Zeitschrift: Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung,

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

Gartenbau und Tierzucht

Band: 18 (1911)

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



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

Expedition, Drud und Derlag von W. Coradi. Maag, Fürich III.

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

No. 5. XVIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern.

Zürich, 11. März 1911.

Das Licht nimmt zu; leis, leis, von Cag zu Cag, Um einen Hahnenschrei, um einen Pendelschlag. Wer strebt und sehnt, dem läßt es keine Ruh'; Noch heißer hofft er — denn das Licht nimmt zu.

學

Aus der Geschichte der Cafelfreuden.

(Rachdrud verboien.)

In geistreichen Werken haben gelehrte Forscher geschildert, wie im Laufe der Inhrhunderte und Jahrtausende bei den Menschen die Nahrungsaufnahme sich imsmer mehr verseinert und kompliziert hat, und wie aus einer ursprünglichen bloben Notwendigkeit der Natur sich allmählich eine Runst entwickelte, die, rastlos schaffend, das Menu der Menscheit wandelt und bereichert.

Ja den ältesten Zeiten waren die Beswohner des Nillandes begeisterte Zwiedelsesser. Der Zwiedelzucht wurde damals in Egypten die größte Ausmertsamkeit gesschenkt und die Rochkünstler des Pharaonensreiches erschöpften ihre Phantaste in imsmer neuen Variationen, die Zwiedel zusubereiten. Sogar die Toten sollten den Wohlgeschmack der Zwiedel nicht entbehren;

man legte ihnen darum einige bieser Knollengewächse in den Sarg. Bei Ausgrabungen hat man in vielen Gräbern noch solche Zwiebeln gefunden, die feltsamerweise nach dieser Jahrtausende langen Abgeschiedenheit noch einige Kraft des Wachstums zeigten und bei sorgsamer Behandlung wieder zum Leben erwachten. Als Gemüse bevorzugten die alten Canpter übrigens den heimischen Papyrus und den Die Egypter waren auch über-Lotos. zeugte Unhänger des Roastbeefs, zu dem fte mit Behagen aus mächtigen Krügen ihr Bier tranken. Die Griechen nährten fich in den ältesten Zeiten vorwiegend von Gemüsen, Obst und Wurzeln; Fleisch und Risch wurde nur in geringen Mengen genossen. Diese Einfachheit des Speisezettels verschwand aber mit der Zeit und schon im sechsten Jihrhundert v. Chr. umfaßte ihre Rüchenkunst sehr viele Erzeugnisse ber Flora und Fauna. Das Brot figuriert erst verhältnismäßig spät auf dem Speisezettel ber Griechen, dagegen besagen fie seit alten Zeiten eine Art Geback ober Ruchen, die aus Gerste bereitet wurden. Im allgemeinen genossen die Hellenen nur wenig Alkohol; in Ros bestanden soga

Bestimmungen, die den Weingenuß übershaupt erst nach der Cheschließung erlaubten. Plato bestimmt 18 Jahre als das früheste Alter, in dem Wein getrunken werden dürfe.

Die Röche erfreuten sich im alten Griechens land besonderer Uchtung und Wertschäßzung; sie nahmen im sozialen System einen Shrenplatz ein und mehr als einmal vershöhnten Satyriker die Prätensionen der Röche. Man schätze sie als Rünstler ein; ein guter Roch mußte zum mindesten drei Jahre gelernt haben. Sogar eine Art von Patenten erkannte man den Röchen zu: Wenn einer ein neues Gericht erssonnen hatte, gewährte die Behörde ihm das ausschließliche Recht, das Gericht zu bereiten und zu verkausen.

Um das Jahr 470 v. Chr. bildete sich sogar eine "Gesellschaft zur Förderung und Entwicklung der Rochkunst". Die Epikuräer, welche diese Rorporation ins Leben gerusen, veranstalteten Wettbewerbe und erteilten Preise.

Im Gegensatzu den Griechen waren die Römer von Anfang an starke Fleischesser; sie bevorzugten namentlich das Schweinesseisch, das frisch und auch gesalzen gesnossen wurde. Im alten Rom waren die Röche noch höher geachtet als in Griechensland. Die Kriege im Osten trugen den orientalischen Luxus zur ewigen Stadt und als man eine Rommission nach Athen schicke, um die solonische Gesetzebung zu studieren, da kehrten die Abgesandten nicht nur mit griechischen Gelehrten und Künstelern heim, sondern sie brachten auch eine ganze Keihe griechischer Rochkünstler mit nach Rom.

Das frühe Mittelalter läßt eine gewöhnliche Mahlzeit meist aus drei Gängen bestehen; zuerst wird ein Salat aufgetragen, der aus Hopsen und anderen Pslanzen bereitet war und den Appetit anregen sollte. Dann folgte ein reichliches Fleischgericht, meist Schweinefleisch oder Wild, das phramidensörmig auf großen Tellern angerichtet war. Gebäck und Obst bildeten den Schluß der Mahlzeit. Die seinsten Blüten griechischer und römischer Rochkunst gingen im frühen Mittelalter zum größten Teil verloren und es folgte eine Zeit, in der die Quantität über die Qualität siegte, bis dann, Jahrhunderte später, Frankreich die Führung in der Rochkunst übernahm und die Befriedigung der Gaumen wieder zum Gegenstand einer raffinierten Runst machte.

