

Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **16 (1909)**

Heft 21

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Redaktion:
E. Coradi-Stahl
 Zürich
 unter Mitwirkung
 tüchtiger
 Mitarbeiter.

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

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

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

N. 21. XVI. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
 24 Nummern.

Zürich, 23. Oktober 1909.

Seichte Menschen und breite Gewässer
 fallen wohl auf. Doch zehnmal besser
 sind tiefe Brunnen, deren Graben
 Tausend durstige Seelen laben.



Das Blumenfenster im Winter.

Von Nelly Karsten.

(Nachdruck verboten.)

Wer im Winter ohne kostspielige An-
 käufe seine Fenster in kleine Blütengärten
 verwandeln will, suche vor allen Dingen
 einen schönen grünen Rahmen für die
 Blumen zu schaffen. Zu denjenigen Blatt-
 pflanzen, welche sich am besten im Winter
 halten, gehören Drazänen und Strauch-
 palmen. Von den letzteren kann man sich
 leicht Absenker verschaffen, ohne daß die
 Pflanze an Schönheit verliert. Der einzelne
 Absenker kann ganz schwach sein, es ge-
 nügt, wenn er ein Blatt oder wenigstens
 den Ansatz zu einem solchen besitzt. Man
 pflanzt ihn vorerst in einen kleinen Topf
 mit guter, loserer Gartenerde, läßt jedoch
 zwei Finger breit vom Rande frei, um
 hier frischgrünes Waldmoos aufzulegen.
 Dies sieht gut aus, außerdem aber be-

wahrt es auch die Feuchtigkeit länger,
 denn Palmen sind durchweg Gewächse,
 die sehr viel Wasser bedürfen. Damit die
 Absenker rasch wachsen, gießt man sie
 mit warmem Wasser.

Von Drazänen lassen sich selten Ab-
 senker nehmen, man muß sich daher ein
 paar kleine Pflänzchen kaufen oder, wer
 die Mühe nicht scheut, kann sich auch Dra-
 zänen, ebenso wie alle übrigen Palmen
 aus Samen erziehen. Zur Dekoration
 eines malerischen Blumenfensters taugen
 diese Sämlinge selbstredend nicht, da sie,
 um sich regelmäßig entwickeln zu können,
 frei stehen müssen.

Eine weitere schätzbare Dekorations-
 pflanze für den Winter ist Tradescantia,
 eigentlich ein Ampelgewächs, das sehr
 schnell wächst und wenig Pflege erheischt.
 Es gibt buntblättrige — grün und weiß,
 grün und braun und grün und rot ge-
 streifte und ganz grüne Sorten. Die bunten
 sind schöner, die grünen dagegen dauer-
 hafter. Bei der Anzucht der Tradescantien
 verfährt man folgendermaßen: man holt
 vom Gärtner abgeschnittene Ranken, die
 er in der Regel umsonst abgibt, da diese
 Pflanzen alle 6—8 Wochen ziemlich kurz

über der Wurzel abgeschnitten werden müssen, wenn die Töpfe einen erfreulichen Anblick gewähren sollen. Nun zerschneidet man die sämtlichen Ranken in 2—3 Cm. lange Stückchen und steckt diese ziemlich dicht in die mit Erde gefüllten kleinen Töpfe. In vier Wochen entfalten sie bereits ein üppiges, langes Gewirr und nach weiteren vier Wochen haben sie den Zeitpunkt ihrer Vollendung überschritten, das heißt, die Stengel am unteren Ende werden kahl und faulen zuweilen sogar ab. Nun muß man den ganzen Topfinhalt abrafteren — nach acht Tagen fängt es schon wieder an zu grünen. Damit es nie an Tradescantien zur Dekoration der Blumenfenster und zum Füllen der Zwischenräume zwischen den Pflanzen fehlt, sollte jeder, der auf ein geschmackvoll arrangiertes Blumenfenster Wert legt, eine doppelte Garnitur Tradescantien besitzen. Die abgerasterten Töpfe werden, ebenso wie andere noch nicht genügend entwickelte Pflanzen in ein wenig gebrauchtes Zimmer gestellt, wo sie so lange bleiben, bis sie einen hübschen Anblick gewähren.

Hat man außer Palmen und Tradescantien noch ein paar Ficusgeranien, eine Aukuba japonica und ein bis zwei Töpfe mit Farren, so genügt das zur Ausschmückung der Fenster vollkommen. Wenn die Pflanzen mit Geschmack arrangiert sind, so wirkt ein nach meiner Anweisung dekoriertes Blumenfenster wunderschön.

Es entsteht aber nun vor allem die Frage, welche Blütenpflanzen wir für den Winter wählen sollen. Die Auswahl ist nicht groß, vorausgesetzt, daß die Sache nichts kosten soll. In erster Reihe rate ich zu Primeln und zwar zu den einfachsten, kleinblütigsten Sorten, welche unstreitig die dankbarsten sind. Man kauft sich ganz wenig Samen, am besten Mischung, damit das Resultat ein wenig bunt ausfällt, sät ihn recht weitläufig in eine Samenschale oder einen flachen Topf voll guter lockerer Erde und deckt ein weißes Löschpapier darüber. Dies wird durch Besprengen recht naß gehalten und sowie der Samen aufgegangen ist, entfernt. Nach

vierzehn Tagen bis drei Wochen setzt man die Pflänzchen einzeln in kleine Töpfe.

