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

Band: 17 (1910)

Heft: 20

Heft

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 21.08.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

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.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalgasse 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 20. XVII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | **Zürich,** 22. Oktober 1910.

Klage nicht, daß dir im Leben
Ward vereitelt manches Hoffen,
Hat, was du gefürchtet eben,
Doch auch meist dich nicht betroffen.

Rückert.

Kleine Dinge.

Es gibt in der Häuslichkeit viele kleine Dinge, deren gewissenhafte Beachtung für die Gesundheit und das Glück der Familienmitglieder von höchster Wichtigkeit ist. Die Reinlichkeit besteht darin, daß wir unsere Aufmerksamkeit einer Menge anscheinend geringfügiger Dinge zuwenden — dem Scheuern eines Fußbodens, dem Abwischen eines Stuhls, dem Auswaschen einer Teetasse; und doch bildet sich durch das Zusammenwirken all dieser Kleinigkeiten jene Atmosphäre moralischen und physischen Wohlbehagens, in welcher sich die edelsten Charaktere entwickeln können. Manchem mag es ganz unwesentlich erscheinen, welcher Art die Luft ist, die in einem Hause herrscht — man kann die Luft ja nicht sehen — trotzdem sind die Bewohner eines Gebäudes, dem es an der notwendigen Ventilation fehlt, unausbleiblich üblen Folgen ausgesetzt. Mancher meint, auf ein paar Schmutzflecken komme es nicht an, und eine zugesperrte Tür oder ein verschlossenes Fenster mache keinen Unterschied. Aber diese kleinen Umstände vermögen zu bewirken, daß ein Leben einer Epidemie zum Opfer fällt. Dann zeigt es sich, daß das „bißchen Schmutz" und das „bißchen schlechte Luft" in Wahrheit sehr ernste Dinge waren. Alle Geschäfte des Haushalts sind an sich Kleinigkeiten und führen doch in ihrer Gesamtheit zu einem wichtigen Resultat.

Eine Stecknadel ist ein sehr unbedeutender Toilettengegenstand; aber aus der Art, wie sie beim Anzug verwendet wird, kann man zuweilen einen Schluß auf den Charakter des Trägers machen. Ein junger Mann, der eine Frau suchte, befand sich einst zu diesem Zweck bei einer mit Töchtern gesegneten Familie auf Besuch. Eines Tages trat die Schöne, der er besonders zugetan war, mit mangelhaft geschlossenem Kleide und ungeordnetem Haar in das Zimmer, in welchem er sich gerade aufhielt. Dies hatte zur Folge, daß er wegging und nie wiederkam. Mancher wird

vielleicht sagen, daß jener Bursche selbst nicht so viel wert gewesen sei wie eine Stecknadel; aber er war in Wirklichkeit ein heller Kopf und wurde später ein vortrefflicher Ehemann. Er beurteilte die Frauen wie die Männer nach Kleinigkeiten — und darin hatte er ganz recht.

„Es genügt!“ ist die Lieblingsredensart derer, welche nicht auf Kleinigkeiten achten. Aber diese Redensart hat schon manchen Charakter verdorben, manches Vermögen verloren gehen lassen, manches Schiff zum scheitern gebracht, manches Haus in Brand gesteckt und Tausende von vielversprechenden Plänen vernichtet, deren Erfüllung das Wohl der Menschheit gefördert hätte. Die Redensart „Es genügt“ bedeutet fast immer ein Stillstehen kurz vor der Ausführung der notwendigen Tat. Sie ist eine Selbsttäuschung, welche zu Mißerfolg und Niederlage führt. Nicht das, was „allenfalls genügt“, sondern das, was in dem betreffenden Fall das Zweckmäßigste ist, muß erstrebt werden. Wer die Redensart „Es genügt“ zu seinem Grundsatz macht, hat sich bereits dem Feinde überliefert. Er steht auf der Seite der Unzulänglichkeit und der Niederlage — wir können seine Sache nur als hoffnungslos betrachten!

Herr Say, der französische Nationalökonom, erzählte die folgende Geschichte, aus welcher hervorgeht, daß das Nichtbeachten kleiner Dinge oft recht unangenehme Folgen haben kann. Auf einem Landgute war das Tor der Umzäunung, welche das Vieh und Geflügel einschloß, beständig angelehnt, weil keine ordentliche Klinke vorhanden war. Mit Opferung etlicher Rappen oder einiger Minuten hätte man den Schaden reparieren können, aber niemand dachte daran. Wenn jemand den Hof verließ, kam es vor, daß das Tor nicht einmal angelehnt wurde, sondern halb offen blieb, was zur Folge hatte, daß viele Stücke Federvieh abhanden kamen. Eines Tages entlief auch ein schönes, junges Schwein, und die ganze Familie — in Begleitung des Gärtners, der Köchin und des Milchmädchens — setzte dem Flüchtling nach. Der Gärtner entdeckte das Schwein zuerst und sprang in einen Graben, um ihm den Weg zu versperren. Dabei zog er sich aber eine Verstauchung des Fußes zu, infolge deren er vierzehn Tage lang das Bett hüten mußte. Als die Köchin ins Haus zurückkehrte, bemerkte sie, daß die Wäsche, welche sie am Herde zum trocknen aufgehängt hatte, verbrannt war; und die Milchmagd, welche in der Eile das Vieh im Stall anzubinden vergessen hatte, machte bei ihrer Rückkehr die Entdeckung, daß eine der losen Kühe einem in demselben Raume befindlichen Füllen ein Bein zerschlagen hatte. Die verbrannte Wäsche und die versäumte Gartenarbeit bedeuteten einen Verlust von 125 Fr. und das Füllen war fast das Doppelte wert gewesen. So war also durch das Fehlen einer Türklinke, die für ein paar Rappen hätte beschafft werden können, in wenigen Minuten eine große Summe verloren gegangen.