Sehr beliebt war als Lederbissen einst auch der Schwan. Bei einem Prunkmahl der Stadt Paris für Katharina v. Medici im Jahre 1543 wurde er in 21 Exemplaren aufgetragen. Auch Pfau und Reiher "erfreuten" sich des Interesses der Gourmands, ebenso die Rohrdommel. Obschon ein Schriftsteller meint, "man müsse sich an diesen Genuß erst gewöhnen, da das Fleisch nicht gerade angenehm schmede."

Manches, ohne das wir uns eine Festtasel kaum denken können, haben unsere Altvordern nicht gekannt, so namentlich die Rartossel, die erst seit der Entdeckungsaera für uns Europäer vorhanden ist. Und wer könnte sich ein harmonisches Gastmahl ohne eine Tasse Rassee zum Schluß denken? Die Abessinier haben den braunen Trank schon zweitausend Jahre genossen, ehe er über Ronstantinopel nach Italien und in die Schweiz kam!

Die Alten nahmen ihre Hauptmahlzeiten ausnahmslos abends ein. Im Mittelalter war es dagegen Sitte, sich morgens um 8 Uhr zu verproviantieren. Um 1700 war dann die elste Stunde die Taselzeit der Gebildeten, um 1800 speiste man zwischen 2 und 3 Uhr. Heutzutage ist eine große Verschiedenheit zu konstatieren. Wir nehmen unser Mittagsmahl meist um 12 Uhr ein; die Franzosen dinieren um 6 Uhr, die Engländer meist abends 8 Uhr.

JE.

Willst du dich gegen die lähmende Langweiligs keit alltäglich wiederkehrender Arbeiten wappnen, so besorge dieselben zu deiner Genugtuung auf das Pünktlichste. Manche davon kannst du auch als heilsame körperliche Übung betrachten, jedens falls dich dabei täglich in der Creue im Kleinen und in der Selbstüberwindung üben. L. f.

Die Verwendung der Speiseresten.

(Nachdruck verboten.)

In jeder Haußhaltung, sei sie groß ober klein, gibt es Speisereste. Da ist es die Aufgabe der Haußfrau, dieselben in einer Weise, die die Schmackhaftigkeit nicht beseinträchtigt, wieder zuzubereiten und nochmals auf den Tisch zu bringen. Es möchten daher einige diesbezügliche Winke am Platze sein.

Das Auswärmen allein ist nicht für viele Gerichte gut, das wissen wohl die meisten Haussrauen. Suppenresten, die nicht mit Eiern vermischt sind, können leicht wieder frischen Suppen zugesetzt werden. Mit Eiern abgezogene können nur im Wasserbad wieder erhitzt werden, da die Eier sonst gerinnen würden.

Die Fleischresten sind schon etwas schwiesiger zu behandeln. Will man ein größeres Stück Roastbeef nochmals als warmen Braten zu Tisch geben, so versährt man auf folgende Weise. Das betr. Stück wird mit Wasser, dem Bratengemüse, dem vorshandenen Jus und wenn nötig etwas Fett in einer gut verschließbaren Bratpsanne auß Feuer gebracht und je nach der Größe des Stückes in 2—3 Stunden weich gesichmort. Mit etwas Rotwein, wenig gutem Weinessig oder Zitronensaft abgeschmeckt und mit etwas Mehl oder Maizena sämig gemacht, wird ein derartiger Schmorbraten recht wohschmeckend.

Hammelfleisch kann auf die gleiche Weise wieder zubereitet werden. Bei vorher gut und weich gebratenen Stücken, wozu auch Reh, Hirsch und Wildschwein mitgerechnet werden fann, erwärme man nur die Sauce, lege dann das in Scheiben geschnittene Fleisch hinein und lasse es auf dem heißen herd oder im Bratofen ziehen, keinesfalls aber aufkochen. Ralbfleisch und Geflügel verliert durch das Aufwärmen unbedingt und wird am bessen kalt genossen. Über die Verwendung kleinerer Fleischresten als hachée, Rroketten &c. können wir hier hinweggehen; diese Rezepte find hinlänglich bekannt. Resten von Ragouts, Fricassiés und Gemüsen können nur durch das Aufwärmen im Wasserbad (bain-marie) in

1

1

gleichem Wohlgeschmack zum zweiten Mal auf den Tisch gebracht werden. In Gasthäusern wird hiezu ein für diesen Zweck bestimmter Apparat verwendet. Im Privathaußhalt kann man ihn durch jeden tiesen Rochtops ersetzen, indem man das Geschirr mit dem Speiserest ins heiße Wasser stellt und darin läßt bis zu der richtigen Erhitzung.

Gemüseresten können auch sehr gut zu wohlschmeckenden Suppen verwendet wersden. Man zerdrückt sie gut oder passiert sie durch die Fleischhackmaschine, gibt sie mit dem nötigen Wasser oder Fleischbrühe auß Feuer und richtet die Suppe, wenn sie kocht, über ein gutverklopstes Ei an. Oder man rührt etwas Gries oder Sago ein und verdessert den Geschmack durch Hinzugabe eines oder mehrerer der so besliedten Bouillonwürfel. In diesem Falle kann man das Ei weglassen. Ein Stücken Butter vor dem Anrichten beigefügt, ershöht den Wohlgeschmack.