Leicht durch Samen zu ziehen ist ferner *Collinsia*, ein reizendes lila und weiß blühendes Gewächs. Man sät in mächtig große Töpfe, in denen die Pflanzen bleiben. *Collinsia* darf nie versetzt werden. Die Pflänzchen müssen recht dicht stehen, da sie keine Seitenzweige haben; wenn sie dann blühen, so ist der Topf wie mit einem lila und weißen Tuche bedeckt. Nach dem abblühen werden die Pflanzen weggeworfen, da sie nicht perennierend sind. *Collinsia* eignet sich vorzüglich zur Winterkultur. Das gleiche trifft für *Spirea japonica* — japanisch Ho-Tei genannt — zu. Die Pflanze läßt sich bei uns nicht aus Samen ziehen; es sind Büsche mit sehr zierlichen gefiederten Blättern, deren Vermehrung im Sommer oder Herbst durch Teilung geschieht. Die *Spirea japonica* blüht zwar nicht vor März und April, aber auch ohne Blüten sieht sie sehr hübsch aus. Am besten gedeiht sie in Laub- oder Heideerde.

Außerdem sollte niemand versäumen, sich einige Schneerosen, sowohl weiße als rosa, violett und grün blühende anzuschaffen. Sie blühen in warmen Zimmern 6—8 Wochen ununterbrochen.

Zum Schluß nenne ich, als für unseren Zweck passend, noch: *Amaryllis*, die schwarze *Calla* (*Arum sanctum*) und die verschiedenen *Phylloakteen*. Die Kultur der beiden erstern ist zwar schwieriger, als die der vorher erwähnten Gewächse, aber sie liefert unter Umständen auch überraschende Resultate. Die *Phylloakteen* besitzen den Nachteil, daß sie sehr langsam wachsen. Die schönen roten *Amaryllis*blüten beleben das Blumenfenster natürlich in prächtigster Weise, aber wenn die Zucht und Pflege derselben zu mühsam ist, kann man auch mit den übrigen angegebenen Blütenpflanzen anmutige Fensterdekorationen schaffen. Da sie jedoch sämtlich keine tiefroten Blüten treiben, so muß für das immerhin notwendige Rot durch Strauchpalmen und Tradescantien mit rot und grün gestreiften Blättern gesorgt werden.

Im übrigen kann man auch ein paar Sauromatumzwiebeln zwischen die Töpfe, direkt auf die Fensterbank legen, deren Blüten von prächtigem Effekt sind. — Sauromatum ist jene aus Ostindien stammende Blumenzwiebel, die ohne Erde, ohne Wasser und ohne Topf wächst und blüht. Die Blüte hat eine innen purpurorote und außen gelbliche Scheibe und einen sehr langen Blütenkolben. Nach dem Abblühen pflanzt man sie in einen Topf mit Erde, worauf sich eine stattliche Blattpflanze daraus entwickelt und im Herbst nimmt man sie aus der Erde, schneidet die Blätter kurz ab und legt die Zwiebel wieder trocken hin, worauf sie abermals blüht u. s. w.

Betr. des Arrangements eines Blumenfensters nach meiner Angabe will ich noch bemerken, daß die hohen Pflanzen zu beiden Seiten und die niedrigen in der Mitte stehen müssen. Wenn es irgend möglich ist, stellt man winzige Töpfchen mit Tradescantia auf die größeren Töpfe und läßt die Ranken nach der Zimmerseite herabhängen, so daß sie die tönernen Töpfe selbst verbergen. Wo Lücken entstehen, in der kein Platz zu Töpfchen ist, kann man auch Tannen- und Fichtenzapfen, die man mit Gras-, Getreide-, Hanf- und anderen billigen Samen bestreut, anbringen. Zwischen die Schuppen wird zwar etwas Erde gestreut, auch müssen die Zapfen sehr naß gehalten werden.



Koche mit Luft — Brate ohne Fett.

(Nachdruck verboten.)

Daß man ohne Wasser kochen und ohne Fett braten kann, haben zahlreiche Hausfrauen zu ihrem großen Erstaunen gesehen und gehört, als sie am 7. Oktober im „Saffran“ dem Demonstrationsvortrag beiwohnten, den die Firma Ganter & Cie. in Zürich veranstaltet hatte. „Koche mit Luft — Brate ohne Fett“, diese Erkenntnis ist dazu berufen, dem Niedergang der Kochkunst Einhalt zu gebieten und die Ernährung gesunder und kranker Menschen

auf eine bisher nicht erreichte Höhe zu bringen.

Das, was das Wasser beim Kochen seither noch von Nährstoffen dem Fleisch nicht entziehen konnte, wurde in vielen Fällen von dem durch schlechtes Fett verdorbenen Magen nicht richtig verbaut. Gerade die wichtigsten Bestandteile, die Nährsalze, welche den Körper zur Aufnahme von Fett und Eiweiß vorbereiten helfen, gehen, soweit sie löslich sind, bei starkem Kochen in die Luft oder sie bleiben als Ansatz in Bratpfannen und Töpfen zurück und werden ausgespült. Ganz zu schweigen von der Torheit, Gemüse, Kartoffeln und auch Fleisch vor der Zubereitung entweder stundenlang ins Wasser zu legen oder mit heißem Wasser zu überbrühen und dieses wegzugießen! Es sind nicht wenig Frauen, welche heute für die Ernährung einer Familie zu sorgen haben und dabei den elementarsten Regeln der Ernährungshygiene und -Technik verständnislos gegenüberstehen. Mangel an Ausdauer, Nervosität, chronische und akute Magenstörungen und allerlei Krankheiten werden von den Ärzten als Folgen von mangelhafter Ernährung konstatiert. Der Magen ist nun einmal der Ausgangspunkt aller Kraft, ebenso wie der meisten Störungen im Organismus und wir behandeln ihn oft schlecht genug.