Das Leben liefert zahlreiche Beispiele ähnlicher Art. Wer die Gewohnheit hat, kleine Dinge zu mißachten, ist nicht weit vom Untergang entfernt. „Fleißige Hand macht reich“; aber fleißige Leute achten auch ebenso gewissenhaft auf kleine wie auf große Dinge. Manches erscheint geringfügig und unbedeutend und ist doch in Wahrheit nicht minder beachtenswert als andere Dinge, deren Bedeutung in die Augen springt. Man denke beispielsweise an das bescheidene Fünfrappenstück! Worin besteht der Nutzen einer solchen Münze! Man kann höchstens eine Schachtel Zündhölzchen damit bezahlen. Es ist die Münze, die man dem Bettler zu geben pflegt; und doch hängt das Glück der Menschen zum großen Teil davon ab, daß das Kleingeld richtig angewendet wird.

Sam. Smiles.

Wenn leise dein Gewissen spricht,
Zum Lassen oder Tun dich mahnt
Dann überhör die Stimme nicht,
In Demut folge und in Treue;
Denn sicher, ehe du's geahnt
Erfaßt zu spät dich bittre Reue.

A. Kurs.

Zur Volksernährung.

Die Fleischteuerung und die unzureichende diesjährige Ernte der Landesprodukte (Kartoffeln &c.) legen den Hausfrauen die Frage nahe, wie sie ohne Mehrbelastung des Budgets einen vollwertigen Ersatz schaffen können. Im Interesse einer richtigen und billigen Volksernährung muß nun auf einen bedeutenden, inländischen Artikel hingewiesen werden: auf die Teigwaren.

Seit Jahren haben sich die Mitglieder des Verbandes schweiz. Teigwarenfabrikanten und der Verband als solcher zur Aufgabe gemacht, sowohl durch Verbesserung der Fabrikation als namentlich der Qualität diesen Artikel in jeder Familie einzubürgern. Die schweiz. Industrie hat es auch dahin gebracht, ihre Lehrmeister, die Italiener, einzuholen und sogar in vielen Produkten zu übertreffen. Warum sollte es auch nicht so sein?

Sind doch im allgemeinen die schweiz. Teigwarenfabriken maschinell bedeutend besser eingerichtet als die italienischen und verarbeiten beide genau dieselben Rohmaterialien, da Italien sozusagen gar keinen Hartweizen selbst produziert.

Die heute überall verbesserten, rationell ventilierten Trocken-Anlagen haben das schweizerische Produkt auf die höchste Stufe gebracht und in hygienischer Hinsicht darf auch die bescheidenste schweizerische Fabrik den italienischen sogar vorgezogen werden. Die allgemeine Anerkennung dieser Tatsache erscheint dadurch bewiesen, daß z. B. im Jahre 1907 nur ca. $1^1/_2$ % des ganzen Konsums an Teigwaren in die Schweiz eingeführt wurden und von diesen $1^1/_2$ % waren wieder nur $^2/_3$ italienischer Herkunft.

Die Teigwaren spielen in der Volksernährung eine wichtige Rolle. Sie besitzen hohen Nährwert.

Gute, gewöhnliche Teigwaren enthalten 10 bis 12 % Proteïn (Stickstoffsubstanz), währenddem z. B. Kartoffeln nur 2 % und selbst das Brot, das ausschließlich aus Weichweizen hergestellt ist, nur 5 bis 6 % dieser Nährstoffe aufweisen. Teigwaren sind also eine der nahrhaftesten Speisen und gehören schon aus diesem Grunde zu den billigsten Nahrungsmitteln.

Gewiß gehört es auch zu den Künsten der verehrten Hausfrauen, die Teigwaren zu den begehrtesten Platten zu machen, es wird Sache der guten Köchin sein, die Speise mundgerecht, nicht zu hart, aber auch nicht zu weich auf den Tisch zu bringen. Es gibt auch hierin eine ganze Menge von Zubereitungsarten und Zutaten.

Als solche werden namentlich Butter, Käse, Tomaten &c. in den Vordergrund treten. Als Zubereitungsart werden außer Pasta asciutta auch etwa Teigwaren-Omelette, Pudding und dergleichen in Betracht kommen. Es gibt auch eine große Anzahl von Saucen, die sich dafür sehr gut eignen und viel Abwechslung bringen. Also Gelegenheit genug, mit wenig Geld überaus nahrhafte, schmackhafte und begehrte Gerichte herzustellen, welche die mangelnden Gemüse oder gar das teure Fleisch ersetzen oder dessen Bedarf doch wenigstens bedeutend reduzieren können.