Resten von Fisch können als Salat Verwendung sinden. Auch kann gekochter Fisch zerkleinert mit Maccaroni zubereitet als gutes Gericht gelten. Gebackene Fische können ohne Schaden nochmals gebraten werden.

Reste von gesalzenen Mehlspeisen wers den gebraten oder wenn man sie ausgiebiger machen will, in der Psanne mit zerklopsten Eiern und geriebenem Käse vermengt. Mehls oder auch Milchspeisen, die sich in Scheiben schneiden lassen, wälzt man in zerklopstem Ei und Brosamen, bäckt sie auf beiden Seiten und serviert nach Beslieben eine Fruchts oder Weinsauce dazu.

Rartoffelstock gibt eine delikate Abendspeise, wenn man ihn mit Mehl und Ciern tüchtig verarbeitet und löffelweise in heißem Fett backt.

Spinatresten mit Omelettenteig vermengt und als Flädlein gebacken, schmecken sehr gut.

Wenn die eine oder andere noch wenig ersahrene Hausfrau aus vorstehenden Ratschlägen einigen Auten ziehen kann, so ist der Zweck derselben erfüllt. St. baushalt.

Ein Wort über die Gewürze. Über die schädliche Wirkung der Gewürze sind hie und da übertriebene Vorstellungen verbreitet. Im Übermaß verwendet, sind sie allerdings schädlich, denn die in denselben enthaltenen ätherischen Öle üben in diesem Falle einen Reiz auf das Nervensystem und die Verdau= ungkorgane auk, der schlimme Folgen nach sich ziehen kann. Blutarmut und manches Herz= und Nierenleiden können von zu reich= lichem Genuß an Gewürzen herrühren. In kleinen Mengen genossen, erhöhen sie den Wohlgeschmack der Speisen. Ein größerer Zu= sat steigert den Durst in übertriebener Weise. Die richtige Verwendung der Gewürze läßt sich nicht durch das Rochbuch, sondern durch die Prazis erlernen. Im allgemeinen gilt die Regel, daß der natürliche Geschmack der zu= bereiteten Speisen vorherrschen sollte, nicht aber derjenige der Gewürze. Eine Ausnahme bilden die verschiedenen füßen und sauren Gerichte und Saucen, die mehr appetitan= regend wirken sollen, aber auch hier ist weises Maßhalten in der Zugabe scharfer Gewürze zu empfehlen. Man gewöhnt sich leicht an stark gewürzte Nahrung und findet alle an= dern Gerichte fade. Deshalb hüte man sich, durch übertriebene Verwendung den Geschmack zu verderben. Die Privatküche soll sich nicht mit der Gasthausküche messen wollen. Es ist ratsam, die Gewürze in rohem Zustande, also nicht gemahlen einzukaufen, da sie oft ver= fälscht, d. h. mit minderwertigen Stoffen ver= mischt sind. Pfeffermühlen und Reibmaschinen stehen ja den meisten Hausfrauen zur Ver= fügung.

Behandlung des Schuhwerks. Feine Lederschuhe werden weich und glänzend, wenn man sie hie und da mit einer Speckschwarte oder mit Eiweiß einreibt. Herrenstiefel können weich erhalten werden, wenn man sie wöchent= lich einmal abends mit Fett einreibt. Jeden Abend sollten sie mit einem feuchten Tuch ausgerieben und mit Papier ausgestopft wer= den, auch empfiehlt es sich, sie umzulegen. Lacklederne Schuhe, ertragen keine große Wärme, da der Lack sonst springt. Einreiben mit Knoblauch erhält sie glänzend. Rotge= riebenes Leder wird mit schwarzem Lederlack bestrichen. Um das Knarren der Stiefel zu beseitigen, stelle man die Sohlen ins Wasser oder bestreiche Seitenränder und Sohlen mit Leinöl oder Tran.

Nasse Schuhe werden sofort mit Hafer= kernen oder grobem Hafergries gefüllt. Da= durch werden sie schnell trocken und gehen nicht ein. Der Hafer kann zu diesem Zweck immer wieder gebraucht, muß jedoch stets im Ofen getrocknet werden.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Rüche.

Montag:†Mehljuppe, Schweinsbraten,†Gel= lerie mit Rahmsauce, †Rartoffelpudding. Dienstag: Einlaufsuppe, †Barsch auf hollan= dische Art, *Rariomentorte. *Rartoffelsalat, gebranntes

Mittwoch: saurem Rahm, †Gerolltes Kindfleisch mit Maccaroni,

†Schweizerhütlein.

Donnerstag: Suppe mit †Leberknödeln, dürre Bohnen, Pfirsichkompott, †Fastnachtküch= lein.

Freitag: Erbssuppe, Schweinsfüße, *Audeln, *Philadelphia=Schneepudding.

Samstag: Wurzelsuppe, *gedämpftes Rind= fleisch auf italienische Art, †Wischgemüse aus Hülsenfrüchten, *Speckauflauf. Sonntag: Reissuppe, *Seezunge à la Tartare,

Spargeln, Ralbsfricandeau, Nüßlisalat, †Geleetorte.