All diesen Ubelständen kommt Herr Lampert mit seiner Erfindung zu Hilfe. Er bringt durch die obgenannte Firma eine mit Patent geschützte Kasserolle in den Handel, in welcher alles Fleisch ohne einen Zusatz von Wasser oder Fett vom rohen in den garen Zustand übergeführt werden kann. Das Fleisch kommt in eine hygienisch einwandfreie weiße Papierhülle, die wasserdicht, fett dicht und luftdicht ist und einer sehr hohen Temperatur standzuhalten vermag.

Diese Hülle wird dann auf den Rost der ohne Lötung gefertigten Kasserolle gelegt, der Deckel wird geschlossen und so das Fleisch im Ofen einer Temperatur von 80 bis 90° R. ausgesetzt. Es schmort im eigenen Saft, wird zart rosa, behält alle

Nährstoffe in sich, ist sehr schmackhaft und leicht verdaulich. Außerdem ist diese Art der Zubereitung appetitlich und sparsam. Man kann zu gleicher Zeit Fisch, Geflügel und Braten in einem Topfe fertig stellen, ohne daß eines vom andern irgend welchen Geschmack annimmt. Das Fleisch kann nicht verkochen, nicht anhängen, nicht verbrennen. Jede Hausfrau weiß, daß sie, um einen saftigen Braten zu bekommen, stets ein größeres Stück Fleisch nehmen muß und daß dieses fast bis zur Hälfte eingeschrumpft ist, wenn sie es auf den Tisch bringt. Nach der neuen Methode zubereitet, behält das Fleisch seine natürliche Größe und Form, das kleinste Quantum kann verwendet werden, es ist ganz unmöglich, daß es trocken oder faserig wird. Fische werden ohne Wasser in der Hülle gekocht äußerst schmackhaft und zart; Geflügel wird ansehnlicher und behält auch wie das Wild seinen charakteristischen Geschmack. Wenn das Fleisch nach gewohnter Zeit gar ist, wird es ohne Hülle noch einige Minuten der Hitze ausgesetzt, damit es sich außen bräunt. Die „charakterlosen“ Saucen, die man gewöhnlich mit Mehl und allerlei andern Zutaten versehen mußte, werden in Zukunft auch wegbleiben, eine kräftige, je nach Art des Fleisches besonders wohlschmeckende, wird an ihre Stelle treten. Die wichtigsten Brateregeln finden wir in dem kleinen Büchlein, das der Rasserole beigegeben wird. Das Fleisch wird nicht geklopft und nicht gespickt; werden den Geschmack des Spickspeckes nicht entbehren will, mag diesen auf das Fleisch binden. Durch die seither übliche Art des Spickens wurden in dem meist zarten Wildfleisch wahrhafte Ausflußkanäle geschaffen, durch die Kraft und Saft entrinne konnte.

Der Erfinder, Herr C. Lampert, war selbst sein bester Interpret. Mit verständnisvollem Lächeln streifte er all die kleinen und großen Unglücksfälle, an welchen die Tätigkeit, auch der geübtesten Köchin reich ist. Eigentlich kommt seine Erfindung der Unwissenheit viel zu sehr zu gut, es ist ganz unmöglich, nach seiner Methode kein gutes Fleisch fertig zu bringen.

Die Damen waren entzückt von dem Aroma der in ihrer Gegenwart zubereiteten Fleischspeisen. Mache man sich die Erfindung des Herrn Lampert zu nütze; man koche mit Luft und brate ohne Fett im „Sanogres“.

Es bleibt noch zu erwähnen, daß der Preis in anbetracht der vielen Vorzüge dieser Brat- und Kochmethode sehr niedrig genannt werden kann und daß „Sanogres“ bei jeder Art von Feuerung zu verwenden ist.

J. M.



• Haushalt. •



Das Feuerlöschchen bezweckt: 1. den brennenden Körper durch Abkühlung mittels Wassers unter die Verbrennungstemperatur zu bringen; 2. die Luft und mit ihr den Sauerstoff von der Flamme abzuhalten. Dies wird durch die Einwirkung von Wasserdampf, Kohlensäure und schwefeliger Säure bewirkt. Auch dienen hierzu Lösungen von Kochsalz, Borax, Wasserglas und phosphorsaurem Natron, sowie unlösliche, in Wasser suspendierte Körper, wie Ton, die alle nach dem Verdampfen des Wassers auf dem zu löschenden Gegenstand einen geschmolzenen Ueberzug bilden, der die Luft abhält. Salze, die bei der herrschenden hohen Temperatur nicht brennbare Gase entwickeln, wie zum Beispiel das saure kohlensaure Natron, können ebenfalls als Feuerlöschmittel benutzt werden.

Brennende Oele löscht man am raschesten durch Bedecken mit Erbe, Sand, Mist oder Asche.

Gerät eine in einem Gefäß befindliche Flüssigkeit, z. B. Terpentinöl oder Weingeist, in Brand, so wird die Luft durch Bedecken des Gefäßes mit einem passenden Deckel abgehalten und dadurch das Feuer sofort gelöscht.