Nicht nur werden die Hausfrauen ihre eigenen Interessen und die der Familie wahren und für eine richtige und gute Ernährung sorgen, indem sie den Teigwaren ihre Aufmerksamkeit schenken, sondern sie werden auch mithelfen, eine schweizerische Industrie zu unterstützen, wenn sie sich so viel als möglich an schweizerische Produkte halten.

Zur Ueberwinterung der Gemüse.

Zur Überwinterung der Gemüse hat man am einen Orte eigens dazu erbaute Keller und Gruben; an anderen werden die Gemüse in gewöhnliche Hauskeller gebracht, und wieder an anderen Orten werden die Kohlgewächse, mit Ausnahme des Blumenkohls, verkehrt in die Erde eingeschlagen, oder an einem frostfreien Orte aufgehängt, so daß der Strunk nach oben kommt. Dieses Einschlagen mit dem Kopfe nach unten, so daß er hinlänglich mit Erde

bedeckt ist, hat sich besonders gut bei Wirsing (Kohl) bewährt. Knollen- und Wurzelgewächse werden in Gruben oder Löcher gebracht, etwas Stroh darüber ausgebreitet und dann alles mit Erde eingedeckt.

Fr. Heinzelmann bezeichnet in Kraft's „Haus- und Gemüsegarten" (Verlag von Huber & Cie., Frauenfeld) als die zweckmäßigsten Lokale die niedrigen, sattelförmig gebauten Gruben und Keller von ungefähr 3 Meter Breite. Die Länge wähle man nach Bedürfnis und 30 bis 40 Cm. Tiefe im Boden, während das Satteldach 1 Meter über den Boden sich erheben muß.

Der Eingang ist gewöhnlich an der südlichen Langseite des Daches. An beiden Giebelseiten sind Fenster oder Schieber anzubringen, die bei warmer Witterung zum lüften dienen. Das ganze Dach, aus Holzflecklingen oder starken Brettern bestehend, wird gewöhnlich 12—15 Cm. hoch mit Brettern bedeckt, um das Eindringen des Frostes zu verhüten.

In solchen Gruben erhält sich das Gemüse außerordentlich gut und frisch.

Gemüse, die im Keller oder in Gruben überwintert werden sollen, müssen vor dem Einbringen trocken sein; werden sie naß oder schon halb erfroren eingebracht, so gehen sie bald in Fäulnis über. Den Knollengewächsen nimmt man die Blätter und kleinen Wurzeln, bringt sie auf Haufen und überdeckt sie leicht mit Erde. Die Knollensellerie werden nicht abgeblättert und dürfen nicht zu tief eingeschlagen werden, weil sonst die Knollen faulen. Den Rotrüben (Randen) dürfen aber keine Wurzeln genommen und die Blätter nicht bis auf die Rübe abgeschnitten, sondern nur mit der Hand abgedreht werden, da sonst der rote Saft verloren geht. Desgleichen werden die Wurzelgewächse, wie Karotten, Pastinaken u. a., ebenfalls auf Haufen gebracht und mit Erde leicht überdeckt. Schwarzwurzeln (Scorzonera) nimmt man nur soviel in die Grube, als man während des strengen Winters braucht, indem sie den Winter im Freien aushalten. Die Schwarzwurzeln werden behandelt wie Randen, indem ein Teil des Milchsaftes verloren geht, wenn an ihnen geschnitten wird, und das Gemüse dadurch an seiner Güte einbüßt.

Dagegen dürfen die verschiedenen Kohlarten, Salat, Endivien, Lauch, Sellerie, überhaupt alle Pflanzen, von denen man die Blätter genießt, ja nicht zu dicht ineinander gesetzt werden, weil sie sonst bald faulen würden. Jede Gattung wird für sich so eingeschlagen, daß man über das Ganze eine gute Übersicht hat und leicht zu jeder Sorte kommen kann. Ein öfteres Nachsehen während des Winters ist absolut geboten und es sind dabei alle im Abgang begriffenen Blätter sorgfältig zu entfernen, da sonst auch das Gesunde angesteckt wird.

Um während des Winters genügend Gemüse vorrätig zu haben, sollte im Herbst vorgesorgt werden durch reichliches Einkellern und Einschlagen im Garten.

Haushalt.

Das **Fettseifenpulver** von Weinberger & Rieker, das von Ernst Weller-Schilpp, Rotwandstraße 35, Zürich, in den Handel gebracht wird, bewährt sich in der Wäsche. Es ist ausgiebig, hat starke Reinigungskraft und löst den Schmutz leicht, ohne das Stoffgewebe anzugreifen. Wer die Gebrauchsanweisung befolgt, wird ohne andere Beigaben eine reine weiße Wäsche erhalten. Das Waschmittel soll aus bester Kernseife ohne schädliche Beimischung unter ständiger Kontrolle eines vereidigten Chemikers zusammengestellt werden. — Das Fettseifenpulver leistet auch gute Dienste bei der Reinigung von Fußböden, Treppen, Türen 2c.