Die mit * bezeichneten Rezepte find in diefer Rummer gu finden, die mit + bezeichneten in ber letten.

Rochrezepte.

Alfoholhaltiger Bein tann zu füßen Speifen mit Borteil durch altoholfreien Bein oder wafferverdunnten Girup, und gu fauren Speifen burch Bitronenfaft erfett werden.

Suppe aus faurem Rahm. In 1/2 Liter fettem, sauren Nahm quirlt man 3 Löffel Mehl, verdünnt diesen Brei mit etwas kaltem Wasser und rührt die Masse dann unter fortwährendem Quirlen in 1 Liter kochendes Wasser ein. Man läßt die Suppe unter be= ständigem Umrühren gut durchkochen, würzt sie mit Galz und nach Belieben auch etwas Rümmel und richtet sie über geröstete Semmel= würfel an.

Seezungen=Schnitten à la Tartare. Das von der Haut befreite Fleisch einer großen frischen Seezunge wird von der Gräte gelöst, in Scheiben geschnitten, in Mehl, geschlagenem Ei und geriebenem Weißbrot umgewendet und 1 Stunde kaltgestellt. Dann backt man die Schnitten in heißem Schmalz hellbraun und läßt sie auf einem Sieb abtropfen. Man richtet sie kranzförmig auf einer flachen runden Schüssel an und gießt in die Mitte eine aus einem rohem Cidotter, einer Prise Salz, weißem Pfeffer, 125 Gr. Provencerol, einem Eßlöffel Estragonessig, einem Eßlöffel Senf, sowie feingehackten grünen Kräutern zusammengerührte dickliche Sauce à la Tartare.

Gedämpftes Rindfleisch auf italienische Ein gutes Stück von den Knochen befreites dickes Nippenfleisch wird gehörig geflopft und mit Speckstreifen, Gewürznelken, 311gespitten Zwiebelstücken und Zitronenschale gespickt, stark mit Pfeffer und Salz eingerieben,

und 12 Stunden in Essig gelegt. Dann legt man es in ein Kasserol, gießt den Beizeessig, nebst der gleichen Menge Wasser zu, deckt den Deckel darüber und dämpst es langsam weich. Nach Verlauf von drei Stunden würzt man die Sauce mit Salz und Pfeffer nebst etlichen Zitronenscheiben und fügt etwas braun geröstetes Mehl bei und läßt das Fleisch noch eine Stunde ruhig fortkochen. Man reicht körnig gekochten Keis oder Maccaroni dazu.

Spekauflauf. In 3/4 Liter siedende Milch streut man 60 Gr. Mehl ein, rührt den Teig recht glatt und fügt 4—5 Eier hinzu. Dann mischt man 60 Gr. würflig geschnittenen, leicht überbratenen Speck, etwas seingeschnittenen Schnittlauch, Salz und Pseffer zu dem Teig, süllt ihn in eine butterbestrichene Form oder Schüssel und bäckt ihn 3/4 Stunden. Der Aufelauf wird zu grünem Salat serviert.

Leberknödel (bayrisch). Zeit 1 Stunde. 500 Gr. Rindsleber, 20 Gr. Rindermark oder gehacktes Nierenfett, 2 kleine altbackene Bröt= den (zirka 100 Gr.), 30 Gr. Fett, 1 Zwiebel, 2 Rochlöffel Mehl, 2 Eier, Grünes, Majoran, 2 Liter Wasser, Salz. — Die Leber wird ent= häutet und mit dem Mark oder Nierenfett zweimal durch die Fleischhackmaschine gelassen, das Brot in Wasser eingeweicht, fest ausge= drückt und in dem heißen Fett mit den Zwiebeln gedüustet, zuletzt das Grüne und der Majoran noch ein wenig mitgedünstet und etwas er= kalten lassen. Die Eier, das Mehl und die Farce werden gut mit der Leber vermischt, von der Masse eigroße Klöße geformt und in das siedende, etwas gesalzene Wasser eingelegt, 1/4 Stunde gekocht, herausgezogen und mit gerösteten Zwiebeln oder Brosamen bestreut und sofort serviert.

Aus "Gritli in der Rüche".

Rartoffelsalat. Aoch warme, in der Schale gekochte Kartoffeln werden geschält, in nicht 3u dünne Scheiben geschnitten, zwischen hinein etwas frische Butter zerpflückt und feines Salz gestreut. Aun mischt man in einer Tasse ie nach dem Quantum in folgendem Verhältznis: 5 Löffel warme Fleischbrühe (auch aus Fleischertrakt oder Maggis Bouillonwürfeln hergestellte), 2 Löffel Essig, 2 Löffel Öl, 1 Theezlöfel Senf, gehackte Zwiebeln, Petersilie, Pfesfer und begießt die Kartoffeln damit, schwingt sie sorgfältig um, damit die Scheibchen ganz bleiben. 1—2 Löffel saurer Rahm dazu gegeben und dafür an Essig und Öl etwas weniger genommen, ist eine beliebte Abswechslung.