Kaminbrände bekämpft man am besten mit brennendem Schwefel; die sich bildende schweflige Säure löscht das Feuer. Da der Schwefel sich nicht leicht entzünden läßt, mischt man ein Kilo mit etwa 25 Gr. Schießpulver und bewahrt das Gemenge in einer verkorkten Flasche bis zum Gebrauch auf.

Schuzmittel gegen Feuergefahr sind lösliche Körper, die selbst nicht brennen. Werden mit den daraus bereiteten Lösungen Gegenstände imprägniert, so ist durch den entstandenen feuerfesteren Ueberzug eine Entflammung nicht möglich. G. Abel, „Chemie in Küche und Haus“.

Petroleumflecke zu entfernen. Petroleumflecke entfernt man aus farbigen Stoffen mit Töpferthon, der zu einem dicken Brei mit Wasser aufgelöst und auf die Flecke aufgelegt wird. Nach-

dem die Masse getrocknet ist, bürstet man die Stelle aus.

Flecke von gemischtem Wein zu vertilgen. Man bringt pulverisiertes Kleesalz auf den stark angefeuchteten Fleck und legt den Stoff auf ein heißes Eisen oder Kesselrand oder Deckel. Nach gelindem Reiben schwindet der Fleck. Man muß nachher stark nachwaschen und spülen.

Gras-, Obst- und Rotweinflecke entfernt man am sichersten und unschädlichsten durch Ausreiben in Spiritus. Der Fleck darf vorher nicht mit Wasser in Berührung kommen. Bleibt noch ein grauer Schatten, so geht er in der gewöhnlichen Wäsche aus.

• • Küche. • •

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: † Marktlöbchensuppe, Kalbfleischrouladen, *Maccaronipudding mit Tomatensauce, † Apfelsüchlein.

Dienstag: Haferflockensuppe, † Fischrissolen, Blumenkohl, Salzkartoffeln.

Mittwoch: Einbrennsuppe, *Hasenbraten am Spieß, Kopfsalat, Steinpilze, *Apfellobe.

Donnerstag: Brotsuppe, Schweinsohren, *Sauerkraut mit Salzkartoffeln, † Zwetschgenschlotte.

Freitag: Allerleisuppe, gebadenes Hirn, † Morcheln, Birnküchlein.

Samstag: Hafermehlsuppe, Schinkensalat, Kartoffelauflauf.

Sonntag: *Bunte Gerstensuppe, *Schnepfen, Randensalat, Reispudding, *gepulzte Vanillecreme.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

Kochrezepte.

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

Bunte Gerstensuppe. Mittlere oder grobe Ulmergerste wird am Abend vor Gebrauch in warmes Wasser gelegt. Anderntags läßt man sie mit noch weiterem Wasser und etwas Salz langsam zum Sieden kommen und dann auf kleinem Feuer zirka 3 Stunden schleimig kochen. Junge Gemüse, Karotten, Blumenkohl, Bohnen, Erbsen, Sellerte u. s. w. werden mit dem Juliennehobel gehobelt und etwa eine Stunde mit der Suppe gekocht. Diese wird dann mit etwas Rahm und einem Gäßchen Maggis Suppenwürze angerichtet.

Schnepfen. Zeit $\frac{1}{2}$ Stunde. 4 gelagerte Schnepfen, 4 Wachholderbeeren, 100 Gr. Speck, 6 Brotschnitten, 50 Gr. Butter. — Die Schnepfen müssen acht Tage lagern, das heißt, in den Federn hängen bleiben. Die Eingeweide außer dem Magen werden mit den Wachholderbeeren fein gewiegt, in Butter leicht gebäufet und beim Anrichten auf

gebähte Brotschnitten gestrichen. Die Schnepfen selbst brät man, in Speck eingebunden, in einer Viertelstunde gar und richtet sie in der Mitte der Brotschnitten an. „Aus Grill in der Küche.“

Hasenbraten am Spieß. Der Hasenrücken wird mit einem feuchten Luche abgerieben, gehäutet, mit Salz eingerieben und fein überspült, dann wird er in zerlassener Butter umgewendet und an den Spieß gesteckt. Man brät den Rücken unter ständigem Umdrehen und fortwährendem Begießen mit Butter $\frac{3}{4}$ Stunden. Hasenbraten am Spieß wird mit Salat oder Kompott serviert. Zubereitungszeit 1 Stunde.

Maccaronipudding. Ziemlich grobe Maccaroni kocht man erst in Salzwasser weich und belegt dann damit sorgfältig den Boden und Rand einer gut mit Butter bestrichenen, mit Brosamen bestreuten, glatten Puddingform. Ist die ganze Form schön bekleidet, füllt man lagenweise Maccaroni und geriebenen Käse hinein und gießt dann Eier, mit Milch und einer Prise Salz verquirlt, darüber. (Zu 250 Gr. Maccaroni, 3—4 Eier und 1—2 Tassen Milch.) Der Pudding wird im Wasserbade 1 Stunde gekocht, dann gestürzt und mit Tomatensauce serviert.

Aus „Diätetischer Speisezettel“.