Aufbewahren von Aepfeln. Aepfel werden am besten in einem trockenen, luftigen, nicht zu kalten Raum auf mit Stroh bedeckten Hurden aufgeschichtet, und zwar so, daß sie sich nicht berühren. Dann läßt man 3—4 Tage den Keller offen, damit Zug hindurchgeht, und schließt die sogenannten Luftlöcher erst bei eintretendem Frost mit Stroh. Das auf Regalen liegende Obst muß man zuweilen — am besten bei künstlichem Licht, da Tageslicht schädlichen Einfluß hat — besichtigen, um angefaulte Aepfel zu entfernen. Kann man wegen Platzmangel die Aepfel nicht auf diese Art unterbringen, so reibe man sie mit einem Tuche ab, wickle sie einzeln in Seidenpapier und lege sie in eine mit Häcksel gefüllte Kiste schichtweise, auch so, daß sie sich nicht berühren. Gut ist es, von Zeit zu Zeit auch hier etwa angefaulte Aepfel herauszunehmen. W.

Küche.

Kochrezepte.

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

Maissuppe. 150 Gr. Maisgries, 50 Gr. Fett, 1 Eßlöffel Mehl, 1/2 Zwiebel, Petersilie oder beliebiges Suppengrün, Salz, 2 1/2 Liter Wasser. In heißem Fett röstet man das Mehl hellgelb, gibt den Mais und die geschnittene Zwiebel hinzu, dämpft es unter stetigem Rühren ein wenig und gibt dann alles in das kochende Salzwasser. Siedezeit 1/2 Stunde oder in der Kochkiste 1—2 Stunden. Die Suppe wird über fein zerschnittenes Suppengrün oder nach Belieben über ein mit saurem Rahm zerquirltes Ei angerichtet.

„Reformkochbuch" von J. Spühler.

Ente mit Kohl. Zeit 2 Stunden. 1 Ente, 2 kleinere Kohlköpfe, 100 Gr. Speck, 50 Gramm Fett, 3 Liter Wasser, Salz. — Man brät die Ente in der Pfanne im heißen Fett braun an, blanschiert inzwischen den geviertteilten Kohl in Salzwasser, kühlt ihn mit kaltem Wasser, und läßt ihn abtropfen. Dann bringt man ihn rings um die Ente, schiebt einige Speckscheiben darunter, gießt von dem Kohlwasser 1/2 Liter zu und dünstet zugedeckt alles zusammen weich.

Aus „Gritli in der Küche".

Hammelkeule wie Wildbret. Zeit 3 St. 1 Keule, 2/3 Liter Wasser, 1/3 Liter Wein, 1/2 Liter Essig, Bratengemüse, 6 Wachholderbeeren, Majoran, Thymian 2c., 50 Gr. Speck, 2 Deziliter Rahm oder Milch, 60 Gr. Fett, Pfeffer und Salz. — Aus Wasser, Essig und Gewürzen wird eine Beize aufgekocht und über das Fleisch gegossen. Nachdem es 3 Tage in der Beize gelegen mit allen Zutaten, wird es getrocknet, gespickt und in heißem Fette angebraten und fleißig damit begossen, vorläufig ohne weitere Zutaten. Wenn die Keule bald gar geworden ist, d. h. nach 2 Stunden, wird etwas Rahm beigegeben und vollends weich gebraten. Aus „Gritli in der Küche".

Wurzelsalat. Zeit der Bereitung 1 Stunde. Verschiedene Wurzelarten, wie rote und gelbe Rüben, Schwarzwurzeln, Sellerie 2c. werden verwendet. Man putzt die Wurzeln, kocht sie ganz in Salzwasser und schneidet sie nun in Scheiben oder feine Streifen. — Man mischt 3 Löffel Oel, 2 Löffel Essig, etwas feinen Pfeffer und Salz, 3 Gr. Liebigs Fleischextrakt, das man in einem Löffel kochenden Wasser aufgelöst hat, zu einer Sauce und vermengt dies mit den zerschnittenen Wurzeln.

Maisgries oder Polenta. Für 4 Personen genügen 250 Gr. Maisgries, 1 1/2 Liter Wasser und Milch (zu gleichen Teilen) läßt man kochen, gießt dann langsam unter beständigem Quirlen 250 Gr. guten Gries hinzu, läßt ihn seitwärts vom Feuer gut zugedeckt langsam aufquellen, gibt etwas Salz, Zucker und ein kleines Stück Butter dazu, verrührt alles gut und serviert den Brei mit Zucker und Zimt oder mit Kompott.

Aus „Merkblatt des Vereins für Gesundheitspflege aus Biel und Umgebung."

Mais mit Aepfeln. Ein Teller voll übriggebliebener Polenta wird während des Erkaltens ein wenig gerührt und mit etwas Zucker vermischt. Ein Teller feingeschnittener mürber Aepfel wird ebenfalls mit Zucker und Sultaninen gemischt, abwechselnd mit dem Mais in eine ausgestrichene Form gefüllt (zuletzt kommt Mais), einige Butterstückchen obenauf gelegt und im Ofen gebacken. Schmeckt kalt auch sehr gut.