Dürre Bohnen. Man legt die Bohnen am Borabend in weiches, lauwarmes Wasser, stellt sie am folgenden Sag mit frischem, laus warmem Wasser aufs Feuer und kocht sie langsam weich. Erst ½ Stunde vor dem Unrichten gibt man das Salz zu. Nachdem

man die Bohnen abgegossen, werden sie mit kaltem Wasser abgeschwenkt und wie Schmalzbohnen abgekocht.

Auch mit dürren Vohnen kann man Spek oder geräuchertes Schweinefleisch mitkochen, nur gibt man dasselbe nicht von Unfang an zu. Zubereitungszeit 2—3 Stunden. "Großes Schweizerisches Kochbuch".

Philadelphia-Schneepudding. 3 Zitronen schält man recht vorsichtig ab, kocht die gelbe Schale mit 4 Eßlöffeln Zucker in 12 Liter Wasser 15 Minuten. In diesen Sirup gibt man 12 Taseln weiße Gelatine, die mit 1/2 Tasse kochendem Wasser aufgelöst wurde. Man gießt alles durch ein seines Sied und preßt den Sast der drei Zitronen hinein. Diese Flüssigkeit ist kalt zu stellen, bis sie anfängt, dick zu werden. Dann schlägt man sie, dis ein luftiger Schnee entsteht, in den man vier steifgeschlagene Eiweiß mischt, und das Ganze noch 5 Minuten weiter schlägt. Erskaltet wird die sehr ausgiedige Speise gestürzt und mit einer Vanillesauce serviert.

Gesundheitspflege,

Um sich zu erwärmen, atme man bei geschlossenem Munde tief und lang. Man wiederholt dies bis Wärme eintritt. Das tiese Utmen fördert den Kreislauf des Blutes. Ein römisches Bad mit viel körperlicher Bewegung verbunden, hat auch die gewünschte Wirkung. Warme alkoholhaltige Getränke, wie Punsch, Glühwein ec. sind zu vermeiden, da sie nur einen heißen Kopf machen, ohne den ganzen Körper zu erwärmen. Kalte oder etwas erwärmte Zitronenlimonade tut bessere Dienste.

Kinderpflege und -Erziehung, 🗀

Die Abhärtung unserer Kinder. Um die Rinder vor Erfältungs=Rrankheiten zu schützen, ist die Abhärtung das geeignetste Mittel und zwar soll damit schon im Sauglingsalter begonnen werden. Das Rind in der Wiege ist schon instinktiv bestrebt, sich der lästigen Decken zu entledigen und seine Haut der Luft preiszugeben. In den meisten Fällen wird es aber immer wieder zugedeckt. Daß dadurch die Haut verweichlicht und empfind= lich wird, beweisen später die Satsachen. Auch wenn die Rinder größer werden, verpadt man fie oft viel zu gut, um sie vor Erfältungen zu schützen, und bewirkt dadurch gerade Das Gegenteil. Nicht nur die Hantventilation, sondern auch diejenige der Lungen läßt in vielen Fällen zu wünschen übrig. Die Schulstuben und auch die Schlafftuben entbehren vielfach einer reinen Luft, weil vielerorts im=

mer noch die irrige Ansicht herrscht, die Kin= der könnten durch den Luftzug Schnupfen oder Buften bekommen. Diese Furcht ift unbegründet. Je mehr die Rinder an das Gin= atmen frischer Luft gewöhnt werden, desto weniger werden sie husten. Es ist daher unsere Pflicht, nicht nur am Tage, sondern auch nachts für reine Luft in den Schlafzimmern zu sorgen. Dies geschieht, indem wir das Rind daran gewöhnen, bei offenem Fenster zu schlafen. Ferner leite man die Kinder an, beim Atmen stets den Mund geschlossen zu halten. Der Mund ist zum effen bestimmt, die Nase zum atmen. Durch das Eindringen feucht= kalter Luft durch den Mund werden die Rachenschleimhäute leicht zu Entzündungen gereist.

Alle zu warmen Kleidungsstücke und zu enge Halsbekleidung müssen vermieden wer= Zu Hause lasse man die Kinder mit mög= lichst freiem Hals umhergehen, auch Barfußgehen schadet im Sommer nichts. Wenn sie nicht schon von Geburt an abgehärtet sind, muß man sie allerdings erst allmählich an die

luftige Kleidung gewöhnen. Empfindliche Kinder muffen gegen jähen Witterungswechsel geschützt werden. Wenn sie durchnäßt nach Hause kommen, sollen die nassen Rleider sofort durch trockene ersetzt wer= den. Hauptsächlich nasse Strümpfe und Schuhe bilden oft die erste direkte Ursache von Schnupfen und Husten. Durch fühle Abreibungen und Bäder wird der Rörper ebenfalls abgehärtet und vor Erfältung bewahrt. Wo Wafferbäder zu umständlich sind, da halte man sich an tägliche Luftbäder. Gurgeln und Ausspülen des Mundes mit frischem Brunnenwasser soll den Rindern täglich anempfohlen werden. Dies trägt zur Kräftigung der Mund= und Rachen= schleimhäute wesentlich bei. Durch naturge= mäße Behandlung und Pflege läßt sich mancher Erfältung im Kindesalter vorbeugen und der Gesundheitszustand wird dauernd beeinflußt.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Gartenarbeit im März.