Schinkensalat. Appetitanregend. Bereitungszeit 10 Minuten. Für 5 Personen. Zutaten: 750 Gr. zarter, roher Schinken ohne Speck, 1 Eßlöffel Del, von $\frac{1}{4}$ Zitrone der Saft, 1 Prise Pfeffer, 10 Gr. Liebigs Fleischextrakt. — Der in möglichst feine Streifen geschnittene Schinken wird mit obigen Zutaten gemengt und gleich serviert, weil er durch Stehen an Farbe verliert.

Gebackene Apfellobe. 500 Gr. saure Apfel, 300 Gr. Mehl, 3 Eier, 2 Deziliter Milch, 1 Prise Salz, 500 Gr. Zucker mit Zimt, Streuzucker, Backfett. — Die Äpfel werden gewaschen, geschält, vom Kernhaus befreit, auf dem Lochreib-eisen gerieben und mit dem Mehl vermischt. Dann fügt man Salz und Zucker bei und rührt noch Milch und Eier tüchtig in den Teig. Man gibt nun davon löffelweise in viel siedend heißes Backfett, läßt die Küchlein hellbraun backen und bestreut sie beim Herausnehmen mit Zucker.

Aus „Reformkochbuch“.

Sauerkraut. Für 3 Personen. 750 Gramm Sauerkraut, $\frac{3}{4}$ Liter Wasser, 1—2 Eßlöffel Fett, 1 Zwiebel, $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Mehl. — Ist das Sauerkraut zu scharf, wird es durch kaltes Wasser gezogen. Nun stellt man es locker mit so viel Wasser auf's Feuer, bis es davon bedeckt ist und kocht es langsam 2—3 Stunden. Ist das Sauerkraut zu wenig scharf, gibt man dem Wasser etwas Salz und Essig zu. Vor dem Anrichten dämpft man in heißem Fett Zwiebeln und Mehl gelb, gießt dies zu dem Sauerkraut und kocht dies noch $\frac{1}{2}$ Stunde mit. Man kann im Sauerkraut Speck oder dürres Schweinefleisch kochen. Zum Abkochen kann man Gänse- oder Schweinefett gebrauchen. Sauerkraut schmeckt aufgewärmt ebensogut wie frisch. Zubereitungszeit 2 Stunden.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch“.

Gesulzte Vanillecreme. Für 3 Personen. $\frac{1}{3}$ Liter Milch, 3 Eier, 1 Theelöffel Maizena, 3 Eßlöffel Zucker, 4 Blatt Gelatine. — Man löst die Gelatine mit wenig Wasser auf, gibt die Milch, die Eigelb, das angerührte Maizena und den Zucker zu und schlägt die Creme auf dem Feuer bis vor dem Kochen. Nachdem die Masse etwas erkaltet ist, mengt man den Schnee der Eiweiß leicht darunter, füllt die Masse in eine mit kaltem Wasser ausgeschwenkte Form und läßt sie steif werden. Nach dem Stürzen kann man die Creme mit Schlagrahm garnieren. Zubereitungszeit: $\frac{1}{2}$ Stunde.

Aus „Großes Schweiz. Kochbuch“.

Eingemachte Früchte.

Apfelgelee. Hierzu sind die Reinettenarten am geeignetsten, es kann sehr gut Fallobst verwendet werden. Die frisch gepflückten Äpfel werden gewaschen, halbiert; Stiel, Fliege und Kernhaus entfernt. Die Kerne werden in ein dünnes Stoffläppchen gebunden und samt den Schnitzern in eine Aluminium-, gut emaillierte oder irdene Kasserolle gegeben, Wasser daran gegossen, bis es 1 Centimeter breit darüber steht, kochend gemacht und 4—5 Stunden oder über Nacht in den Selbstkocher oder den Ofen gestellt, dann auf ein ausgespanntes Tuch geschüttet. Auf 2 Liter Apfelsaft werden 4 schöne Zitronen ausgebrüht und dieser Saft wird samt $\frac{3}{4}$ —1 Kilogramm Zucker dazu gegeben und zu Gelee gekocht.

Quittenkonfitüre. 1 Kilogramm Quitten, 700—900 Gr. Zucker, etwa 5 Deziliter Wasser. Die gewaschenen oder mit einem Tuch abgeriebenen Quitten werden dünn abgeschält, längs in Viertel- bis Achtelstücke geteilt, das Kernhaus entfernt, die Schnitze quer in dünne Scheibchen geschnitten. Die Schale und ein Teil der gewaschenen Kerne (mitkochen des Kernhauses verhindert das Klarkochen der Gelee) werden mit dem Wasser aufs Feuer gesetzt, gut gedeckt, langsam gekocht. Dann wird das Wasser passiert, mit dem Zucker und den Quittenschnitzern wieder aufs Feuer gesetzt, sobald letztere weich sind, werden sie mit dem Schaumlöffel herausgehoben, der Saft wird eingekocht, bis ein Tropfen auf einem kalten Teller nicht mehr zerfließt, dann über die Schnitzern geschüttet und damit vermengt. Die Konfitüre wird nach dem Erkalten zugebunden.