Maisklösse. 1 Liter Milch wird siedend gemacht. Man salzt etwas und läßt drei feingeschnittene Brötchen unter Rühren darin weichkochen. Nun streut man langsam mit der Hand soviel Maismehl hinein, daß es einen nicht zu festen Teig gibt, der auf dem Feuer so lange tüchtig geklopft wird, bis er glatt ist, sich von der Pfanne löst und unten etwas Farbe bekommt. Nun läßt man die Masse auf einer Platte erkalten. Hierauf formt man mit den Händen fingerlange, nicht zu dicke Röllchen und bäckt sie in Butter knusperig. Will man sie extrafein, so werden kurz vor dem Anrichten 2—3 Eier mit ganz wenig Milch oder saurem Rahm verquirlt, die Klöße in eine große flache Pfanne gelegt, die Eier darüber gegossen und die Speise kurze Zeit aufgezogen.

Aus „Merkblatt des Vereins für Gesundheitspflege von Biel und Umgebung".

Früchtekuchen mit Brot. Für 6 Personen. 3 Fünferbrötchen oder 150—180 Gr. Brotkrume, 75 Gramm Butter, 60—75 Gr. Zucker, 3—4 Eier, eine halbe abgeriebene Zitronenschale, beliebig 40 bis 50 Gr. Mandeln. — Die abgeriebenen Brötchen werden in lauwarmer Milch geweicht, die Butter wird glatt gerührt, der Zucker, die Eigelb, Zitronenschale beigegeben und schaumig gerührt, das gut ausgedrückte Brot und die Mandeln werden beigegeben unter fortwährendem Umrühren. Zuletzt wird der steife Eierschnee unter die schaumige Masse gezogen. Eine gut bestrichene und ausgestreute Springform wird mit der Hälfte des Teiges belegt, beliebig weichgekochte Früchte als Hälften oder dicken Brei darauf gegeben (Dunstobst in Hälften oder ganz eignet sich vorzüglich), mit der anderen Hälfte der Masse bedeckt und in mittelheißem Ofen 50—60 Minuten gebacken. Der erkaltete Kuchen kann mit Zuckerglasur überzogen und sofort mit in Stäbchen geschnittenen oder grobgehackten Mandeln überstreut werden, oder der heiße Kuchen wird gestürzt, mit Meringuemasse (40—50 Gr. Zucker auf 1 Eiweiß) garniert, beliebig mit geschälten, feingeschnittenen Mandeln übersät, und im nichtheißen Ofen zu hellgelber Farbe gebacken.

„Illustriertes Reformkochbuch".

Eingemachte Früchte.

Birnenhonig. Süßen, frisch gekelterten Birnenmost, der aber nicht mit Wasser vermischt sein darf, lasse man ohne Zucker sieden, bis er zu dickem Sirup eingekocht ist. Einige geschälte Quittenschnitze und in ein Tuch gebundene Quittenkerne mitgekocht, erhöhen das Aroma.

Quittengelee. Schalen und Kerngehäuse der Quitten, sowie auch einige in Stücke geschnittene Quitten koche man mit Wasser (auf 2½ Kilo Fruchtmasse etwa 2—3 Liter Wasser) 1—2 Stunden gut aus, lasse die Masse eine Nacht stehen und alsdann den Saft durch ein Tuch ablaufen. Auf 500 Gr. davon nimmt man 375 Gramm Streuzucker und läßt den Saft unter stetem Rühren kochen, bis er steht.

Weinmostfrüchte. Man nehme dazu den frischgepreßten Saft von den reifsten und süßesten Trauben — und zwar den sogenannten Vorlauf — mische jedoch nicht roten und weißen durcheinander, setze ihn nebst einem kleinen, mit Zimt und Gewürznelken gefüllten Mullsäckchen auf gelindes Feuer und koche ihn bei fleißigem Rühren mit einem hölzernen Löffel bis auf den dritten Teil ein, so daß beispielsweise von 6 Liter Saft nur 2 Liter übrig bleiben. Nun gibt man beliebiges Obst hinein (je nach Größe, geteilt oder ganz), lasse es so lange kochen, bis es weich, aber nicht zerfallen ist, und lege es mit dem Schaumlöffel auf Schüsseln zum abkühlen. Der Saft wird dann noch geleeartig eingekocht. Man legt die Früchte in Gläser oder Töpfe, gießt den Saft darüber und bewahrt die Früchte auf wie anderes Eingemachtes.

Gesundheitspflege.

Die Ernährung des Nervösen. Ein nervöser Mensch bedarf wie jeder Gesunde mit Notwendigkeit gemischter Kost, aber diese muß nicht bloß im richtigen Verhältnis des Fleisches zu den Pflanzen ausgewählt, nicht bloß richtig zubereitet, sondern auch richtig, d. h. langsam gegessen und gehörig gekaut sein.

Als sehr empfehlenswert für die meisten Nervösen bezeichnet Dr. Wichmann in seinen „Lebensregeln für Neurastheniker" den Genuß von viel reifem, gutem Obst und grünem Gemüse, Orangen, Zitronen, Trauben, Salat, Mandelmilch, weil diese Nahrungsmittel gewisse Pflanzensäuren, pflanzliche Oele und Salze in leicht verdaulicher Form enthalten, die von besonderem Einfluß auf die Blutbildung und Blutbeschaffenheit und dadurch auch auf die Ernährung des Nervensystems sind.