Im März ist die Hauptpflanzzeit für Obst= bäume und Sträucher. Aprikosen und Pfir= sichspaliere werden von der Winterdecke be= freit und geschnitten. Die jett schon sichtbaren Blütenzweige müssen jedoch über Nacht wie= der durch Decken geschützt werden. Alle Schnitt= arbeit an Bäumen und Sträuchern muß jett beendet werden, da sich schon überall der Trieb regt. Auch das Veredeln muß im März bes endet sein. Von den im letten Jahr veredelten Stämmchen werden die Verbande gelöft. Die Erde im Obstgarten muß tief gelockert und der im Herbst gegebene Dünger untergearbeitet werden. Man benutzt hiezu am besten eine

dreizinkige Hacke, weil mit einem scharfen Spaten bei jungen Bäumen die vielen feinen Wurzeln abgestoßen werden könnten.

Im Ziergarten sind die Winterdecken von den Rosen, Sträuchern und Stauden ebenfalls zu entfernen. Die Sträuchergruppen sind auszurechen, die Wege zu säubern und neu zu bekiesen. Die im Herbst bepflanzten Gruppen von Pensées, Vergismeinnicht, Hya= zinthen, Crokus, Tulpen etc. fangen bereits an zu blühen. Bei etwa eintretenden Nachtfrösten sind die Zwiebelbeete noch durch Decken zu schützen. Die Rosen werden geschnitten, mit dem Ausbinden aber noch zugewartet bis Mitte Upril. Un Schlingrosenspalieren werden nur die dürren und minderwertigen Zweige entfernt. Aussaaten von Sommerblumen wer= den an geschützter Stelle gemacht.

Im Gemüsegarten find bei guter Wit= terung und an geschützten Orten die über= winterten Setzlinge von Blumenkohl, Rot= und Weißkohl, Wirsing, Rohlrabi und Salat zu pflanzen. Um stets junge Erbsen zu haben, empfiehlt sich das Aussäen alle 14 Tage. An warmer, geschützter Stelle wird auf gutges düngtem Boden das Saatbeet zur Anzucht von Setypflanzen hergerichtet. Ins Mijtbeet oder in Töpfe werden Tomaten und spanischer Pfeffer gesät. Die Spargelbeete sind zu graben und herzurichten, auch können Frühkartoffeln

gelegt werden.

Frage-Ecke.

Antworten.

Der Herr Sachverständige würde mich und gewiß noch viele Hausfrauen zu Dank verpflichten, wenn er für einen Monat die Speisezettel aufstellen würde, die bei einem Haushaltungsgeld von 65 Fr. in Betracht kommen können. Wir sind unser vier. Mein Mann, ich und zwei Kinder. Unser Einstommen entspricht ungefähr dem in Frage 15 genannten, aber für die Nahrungsmittel muß ich bedeutend mehr auslegen, als ich nach Unsicht des Sachverständigen sollte und doch glaubte ich bis jett, sparsam zu haushalten. Hausfrau in A.

15. Mit den Angaben des Sachver= ständigen bin ich nicht einverstanden. 25,1% von Fr. 3000 wäre also nur 780 Fr. für Nahrung. Die Familie müßte sehr klein und sehr anspruchslos sein, um mit diesem Posten auszukommen. Nehmen wir aber an, sie be= stehe aus Vater, Mutter und vier Kindern, so ist genannte Summe sicher zu niedrig. Da wäre ich ja die reine Verschwenderin. Für drei Erwachsene gebe ich monatlich 110—120 Franken aus, bei einem Einkommen von 3400 Fr. Nach der Berechnung des Sach= verständigen dürfte ich also nur zirka 75 Fr.

per Monat für Nahrung auslegen. Heinrich, mir graut vor dir! Frida.

16. Da ist guter Rat teuer, so teuer, wie zur Zeit die Lebensmittel. Sie könnten, wenn Kinder vorhanden sind, diese vom Genuß des Fleisches ausschließen. Milch, Brot, Suppe, Gemüse und Obst genügt für sie und ist ihnen J. St. noch zuträglicher als Fleisch.

16. Unverständige Männer sind schwer zu furieren. Führen Sie doch ein Haushaltungs= buch, an Hand dessen sie genau Rechenschaft ablegen können über jeden ausgegebenen Franken? Viele Männer glauben, daß das Geld, das sie für sich allein am Pensionstisch ausgaben, dann auch mit den gleichen Un= sprüchen reichen müsse für eine ganze Familie. Ich würde auf möglichst gute Zubereitung der Speisen Wert legen, dann aber nach und nach doch den Speisezettel zu vereinfachen Hausfrau. suchen.

17. Wir waschen seit Jahren mit der Waschmaschine Fluri-Roth, "Umtlerhof", Zürich III, und sind sehr zufrieden damit. Von erfahrenen Hausfrauen hörte ich, daß sie ebenfalls mit keiner andern Waschmaschine tauschen möchten. Verlangen Sie Prospekte.

18. Haben Sie noch nichts vom koffein= freien Kaffee "Hag" gehört? Es ist dies Bohnenkaffee, dem der Giftstoff entzogen wurde. Er ist im Geschmack vorzüglich, stellt sich aber etwas teurer als gewöhnlicher Raffee. Eine gute Qualität ist die zu 95 Cts. per Halbpfund, geröstet. Er ist in vielen Spezerei= handlungen erhältlich.