Hagebuttenmark. 1 Kilo Hagebuttenmark, 600—800 Gr. Zucker. Reife Hagebutten werden von Stiel und Fliege befreit, halbiert, die Kerne samt Pelz entfernt. Die Früchte in wenig Wasser weichgekocht, durchgestrichen, mit dem Zucker vermengt, ganz aufgekocht, abgeschäumt zu richtiger Dike gekocht (gallertartig) und angerichtet. — Durch langes Kochen verliert diese Marmelade ihr schönes Rot, deshalb können die gereinigten Hagebutten schwach $\frac{1}{3}$ ihrer Höhe mit Wasser bedeckt während 4—6 Tagen in den Keller gestellt werden. Es ist täglich einmal darin umzurühren. Durch diese Gärung sind die Hagebutten weich geworden und können durchgestrichen werden. Das so gewonnene

Mark wird mit dem ungebläuten oder mit ganz wenig Wasser geläuterten Zucker gekocht bis es gallertartig erscheint. Sterilisieren oder Zubinden der Gläser oder Töpfe.

Steinobst getrocknet als Dessertfrüchte. Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen, Zwetschgen. 1 Kilo Früchte, 500 Gr. Zucker, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser. Die Früchte werden ganz oder halbiert und ausgesteint in einen Steintopf geschichtet, Zucker und Wasser wird aufgekocht, abgeschäumt, über die Früchte geschüttet und gedeckt bei Seite gestellt. Am folgenden Tag wird der Saft abgegossen, kochend gemacht und wieder über die Früchte gegossen, Dies wird 2—3 Mal wiederholt. Dann werden die Früchte zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt, von hier auf Haargeflecht oder Glas oder Porzellan, das leicht mit Zucker bestreut wurde, gebracht, leicht mit Zucker übersät und in wenig warmem Ofen oder an der heißen Sonne unter öfterem Wenden und jeweiligem Bestreuen mit Zucker getrocknet. Sie werden dann in feinen Zucker gebrüht, lagenweise mit Papier bedeckt in Gläser oder Steintöpfe geschichtet, zugebunden trocken und kühl aufbewahrt. Verwendung zu Dessert ohne weitere Zubereitung. Illust. Reformküche.



Gesundheitspflege.



Bei der **fussbekleidung** sind heute noch zwei schädliche Punkte vorhanden, die man nur allzu häufig antrifft, einmal, daß die Schuhe oder Stiefel vorn zu enge und sodann, daß die Absätze zu hoch sind. Jenes klemmt die Behen an- und oft sogar übereinander und verursacht allmählich schmerzhaftige Schwellungen einzelner ihrer Gelenkknöchelchen, welche bequem als „Sichtknoten“ angesehen werden. Die Unsitte der zu hohen und schmalen Absätze macht bei glattem Boden das Gehen unsicher, kann leicht zum Fallen Veranlassung geben, besonders wenn die Absätze gar noch nach unten „schön“ schmal werden. Solche Ündinger schaden aber noch mehr, hauptsächlich durch die falsche Richtung, in welche sie den Fuß zum Knöchelgelenke bringen und die dadurch bewirkte Steifheit des Letztern, wodurch dann oft in einem verhältnismäßig noch frühen Lebensalter ein längeres Gehen, welches für das ganze Befinden so wohlthätige Stärkung böte, zu mühevoll und daher unmöglich wird.



Krankenpflege.



Massage des Herzens und allgemeine Muskelmassage sind zwar mitunter im Stande, einem Menschen mit kranken Herzklappen großen Nutzen zu bringen, aber damit ist noch ganz und gar nicht gesagt, daß sie jedem Herzklappenkranken anzuraten sind. Es lassen sich kaum bestimmte Fälle aufstellen, aus welchen der Kranke erfähre, ob er sich örtlich am Herzen oder allgemein ma-

fieren lassen soll oder nicht; eine Entscheidung darüber kann wohl nur der Arzt nach vorausgegangener sorgfältiger Untersuchung des Herzens und des ganzen Körpers des Kranken und nach fortgesetzter längerer Beobachtung treffen. Die Ausführung der Massage, wenn diese als wünschenswert befunden wurde, überlasse man entweder dem Arzte selbst oder einer vom Arzte empfohlenen Person, für welche der Arzt die Verantwortung übernimmt. Meist wird die Massage von Nicht-Ärzten ausgeübt und leider kommt es sehr häufig vor, daß solche Personen weit mehr als der Arzt in medizinischen Dingen zu wissen meinen und die Kranken zur Vornahme von Massage überreden, die dem Leidenden mehr Schaden als Nutzen bringt.

Aus: Dr. Eichhorst „Hygiene des Herzens in gefunden und kranken Tagen.“

Kinderpflege und -Erziehung.