Von besonderer Wichtigkeit und Notwendigkeit für den Bau des Nervensystems und seine richtige Funktion ist der Phosphor. Außer im Fleisch ist dieser auch in einer Anzahl pflanzlicher Nahrungsmittel hauptsächlich und reichlich vorhanden, und gerade diese pflanzlichen Nahrungsstoffe sind erfahrungsgemäß dem gesunden Menschen, und namentlich dem kranken Neurastheniker, sehr nützlich und zuträglich. Sie vermögen auch das Fleisch bis zu einem gewissen Grade und zeitweilig zu ersetzen (namentlich Hafermehl, Linsenmehl, Spinat und Mandelmilch).

Das beste Getränk für den Neurastheniker — einige Magen- und Darmaffektionen ausgenommen — ist Milch, dann folgen Fruchtsäfte und Limonaden. Ohne Zweifel nehmen wir viel zu oft und zu viele sogenannte anregende und „stärkende" Getränke zu uns. Unsere gewöhnlichen Getränke lassen sich in zwei große Gruppen zusammenfassen. Die eine würde die Gruppe der Alkaloide (Coffeïn, Theïn, Theobromin), die andere kurz die Gruppe der Alkohole sein. Zu ersterer gehören Kaffee, Thee und Kakao, respektive Schokolade, zu letzterer Wein, Bier, Likör, Branntwein und überhaupt alle Spirituosen.

Es sei vorweg bemerkt, daß der Neurastheniker am besten tut, entweder ganz oder doch zeitweise wenigstens sich der Getränke dieser beiden Gruppen zu enthalten, oder doch wenigstens sie, und das gilt besonders vom Alkohol, mit größter Vorsicht und nur in geringen Mengen zu genießen.

Krankenpflege.

Brüche. Man bezeichnet als Bruch eine Geschwulst, welche sich nach einer heftigen Anstrengung am häufigsten in der Leiste bildet. Sie entsteht durch den Austritt einer Darmschlinge aus der Bauchhöhle bei unversehrter Haut.

Behandlung: 1. Lagerung des Kranken mit niedrig liegendem Kopf, angezogenen und gespreizten Beinen (Kissen unter die Kniee legen).

2. Die Geschwulst zuerst nach allen Richtungen hin leicht und vorsichtig kneten und drücken und dann versuchen, sie in die Bauchhöhle zurückgleiten zu lassen.

3. Wenn der Versuch gelingt — was meist von einem gurgelnden Geräusch begleitet wird — bedeckt man die betreffende Stelle mit einem dicken Wattebausch und Kompressen und legt einen Druckverband an.

4. Geht die Geschwulst nicht zurück (eingeklemmter Bruch), so läßt man den Arzt rufen. Unterdessen lege man heiße Umschläge auf oder gebe dem Patienten ein Vollbad.

Leitfaden für Samariter von Dr. Marval.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Hüftgelenksentzündung. Die Hüftgelenksentzündung (Coxitis) gehört zu den häufigsten Krankheiten des Kindesalters. Sie kann durch akuten Gelenkrheumatismus verursacht sein, sie ist oft auch eine Folgeerkrankung bei Typhus, Scharlach und andern Infektionskrankheiten, sie ist aber in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle tuberkulösen Ursprungs, so daß, wenn man von einer

Hüftgelenksentzündung schlechthin spricht, man stets die tuberkulöse Hüftgelenksentzündung meint. Die Tuberkulose kann ihren Ursprung von jedem einzelnen der das Hüftgelenk zusammensetzenden Teile nehmen und führt in ihrem Verlaufe zu mehr oder weniger ausgedehnten Zerstörungen desselben.

Die ersten Anzeichen der Hüftgelenksentzündung bestehen darin, daß die Kinder zu hinken beginnen oder über Schmerzen klagen. Die Schmerzen treten nicht nur beim Gehen auf, sondern die Patienten klagen auch beim Liegen und namentlich in der Nacht über heftige Beschwerden. Merkwürdigerweise wird als Sitz der Schmerzen nicht die Gegend des Hüft-, sondern meist die des Kniegelenkes angegeben. Schon in den ersten Stadien der Erkrankung bildet sich eine eigentümliche Stellung des Hüftgelenkes, die man als „Kontrakturstellung" bezeichnet und die wahrscheinlich durch den Reiz, den die Entzündung auf die dem Hüftgelenk benachbarten Muskeln und sonstigen Weichteile ausübt, hervorgerufen wird. Zu den Stellungsveränderungen des Beines im Hüftgelenk gesellt sich noch eine Beugestellung desselben hinzu. Es bedarf wohl kaum eines Hinweises, daß, sobald derartige Erscheinungen bei einem Kinde bemerkt werden, umgehend der Arzt um Rat gefragt werden muß. Die einzige Möglichkeit, den Patienten vor dauernder Verkrüppelung zu bewahren, besteht darin, ihn möglichst frühzeitig in geeignete Behandlung zu bringen. Sind durch den Krankheitsprozeß erst die das Gelenk bildenden Knochenpartien zerstört, so trägt im günstigsten Falle der Kranke ein völlig versteiftes Hüftgelenk davon, bleibt also Zeit seines Lebens ein Krüppel. Sehr häufig aber sind die Folgen noch viel unheilvoller und führen früher oder später zum dauernden Siechtum und zum Tode.

Gartenbau und Blumenzucht.

