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

Band: 20 (1913)

Heft: 17

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- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich 4.

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

No. 17. XX. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | Zürich, 23. August 1913.

Ferien-Eindrücke.

(Nachdruck verboten.)

„Du sollst die Not nicht ansehn, nein und aber nein!
Die Not soll dich ansehn, so ernst ansehn,
Daß du vor diesen bangen Augen still mußt stehn.
Die Not soll dich ansehn, so lange unverwandt,
Bis du auf ihre Wunden legst die milde Hand,
Bis du ihr Kreuze machst zu deiner eignen Last,
Bis du ein großes, heißes Herz voll Liebe für sie hast!“

Ja, die Not hat mich angesehen, sie ist es, die mir die Feder in die Hand drückt und mich aus innerstem Herzensgrund treibt, von meinen Ferien-Erfahrungen, von der häuslichen Not, die mich angestarrt hat, zu schreiben.

Schön hat der Herrgott die Welt geschaffen, aber viel, sehr viel verdirbt, verpfuscht der Mensch; vieles ist, was nicht sein müßte, was nicht sein sollte. Schön, lieblich war die Natur, so recht zum erholen und ausruhen, wo immer mein Fuß in den Ferien weilte; aber so überaus herrlich der Aufenthalt in der freien Natur war, so wurde diesem viel Abbruch getan durch Miß- und Übelstände im Hause.

Der Raum ist zu beschränkt, um die Beschreibung all meiner Erfahrungen aufzunehmen. Ich kann nur einiges hervorheben, aus dem genug andere Schlüsse zu ziehen sind, wenigstens für einen Menschen, dem Sauberkeit und Ordnung Lebenselement sind.

Ein Übelstand meines ersten Aufenhalts war die sogenannte „Federdecke“. Da die Tage kühl und regnerisch waren, konnte ich mich ihrer nicht ganz entledigen, hielt sie aber so weit wie möglich von mir entfernt, da ich eine „gute Nase“ habe und der Federdecke ein Geruch entströmte, der bedenklich war. Sie war nichts weniger als federleicht, sondern lag drückend auf mir. Wenn das Wetter es erlaubte, lüftete ich den Inhalt meines Bettes im Fenster, das half aber nur wenig; konnte ich an Regentagen das Bett nicht lüften, so machte sich wieder dieser üble Geruch stärker geltend. Ich untersuchte. Der äußere Bezug war tadellos rein, aber o weh, wie sah das Inlett aus! Es war mit Stockflecken besät und trug die unverkennbaren Spuren — um es nicht näher zu bezeichnen — von zwei, wenn nicht drei Generationen. Eines Tags nahm ich die Federdecke ins

Freie, zog den Bezug ab, um sie tüchtig der Luft, dem Licht und den nicht zu heißen Sonnenstrahlen auszusetzen. Stundenlang war sie — die Federdecke nämlich — draußen, mit einer Hilfe schüttelte ich sie dann wiederholt, der Staub wirbelte nur so hinaus, aber es war unmöglich, allen Staub daraus zu entfernen. Die Decke war wie ein Mehlsack: immer wieder kam noch etwas heraus.

Warum halte ich mich so lange bei dieser Federdecke auf? Weil hier ein überaus wichtiger Punkt auf hygienischem Gebiete berührt wird. Wenn man die eigene Gesundheit und die anderer Leute nicht gefährden will, so mute man niemandem zu, in einem solchen Bette zu schlafen! Betten sollten wenn möglich zweimal im Jahr gründlich gelüftet, die Bettstellen innen und außen gereinigt und die Federn jeweilen gesäubert werden. Kann man dies im eigenen Hause nicht besorgen, so sollten derartige geerbte alte Kissen und Federbetten einem Geschäft übergeben werden, das den Staub der Zeit und die Spuren der Vorväter daraus entfernt. Einst sprach ich mit der Leiterin eines derartigen Geschäftes; sie sagte mir: „Sie glauben gar nicht, was für Bettstücke in unserem Geschäft uns durch die Hände gehen ... wenn die Menschen nur wüßten, auf und in was sie oft ruhten; sie glauben durch grobe Nachlässigkeit inbezug auf Reinlichkeit sparen zu können und schädigen sich dadurch ernstlich. Man frage den Arzt, ob ich übertreibe."