Vom Stottern. Bei Kindern kommt es häufig vor, daß sie nach überstandener Krankheit, z. B. Masern, Scharlach oder Diphtheritis zu flottern anfangen. Nicht minder kann ein plötzlicher Schreck, eine ausnahmsweise scharfe Behandlung oder eine körperliche Verletzung den Grund zum Stottern bilden. Nebenbei spielen auch Nachahmungstrieb, sowie Vererbung hier oft eine unheilvolle Rolle. Überall, wo dergleichen Anlässe vorhanden sind, wird, infolge des Zweifels am sprachlichen Können, die Vorstellung stets rege gehalten, daß dies oder jenes Wort in der Kehle stecken bleiben könnte. Bei jeder Gelegenheit stellt sich der Gedanke ein und er fängt an, den Betreffenden zu peinigen und zu beunruhigen, sobald er sprechen soll. Da, wo Schüchternheit, Beklemmung, eine gewisse Zwangsvorstellung oder eine unmotivierte Erregung bei den Kindern anscheinend zum Stottern Veranlassung geben, suche man durch ruhige Zurechtweisung auf den Fehler der Sprache einzuwirken. Die gewinnende, lebenswichtige persönliche Einwirkung des Helfers bedeutet hier das Gängelband; die in solcher Weise geleiteten Atmungs- und Sprechübungen führen denn auch gewöhnlich auf den Weg zum geläufigen Sprechen. Wo das Uebel bereits größere Ausdehnung gewonnen hat, muß man freilich zu einer gewissen Sprechkur schreiten. Hier lasse man den Stotterer zunächst ein paar Tage lang gar nicht reden; damit erreicht man vor allem, daß der Leidende sich beruhigt; er wird zunächst der Idee des Nichtfließensprechens entrückt. Die Wiedung des sprachlichen Könnens mag dann weiter darin bestehen, daß man den Stotternen zeigt, wie wenig Kraftaufwand zur Bildung von Sprachlauten erforderlich ist. Dann lasse man ihn leichte Worte aussprechen und zu Sätzen verbinden; achte aber strenge, jedoch ohne zu schelten, darauf, daß sie fließend gesprochen werden. Stets muß bei diesen Übungen an den Ehrgeiz des Stotterers appelliert werden; dies ist der beste Sporn zum Vorwärtstommen. Man zeige dem Stotterer durch

ruhiges Vorsprechen, wie leicht es ist, Worte und Sätze zu bilden, wenn man eben den guten Willen dazu hat.
Nach Dr. M. S.

Gartenbau und Blumenzucht.

Trauben aufzubewahren. Weintrauben bringt man, sobald sie vom Spalter abgebrochen sind, vorsichtig in eine trockene, luftige Kammer, wo man Schnüre hin und her gezogen hat. Man befestigt die Trauben sofort mit Bindfaden daran, und siegelt den Abschnitt zu, damit der Saft der Beeren nach unten ziehe. Die Trauben dürfen sich nicht berühren, auch nicht zu engbeertig sein. Verdorrene Beeren sind zu entfernen. Trauben halten sich nach diesem Verfahren meist bis Weihnachten wohl-schmeckend, wenn sie mitunter auch welk und unansehnlich erscheinen. Hält man die Beeren in heißes Wasser, so füllen sie sich wieder.

Eine andere Art der Konservierung der Trauben, die empfohlen wird, ist folgende: Man stecke jede Traube mit ihrem Stengel so tief als möglich in einen sauren Apfel. Sein Saft gibt der Traube Nahrung und erhält sie frisch. Dann legt man sie vorsichtig in eine Kiste mit Kleie, läßt aber in den Deckel vier Löcher machen, damit die Luft Zutritt hat.

Das Schalenobst oder die Nüsse sind reif, wenn ihre äußere Schale zu plagen anfängt und nicht mehr an der inneren festhängt. Um die Nüsse zu trocknen, befreit man sie von allen grünen Schalenresten und brettet sie im Freien an einem sicheren Plätzchen auf Strohmatte aus, damit die frische Luft recht durchstreichen kann. Vor dem Abendtau müssen sie aber wieder aufgenommen werden. Eignet sich das Wetter nicht zum Trocknen im Freien, so benütze man den Hausboden oder eine erwärmte Stube dazu und drehe die Nüsse fleißig um, damit sie nicht schimmeln. Im warmen Ofen getrocknet, verlieren sie an Feinheit des Geschmacks und werden leicht ranzig. Es ist sehr zu empfehlen, die Nüsse vor dem Trocknen, oder wenn sie Neigung zum Schimmeln zeigen, mit trockenem Sande abzureiben.

Frage-Ecke.

Antworten.

85. Es ist uns wirklich leid, daß wir die Frage nach den Pizokeln übersehen haben. Hier haben Sie drei verschiedene Rezepte.

Pizokel mit Kartoffeln. 300 Gr. Mehl, Salz, etwas Milch und Wasser, 1—2 Eier, 500 Gr. Kartoffeln, Salzwasser, 30 Gr. Fett, Stokbrot oder Zwiebeln, 50 Gr. Käse. Von Mehl, Salz, Milch, Wasser und den Eiern bereitet man einen dicken Spätzlteig, den man eine halbe Stunde stehen läßt. Inzwischen schält man die Kartoffeln, schneidet sie in kleine Würfel und kocht sie in

Salzwasser weich. Den Teig nimmt man auf ein Brettchen und schneidet mit einem Messer Pizokel in kochendes Salzwasser (in eine andere Pfanne) etwas größer als die gewöhnlichen Spätzli. Nach dem Aufkochen überspült man mit frischem Wasser und richtet lageweise in eine tiefe Platte an. Zu unterst: Pizokel, geriebenen Käse, Kartoffelwürfel u. s. f.; zu oberst gibt man geröstete Brösmeli oder geröstete Zwiebeln. Als Beigabe zu Fleisch kann man Milch und Eier weglassen.

Pizokel mit Kartoffeln, andere Art. 300 Gr. Mehl, 250 Gr. gekochte Kartoffeln, Salz, 2 Eier, Käse, Fett, Zwiebeln. Die geschälten, geriebenen Kartoffeln werden mit Salz, Mehl und Eiern zu einem Nudelteig verarbeitet. Von diesem schneidet man 2—3 Cm. große Stückchen, welche man siedet, mit Käse anrichtet und überschmelzt.