Wer auf einen guten **Ertrag des Gemüsegartens** im künftigen Sommer rechnen will, darf es nicht unterlassen, die Beete im Spätherbst gründlich umzugraben und dabei stark zu düngen. Für leichteren Boden verwendet man Kuh-, für schwereren Pferdedünger. Blumenkohl gedeiht am besten da, wo die Beete im Winter rigolt werden. Es wird dann ungelöster Kalk darüber gestreut und wenn er zerfallen ist, untergegraben. Gleich anspruchsvoll an guten Boden und reichlichen Dünger sind Melonen, Gurken und Kürbis. Blumen- und Salatbeete werden mit Laub oder Dünger bedeckt, ebenso die Erdbeeren. Frühlingsblumen deckt man mit Tannenreisern, um gegen das Frühjahr hin an warmen Tagen die Decke leicht tagsüber etwas lockern zu können. Für Maiblumen werden im November Treibbeete eingerichtet. Topfzwiebeln werden in ein frostfreies Zimmer gestellt; will man einige schon in einen warmen Raum nehmen, so halte man sie an einem dunkeln Orte, bis der Blütenstiel sichtbar ist. Die Topfpflanzen werden wenig begossen.

Tierzucht.

Die **Gefangenhaltung** der einheimischen Vögel wie des Wiedehopfs, der Blauracke, des Bienenfressers, des Eisvogels und des Kuckucks schließt nur für besondere Liebhaber Reize in sich. Die meisten dieser Vögel sind alt gefangen kaum am Leben zu erhalten, und zieht man sie auf, so entwickeln sich oft die Eigenschaften nicht, um deretwillen sie in der Freiheit unsere Aufmerksamkeit erregen. Eher passen die Spechte zur Haltung in einem mit dicken Aesten, rissigen Rindenstücken u. dergl. ausgestatteten Käfig, der aber unbedingt ganz aus Metall sein muß. Die Einrichtung muß öfter erneuert werden. Gutes kräftiges, fast nur aus tierischen Stoffen bestehendes Futter ist unerläßlich. Zugabe gequetschter Hanf. Am beliebtesten für die Gefangenschaft ist der kleine Buntspecht. — Auch der den Spechten verwandte Wendehals läßt sich im Zimmer halten, bietet aber wenig Anziehendes.

Zur Pflege des Hundes. Beim Herannahen der kalten Jahreszeit seien die Hundebesitzer darauf aufmerksam gemacht, daß auch die Hundehütte zum Schutze des Tieres gegen Kälte, oben und seitwärts mit wärmenden Stoffen ausgekleidet werden sollte. Der Boden soll trocken sein und eine Holzunterlage haben. Die Türöffnung wird am besten durch eine oben befestigte Matte verhängt, welche das Tier beim Aus- und Eingehen zur Seite schiebt, und die dann von selbst wieder zufällt. Sehr praktisch ist es für die Reinigung der Hundehütte, wenn das Dach aufgeklappt werden kann.

Ein notdürftig zusammengefügter Holzverschlag im Hof oder Garten bietet den Hunden keinen genügenden Schutz vor der Winterkälte.

Frage-Ecke.

Antworten.

93. **Bereitung von Flaschenmost.** Kaufen Sie in einer saubern Mosterei zur Zeit des ersten Abzuges (je nach der Gärung Januar—März) eben abgezogenen, aber glanzhellen Most. Verlangen Sie eine Qualität von gut ausgereiften Früchten mit gut entwickeltem Bouquet. Füllen Sie den Most in sorgfältig gereinigte Champagnerflaschen ab und geben Sie in jede Flasche einen Zusatz von 2—3 Stück Würfelzucker und einen Teelöffel feinen Cognac. Die Flaschen werden gut verkorkt und an kühlem Orte liegend aufbewahrt. Sie dürfen nicht ganz voll sein wegen der Gasspannung; bis ungefähr 2 Cm. unter dem Korke darf man sie füllen. Es ist gut, wenn die Flaschen mit einer Schnur zugebunden werden. Den Verband können Sie z. B. bei entkorkten Aftiflaschen oder in einer Liqueurhandlung in Natura sehen. A. B.

97. Hier ein Rezept für **Schwemmklösse.** An 65 Gr. schaumig gerührte Butter rührt man drei ganze, etwas erwärmte Eier und salzt die Masse etwas. Unmittelbar vor dem Einlegen in kochendes Salzwasser (mit einem Eßlöffel) rührt man 1/4 l. gröberes Gries daran und läßt die Klöße 15 Minuten kochen. Das Gelingen hängt oft von der Qualität des Griesmehls ab; sie werden doppelt so groß durch das Kochen. Vorstehende Quantität reicht für 4 Personen.

Leserin in B.

98. **Geschmorte Beefsteaks.** Man schneidet starke Scheiben von gutem, saftigem Ochsenfleisch, klopft diese tüchtig, bestreut sie mit Pfeffer und Salz, wendet sie in Mehl, läßt in einem engen, eisernen Kasserol reichlich Butter kochend werden, legt die Beefsteaks hinein, deckt zu und schmort sie so 3/4 Stunden lang. Dann gießt man eine Obertasse voll stark siedendes Wasser hinzu und dämpft die Beefsteaks noch eine reichliche Halbstunde.