18. Ein schmachaftes, dem Bohnenkaffee am meisten ähnliches Getränk, ist "Ceres". Er hat keinen fremden Zusatz, wie Zucker ober Effenzen. Wenn Sie denfelben einmal ge= kostet haben, werden Sie kaum mehr zu etwas anderem greifen. Reklame zu machen für diesen Kaffeeersat brauchts nicht, da er für sich selber spricht. Sie erhalten den Kaffee probeweise von ½ Rilo an zu 80 Ctz. bei Geschwister Ahf, zur "Säge", Sissach (Basel=land). Eine, die keinen andern Kaffee mehr trinken will.

18. Unter den vielen Kaffee-Ersatgetränken möchte ich Ihnen Dr. med. Reichs Raffee= Surrogatmischung, Sorte I (zu beziehen durch die Firma F. Zahner & Co., in Kreuz= lingen) empfehlen. Wir trinken diesen Kaffee schon seit Jahren. Es ist dies eine Mischung aus Wald= und Feldfrüchten und einer kleinen Beigabe von Bohnenkaffee. Im Geschmack ist derselbe vom Bohnenkaffee wohl kaum zu unterscheiden. Der Preis ist Fr. 1.10 per Pfund.

Eine Abonnentin. 18. Die Firma Schacke &c Co. in Basel liefert einen sehr guten, schmackhaften Raffee= Erfat, ebenso Naturarit Ahf in Siffach (Baselland). Frau Witwe Egli, Kirchgasse, Zürich, halt verschiedenen Kaffee=Ersat so

3. B. feine Feigen=Produkte. Aehmen Sie vorerst halb Vohnen-, halb Ersatz-Kaffee und verringern Sie das Vohnenquantum immer mehr, so werden Ihre Tischgenossen kaum der "Sommerau". Ünderung gewahr.

18. Als fehr guten Ersatz des Bohnenkaffees gilt der Malzkaffee; auch wird Sanin gerühmt, doch muß bei letzterem etwas Zucker genommen werden, dann schmeckt er ange= nehmer. Übrigens zeigt sich beim Essen am besten, wie schnell man über etwas abspricht; wer längere Zeit Malzkaffee oder Sanin ge= trunken hat, gewöhnt sich leicht an dessen Gesichmack und vermißt den Vohnenkaffee kaum. Es ist mehr die Gewohnheit des Genusses, als der Geschmack selbst, welche sich gegen Ersat des einen oder andern Lebensmittels sträubt.

19. 1. Oberitalien hat musterhafte Molkereien und führt viel preiswerte Butter in die Schweiz ein, die im Sommer ihren Bedarf nicht mehr im Lande selbst decken kann. Lieferanten en gros sind: Josef Fuchs, Maga= dino (Tessin) und Franz Dillier-Wyß, Luzern.

2. Rokosfette, wie: Palmin, Vegetaline &c. sind sehr bekömmlich und leichter verdaulich "Sommerau". als Butter. Probieren!

19. 2. Vegetalin fenne ich nicht; Schweine= fett, um es wirklich rein zu bekommen, bereitet man am besten selbst zu; etwas Oliven= öl beimischen, macht es angenehm schmeckend und ergiebig. Als sehr vorteilhaftes Fett lernte ich Oleol schätzen, dessen Gebrauch bis= her in unserer Familie keine Magenstörungen zur Folge hatte. Im Preis ist es billiger, als reines, selbst zubereitetes Schweinefett und auch vielseitiger zu verwenden.

20. Ihr Rochherd ist vielleicht gut und Sie verstehen nur die sparsame Heizung und Regulierung zu wenig? Susanna Müllers Selbstkocher ist empfehlenswert für Cerealien und Hülsenfrüchte, Suppenfleisch. Gemüse aber bekommen einen widerlichen Geschmack, auch bei forgfältigster Behandlung. Reform= focher mit kleiner Feuerung sind zu empfehlen. Aber bei so großer Familie würde ich weder an Selbstkocher, noch an Reformkocher denken! "Sommerau".

20. Wenn Sie einen französischen Herd haben, also auf der Platte kochen können, so wird Ihnen der Selbstkocher (für Ihre Fa= milie größte Aummer) sehr gute Dienste leisten betr. Arbeit und Ersparnis an Brennmaterial. Müssen Sie aber auf offenem Feuer kochen, so wird die Reinigung des Selbstkochergesschirrs zeitraubend und dessen Abnuzung keine geringe sein. Betr. Gelbstkocher wenden Sie sich an Herrn Hartwig, Frehastr. 21, Zürich III. Eine, die seit Jahren den Gelbstkocher

im Gebrauch hat.

20. Sie haben recht, wenn Sie für Ihre große Haushaltung einen Selbstkocher an= schaffen wollen. Ich besitze auch einen solchen und möchte denselben nicht mehr missen. Be=

fonders für Speisen, die eine lange Rochdauer erfordern, wie zum Beispiel Fleisch, Sauerstraut, Suppen und Hülsenfrüchte Ec. ist er unsichäthar. Er erspart daher nicht nur Brennsmaterial, sondern auch viel Zeit. Hammer & Helbling, Raiserstraße 155, Rarlsruhe, oder T. W. Pabst Wwe. (Inh. Phil. Pabst) Ludswigshafen a. Rh. liefern fertige Rochküsten. Fragen Sie dort nach dem Preis. Rochbüchlein zum Gebrauch der Rochfiste nebst Unleitung zur Selbstanfertigung derselben bezieht man durch die C. F. Müller'sche Hofbuchhandlung, Rarlsruhe (Baden).