Kraut-Pizokel. 300 Gr. Mehl, 1—2 Eier, 1 Teller voll feingewiegten Spinat, Mangold oder Gartenspinat (roh oder gekocht), $\frac{1}{2}$ Glas Wasser, Salz, 50 Gr. Käse, Fett und Zwiebeln oder Stofsbrot zum abschmelzen. Sie können das Mehl mit dem feingewiegten Spinat vermischen, salzen und vorsichtig das Wasser zugeben, weil der Teig gern zu dünn wird, zuletzt die Eier. Nun schneiden Sie wieder von einem Brettchen Pizokel in kochendes Salzwasser, geben beim Anrichten Käse dazwischen und überschmelzen mit Zwiebeln und Brosamen. Haushaltungsschule Chur.

85. Pizokel. (Für 5 Personen.) Man nimmt 1 Kilo Mehl, 2 Eier, Salz, Kirschen (gedörte) oder kleine Weinbeeren. Der Teig muß mittelfest sein. Man bringt ihn auf eine breite Rolle und schneidet mit dem Messer die Knöpfli ab, die in siedendes Wasser fallen. Nachdem sie ganz kurze Zeit gut aufgeköcht haben, schöpft man sie aus und gießt heißgemachte Butter mit gerösteten Brosamen über die Pizokel. Statt Brosamen wird im Bündnerland oft geriebener Käse genommen; die Pizokel sind dann sehr nahrhaft.

Bündneroberländer-Bäuerin.

86. Durch die Firma Zahner in Kreuzlingen ist Yog-hurt zu beziehen. Sie werden durch sie auch erfahren, wie das Getränk hergestellt werden muß.

87. Aluminiumgeschirr ist sehr dauerhaft; ich finde aber, daß es trotz regelmäßig vorgenommener Reinigung an „Weißer“ nach und nach einbüßt. Das darf Sie aber keineswegs hindern, Pfannen und Töpfe aus solchem Material zu kaufen. Ich kenne eine junge Hausfrau, die ihre Küchen-Aussteuer soweit möglich in Aluminium anschaffte und sehr zufrieden damit ist. Nany.

88. Ich würde Flaum nicht verwenden ohne vorherige gründliche Reinigung. Wenn auch Ihr Material an der Sonne gelegen hat, so trocknet doch sicher Schmutzbestandteile nur ein, statt daß sie durch die rationelle Reinigung auf anderem Wege entfernt worden wären. Also gründliche Säuberung vor allem aus! E. S.

89. Aus Erfahrung kann ich Ihnen mitteilen, daß sich der Bieler Kochapparat bewährt hat. Er kostet je nach der Größe mit drei Auf-

sätzen 25—30 Frs. In neuester Zeit wird ein Sparlocher aus der Aluminiumfabrik Gröninger & Co. in Binningen bei Basel in den Handel kommen, den ich erprobt habe und ebenfalls bestens empfehlen kann. Gröningers Sparlocher ist auch ein Dampflochapparat und aus Aluminium hergestellt. Er ist sehr einfach zu handhaben und leicht zu reinigen. P. S. W.

Fragen.

90. Kann mir jemand sagen, wie man die ganz kleinen Mücken oder Fliegen, die in tausenden an Decken und Fenstern in den Zimmern sind, vertreiben kann?

Langjährige Abonnentin.

91. Wie kann ein schwarzer Faltenjupe (Tuch) am besten und einfachsten aufgefrischt werden? Für guten Rat wäre sehr dankbar. F. S.

92. Hat schon jemand aus dem werten Leserkreise die Cobra- oder Torpedospitze verarbeitet? Ich habe vor einiger Zeit in Modezeitungen hübsche Häkelmuster davon gesehen, konnte die Stiche aber nicht erhalten. Wo ist dieselbe wohl zu beziehen? Für gütige Auskunft danke bestens.

Margauerin.

93. Wir haben im Wohnzimmer einen Tannenboden, der jede Woche gefegt werden muß infolge des vielen Hin- und Hergehens mit ungereinigten Schuhen. Im Winter braucht es mehr als einen halben Tag, bis das Zimmer trocken ist und es braucht zugleich viel mehr Wärme. Da wir ein Mietslogis inne haben, möchte ich nun nicht gern den ganzen Boden belegen lassen mit einem Teppich. Raten mir nun die klugen Hausfrauen zu einem Plüschteppich oder abgepaßtem Linoleum? Oder was könnte ich wohl sonst verwenden, um eine heimelige Einrichtung zu treffen? Was müßte man ungefähr für einen abgepaßten Teppich rechnen? Zum voraus besten Dank für gütigen Rat.

Murikel.

94. Wie reinigt man hellgraue Polstermöbel, welche nicht mehr frisch aussehen? Sie haben hellen Grund aus Keps mit dunkelgrauen und roten Blumen. Bertha.

Die Firma Landolt, Samenhandlung in Wallisellen (Kt. Zürich) gibt soeben ihr Preisverzeichnis heraus für 1a. holländische Blumenzwiebeln (zum Treiben und auf Freiland), Hyazinthen, Tulpen, Crocus, Scilla, Schneeglöckchen, Narzissen, Jonquillen, Tazetten, diverse Pflanzensetzlinge u. c. Der gute Ruf der Firma bürgt den Abnehmern für sachgemäße und reelle Bedienung.

Mellin's Nahrung

gänzlich frei von Stärkemehl, daher die leichtverdaulichste Nahrung für Säuglinge, Kinder und Kranke.

Medizinisch empfohlen.

In allen Apotheken und Droguerien.