M. N. B.

98. Ein sehr gutes Rezept für **Beefsteak** befindet sich in dem Kochbuch „Gritli in der Küche". Zutaten: 500 Gr. Filet oder Lendenfleisch, 30 Gr. Butter, Schnittlauch oder Petersilie, Zitronensaft, Salz. Man klopft die mindestens 3 Cm. dick geschnittenen Stücke vom Filet mit einem großen, flachen Hammer und schiebt sie wieder zusammen, legt sie aufeinander und beschwert sie. Aber ja nicht salzen. Kurz vor Essenszeit brät man die Beefsteaks in ganz wenig von der rauchheiß gemachten Butter auf beiden Seiten schön braun, ohne je hineinzustechen. Inzwischen bringt man in eine gut verschließbare kleine Kasserole die frische Butter, das Grüne, das Salz und den Zitronensaft, legt die heißen Beefsteaks hier hinein, deckt gut zu und läßt nun auf dem warmen Herd noch ziehen. In 10 Minuten wird sich eine kräftige braune Brühe gebildet haben und die Beefsteaks lassen an Zartheit nichts zu wünschen übrig.

Anna.

99. Fragen Sie bei der Firma Ditting, Haushaltungsartikelgeschäft, Rennweg 43/45, Zürich I, an. Dort finden Sie jedenfalls die Eisen für **römische Pastetchen.**

Zürcherin.

100. Hier ein Rezept zu **Gnocchi.** In 1/4 Liter siedendes Wasser gibt man 20 Gr. Butter, 8 Gr. Salz, 2 Prisen Pfeffer und quirlt 150 Gr. Mehl nebst 50 Gr. geriebenen Parmesankäse hinein; man verrührt diesen Brei so lange, bis er sich vom Kasserol ablöst, schüttet ihn dann aus, läßt ihn etwas auskühlen, vermischt ihn mit drei Eiern, formt ihn zu kleinen runden Klößchen und kocht diese in siedender Milch gar. Hierauf macht man eine Mehlschwitze von 20 Gr. Butter und 60 Gr. Mehl, verkocht diese eine Viertelstunde mit 1 Liter Milch und seiht die Sauce durch. In eine Form oder ein Kasserol legt man eine Schicht Gnocchi oder Klößchen, überstreut sie mit geriebenem Parmesankäse und übergießt sie mit einer dicken Schicht Sauce; dann kommen abermals Klößchen, Käse und Sauce, bis das Kasserol gefüllt ist. Oben darauf streut man eine dicke Lage Parmesankäse, läßt die Gnocchi im Ofen backen, bis sich eine bräunliche Kruste darauf gebildet hat, und gibt sie auf.

M. N. B.

Fragen.

101. Wüßte mir jemand ein Rezept für **Hagebuttenkonfitüre** anzugeben? Für freundliche Auskunft wäre dankbar

Abonnentin.

102. Wie muß ich vorgehen, um mich zu einer guten **Köchin** auszubilden anhand von Kochbüchern? Ich bin mit der einfach bürgerlichen Küche vertraut, möchte nun aber gerne „perfekt" werden. Gelegenheit zu Kursen habe ich in meiner Stelle nicht und ich möchte auch nicht durch mißlungene Versuche meine Hausfrau zu Schaden bringen. Ich bin für gute Ratschläge, „wie mans macht", herzlich dankbar!

München.

103. Kann mir eine erfahrene Hausfrau raten, ob die **Spiritus-Glätteeisen** praktisch sind für einen kleinen Haushalt oder ob es noch besser wäre, ein **Bügeleisen mit Gasschlauch** zu verwenden? Die Elektrizität kann nicht in Frage kommen. Für Mitteilungen über gemachte Erfahrungen danke ich herzlich

Frau Marie.

104. Kann mir vielleicht eine Hausfrau oder Wäscherin ein probates Mittel angeben, womit ich die **Schweissflecken** an den Hemdärmeln entfernen könnte. Trotz allem Probieren ist es mir nicht möglich, die Herrenhemden an dieser Stelle ganz rein zu bringen. Für gütigen Rat dankt im voraus

Eine Unerfahrene.

105. Wie ist durchlässig gewordenes **Schuhwerk** zu behandeln? Die Schuhe waren vorher wasserdicht, die Nähte sind gut, aber das Leder ist jetzt durchlässig geworden. Welches ist das beste **Lederfett?**

A. B.

Eine originelle Kostprobe

hat vor kurzem die Firma Wernle & Cie., Droguerie, Augustinergasse 17, Zürich, in ihren Geschäftsräumen veranstaltet. Um ihren Kundenkreis mit den Vorzügen des **coffeïnfreien Kaffee Hag** bekannt zu machen, wurde jedem, der Verlangen danach trug, eine Tasse des in Wirklichkeit duftenden Getränks kredenzt. Obwohl diesem Kaffee durch chemisches Verfahren sein Giftstoff, das Coffeïn, entzogen worden ist, hat er sein Aroma nicht eingebüßt. Auch Herz- und Nervenleidenden, die den Kaffee bisher seiner schädlichen Wirkung wegen meiden mußten, wird er in coffeïnfreiem Zustande wieder als Getränk dienen dürfen.