch tagsüber nicht unterlassen werden, namentlich solange die Saat nicht aufgegangen ist. Im weitern hat man darauf zu achten, daß es im Kasten nicht zu heiß wird oder austrocknet, ein einziges starkes Austrocknen während der Keimperiode kann den guten Erfolg in Frage stellen. Namentlich an warmen, sonnigen Tagen muß mit einer feinen Brause täglich angefeuchtet werden und dies stets mit etwas erwärmtem, niemals ganz kaltem Wasser. Bei Sonnenschein wird es unter den Fenstern schnell sehr heiß und es muß durch Auflegen von Tannästchen, dünner Emballage oder speziell zu diesem Zwecke aus dünnen Latten, Gypsplatten ꝛc. hergestellten sogenannten Schattengattern auf die Fenster, die Saat vor den direkten Sonnenstrahlen geschützt werden. Allmählich mit dem Wachstum der jungen Pflänzchen steigernd, muß bei warmem Wetter der Kasten gelüftet werden. Man stellt zu diesem Zwecke ein entsprechend zugeschnittenes Lattenstück sog. Luftholz zwischen den oberen Fensterrahmen und die Kastenkante. Je größer die Pflänzlinge werden, je mehr müssen dieselben an die Luft und den Sonnenschein gewöhnt werden.

Frage-Ecke.

Antworten.

9. Die **Tomaten** dürfen ohne Gefahr für die Gesundheit genossen werden, denn allfällig darin enthaltenes Eisen kann auf den Organismus nicht schädlich einwirken. In neuester Zeit darf auch zur Fabrikation der Emailglasur kein Blei mehr verwendet werden, sodaß durch solche. in Speisen gelöste Splitter dieser Glasur, keine Vergiftungen mehr entstehen können. Martha.

11. **Geräuchertes Fleisch** hält sich über Sommer sehr gut in Holzasche. Am zweckmäßigsten verwendet man dazu eine große Kiste. Man legt eine Lage Fleisch hinein und überdeckt sie ganz mit Asche, dann wieder eine Lage Fleisch und so fort. Das Fleisch muß an trockenem kühlem Ort aufbewahrt werden. Frau H.

11. **Schweinefleisch** kann auf verschiedene Arten aufbewahrt werden.

1. In dem Heizraum eines großen Ofens; in Papier eingewickelt oder ohne solches hineingeschichtet. Die Türe muß aber gut schließen.

2. In Papier eingemacht und lagenweise in gut schließende Kiste in trockene Holzasche geschichtet.

3. In Papier eingewickelt, 6—8 Stück zusammen, in leichte Baumwollsäcke gelegt und an Bindfaden freihängend in möglichst kühlem Raum aufgehängt.

Man muß natürlich darauf achten, daß das Fleisch, bevor wärmere Witterung eintritt, verpackt wird. Wenn schon Fliegen mit dem Fleisch in Berührung kamen, so kann bei allen drei Aufbewahrungsmethoden das Fleisch schlecht werden. A. G.

12. Die **Blattläuse** an Pflanzen vertreiben Sie durch Abspritzen mit einer Tabaklösung. Ist Ihnen dies nicht möglich, so tauchen Sie die Pflanzen 1—2 mal wöchentlich in lauwarmes Wasser und lassen Sie hernach gut abtropfen. Nach und nach werden die lästigen Tierchen Abschied nehmen. G.

13. Heft 17 der „Perfekten Schneiderin", enthält eine Anzahl Muster und Anleitung zur Anfertigung einer **Kleinkinderausstattung.** Unseres Wissens ist das Heft (Verlag Klemm & Weiß, Dresden) auch einzeln in Buchhandlungen erhältlich, à 50 Pf. Wenn Sie es nicht bekommen können, stellen wir Ihnen das unsrige auf Verlangen gerne zur Verfügung. Lena.

14. Mit einem solch „haarigen" **Pelz** geht man zum Kürschner, statt lange herum zu probieren. G.

Fragen.

15. Wo kann ich **Ruiolin** bekommen? Es ist dies eine Flüssigkeit, um Rostflecken aus allen Stoffen zu beseitigen, ohne Farbe oder Gewebe anzugreifen. Ich kann leider Ruiolin in der Droguerie in meiner Nähe nicht mehr bekommen. Für gefällige Angabe einer Bezugsquelle wäre dankbar Eine Abonnentin.

16. Ich hörte, daß man im Kanton Bern sich noch zu anständigem Preis prima **Naturbutter,** und salpeterfreie und doch gut geräucherte **Schinken und Läffli** verschaffen kann und bitte dortige Abonnentinnen um Adressenangabe von Bezugsquellen dieser beiden Nahrungsmittel. Ich bin eine Hausfrau die rechnen muß, und doch ihrer großen Familie nur einwandfreie Nahrungsmittel vorsetzen will, wie man sie in Läden und bei den meisten Metzgern, gerade in diesen zwei Artikeln nicht immer bekommt. Frau Myrtha.

17. Könnte mir eine erfahrene Mitabonnentin sagen, ob man beim Herrichten von **Schinken in Brotteig** die Schwarte zu entfernen habe, bevor man den Teig um den Schinken schlägt und ob es dann, wenn man ihn auf diese Weise zubereitet, nicht passender wäre, den Schinken warm zu servieren? Um gütigen Rat bittet Junge Bernerin.

18. Wer nennt ein Mittel, wie man **Marmorplatten** von Flecken reinigt? Im voraus besten Dank. Abonnentin in O.

19. Wir besitzen einen **Graupapagei,** 8—10 Jahre alt. Er spricht sehr deutlich, hat aber die üble Gewohnheit, sich sämtliche kleinen Federn auszureißen, nur am Kopf konnte er sie nicht erreichen. Er hat auch etliche Flügel- und Schwanzfedern ausgerissen. Dieses Uebel hat der Papagei seit anfangs Dezember 1907; bis Ende Dezember waren ihm am Hals die Federn schön und vollständig nachgewachsen. Er riß diese leider auch wieder aus. Der Flaum wuchert bei ihm ungemein, er reißt aber alles aus, was ihm überflüssig scheint. Am Körper ist der Papagei gesund. Er wurde nur wenige Male gebadet; er sperrt sich sehr dagegen. Was für Futter ist am besten für ihn? Er frißt am liebsten Hanfsamen, wovon wir ihm sehr wenig geben, ferner Zwieback, Zucker und in Milch getauchtes Brot. Für gütige Antwort ist sehr dankbar Frau R.

20. Was für **Schürzen** eignen sich am besten zu kurzem Bolerojäckchen mit Miederrock? Ich finde immer, ein solches Kleid mit einer Schürze getragen, sieht gar nicht hübsch aus. Könnte mir eine werte Leserin diesbezügliche Auskunft erteilen oder eventuell mit einem passenden Schnittmuster dienen? Zum voraus besten Dank. Eine Appenzellerin.

21. Wer weiß, wie man schwarze **Seidenbänder** wieder sauber bringt? Ich habe mit Spiritus auch schon den Versuch gemacht, aber nicht mit großem Erfolg. Für gütigen Rat dankt bestens Olly.

Für 6.50 Franken
versenden franko gegen Nachnahme
brutto 5 Ko. fl.
Toilette-Abfall-Seifen
(ca. 60—70 leicht beschädigte Stücke der feinsten Toilette-Seifen).
Bergmann & Co.,
Wiedikon-Zürich.