Das Warenhaus Jelmoli in Zürich hält auch Kochkisten auf Lager. D. K.

Fragen.

21. Weiß mir jemand einen in einem Fenster anzubringenden einfachen **Ventilator** zu empfehlen, der, ohne das Zimmer zu erstälten, stets für Reinhaltung der Luft sorgt? Besten Dank!

22. Welche perfekte **Röstmaschine** ist für das Selbströsten des Kaffees (jedesmal frisch) für ein oder mehrere Personen, am empfehlens= wertesten? Schönen Dank im voraus. B.

23. Bitte die lieben Mitleserinnen um genaue Angabe eines bewährten Versahrens, Herrenkleider (schwarze, blaue &c. Tuchstoffe) zu waschen und gründlich von Flecken zu befreien. Im voraus herzlichen Dank! B. 24. Welche **Badeösen** mit und ohne

24. Welche **Badeöfen** mit und ohne Anschluß an eine Wasserleitung haben sich gut bewährt? Abonnent.

25. Welches **Rochgeschirr** eignet sich am besten für Gasherd? Wir haben gußeiserne Töpse; brauchen diese nicht zu viel Hitze, bis sie erwärmt sind? Wie hoch kommt wohl der Gasverbrauch per Monat für einen Haushalt von 4—5 Personen? Für gütige Auskunft zum voraus besten Dank. Frau F.

26. Rann mir eine der lieben Teserinnen verraten, wie ich **Lebertranflecke** aus der Rinderwäsche bekomme, die trotz Rochens und Waschens nicht herausgehen wollen? Für Untwort wäre ich sehr dankbar. F. G.

27. Ich hatte lettes Jahr bei den meist blühenden Sopf=Geranien und Fuchsien ganz kleine weiße Würmer beobachtet. Die letten Rnospen an den betreffenden Stöcken gelangten nicht mehr so recht zur Blüte. Ich glaubte, über den Winter würden die Würmer absterben, nun sind sie aber noch am Leben. Ich hörte die gleiche Klage auch von anderer Seite. Sibt es ein Mittel, um solche zu töten? Das Wechseln der Erde brachte keinen Ersolg. Für allfällige Auskunft zum voraus besten Dank.

28. Ich komme nächstens in den Fall, einem sehr erakten Herrn seine Roffer packen zu müssen, habe aber seit vielen Jahren solches nicht mehr besorgt. Deshalb bitte ich recht herzlich um Aufschluß, wie ich diese Arbeit

ganz regelrecht vorzunehmen habe? Es find etliche paar Schuhe, Gummischuhe, Pantoffeln, viele Strümpfe, Sommer= und Winterunter= kleider, viele weiße Hemden, zirka 6 Rleidungen und Überzieher, Hüte ec. zu verpacken. Dann auch Bettzeug und zwei Wolldecken (weil der betreffende ein eigenes Bett hat). Wie ver= packe ich am besten das sehr schöne Bett, da= mit nirgends Flecken an Matragen, oder am übrigen Bettzeug entstehen können? Wie die feinen Bettladen? Das schöne, große Wasch= geschirr ec. wird wohl am besten in Beu oder Stroh verpakt? Viele schwere Bücher sind auch da. Es müßte alles per Bahn spediert werden. Für gütigen Rat bin ich von Herzen dankbar. Abonnentin.

S'Habermues.

"Chömed, Chinde und essed, S'Habermues ist fertig und gend mer ordeli Acht, daß nid öppe=n=eis am rueßige Tüpfi s'Ürmeli schwarz macht." Mit diesen Worten leitet Bebel sein schönes, volkstümliches Gedicht über das Haber= mues ein. In unserer Zeit der Milch= und Fleischteuerung ertönen mit Recht aus allen Eden Stimmen, die dem leider aus der Mode gekommenen Hafermues, das unsere Uhnen als tägliches Früh= und Abendgericht hoch= hielten, wieder zu Ehren verhelfen möchten. Diese so nahrhafte, an Fett und Eiweiß reiche Speise würde heute nicht minder als damals auf den Tisch unserer heranwachsenden Jugend und auch auf den der Großen passen. Aur die lange Rochzeit der frühern Haferprodukte vereint sich nicht recht mit unserer raschlebigen Zeit. Diesem Hindernis hat die Hafermühle Lütelflüh (Bern) in glänzender Weise abgeholfen, indem sie eine verbesserte Urt Safer= flocken, unter dem Namen "Rentaur Hafer-flocken", auf den Markt bringt, aus welchen sich in 15 Min. die schmackhafteste Hafersuppe oder ein ebensolcher Brei herstellen läßt. Dabei gibt kein anderes Nahrungsmittel fürs Geld so= viel Nahrung wie die Rentaur=Haferflocken.



Filiale Zürich: Oberdorfstr. 23.