In meinem Zimmer waren auch Übelstände anderer Art, die ich verbesserte, so gut ich konnte. Das Nachttischchen bedurfte dringend der Lüftung und trug — wenn schon noch neu — unverkennbare Spuren; rings um den Türgriff waren schmutzige Fingerabdrücke; die Bettdecke und andere kleine Decken waren ebenfalls nicht weniger als „tadellos rein", wie es im einfachsten Schlafzimmer sein sollte. Das Übrige will ich nicht erwähnen, es läßt sich denken.

Mein Gang führte mich öfters über den Speicher des Hauses auf eine kleine Holzveranda, aber den Zustand des ersteren zu beschreiben, vermag ich nicht. Es war ein sehr großer Speicher und da lag nun Schutt haufenweise. Alte, rostzerfressene Ofenröhren von verschiedener Länge und Größe lagen mit anderem Gerümpel am Boden; es lagen alte und neue Schachteln, Kisten, Gestelle, vielerlei Papier, brauchbares und unbrauchbares in wirrem Durcheinander beisammen, dann wieder Winterkleider nachlässig über eine Stange geworfen, auf anderen Stangen und Seilen schmutzige und reine Wäsche. Kurz, dieser Speicher konnte von keiner jährlichen gründlichen Reinigung reden, denn er trug zu viele Spuren grober Vernachlässigung und jahrelangen Schmutzes. Wie konnten die Hausbewohner diesen Anblick ertragen und über so vieles stolpern? Das Auge gewöhnt sich an derartige Zustände (war vielleicht nie an andere gewöhnt), bis es sie nicht mehr bemerkt, nichts anstößiges darin mehr sieht, — blind wird!

Liebe Leserin, wenn du derartige Zustände in deinem Hause bemerkst, willst du damit nicht aufräumen? Sage nicht, du habest „keine Zeit" dazu, denn Unordnung raubt viel mehr Zeit und Kraft als Ordnung halten. Durch solche Zustände wird Ungeziefer aller Art geradezu eingeladen, sich einzunisten; die Ordnung, die im Keller und auf dem Speicher herrscht, teilt sich dem ganzen Hause mit, denn dessen Teile hängen innig zusammen. Der Gesamtausdruck des Hauses ist der Ausdruck deines Ichs, da das Äußere mit dem Innern eng verbunden ist. Klage nicht über Zeit- oder Kraftmangel, lerne von der Ameise, sie versteht es, zu arbeiten und auch zu ruhen, und hast du je beobachtet, wie an den heißesten Sommer- und Sonnentagen die allergrößte Tätigkeit im Ameisenhaufen herrschte? Laß dich von der göttlichen Sonne so bescheinen und erleuchten und dir Lebenskraft zu all deinen Aufgaben und Pflichten schenken, laß die Sonne in dein Herz und Haus, in alle Winkel hinein, damit es licht und rein werde!

Neben der Küche dieses Hauses war eine kleine Kammer, die ihr Licht von der Küche

her empfing; sie war dunkel und schmutzig. An den Wänden viel Staub und Spinnweben, die Holzgestelle ebenfalls dick damit bedeckt. Zahllose Blechbüchsen, deren Inhalt einst Gemüse, Sardinen, Fleisch gewesen, standen umher, verstaubte große und kleine Flaschen, dazwischen wieder Genießbares und Seife &c. Eine Abfallkiste — eine Holzkiste — die wohl auch nie gründlich gereinigt und gelüftet wurde, verbreitete einen unsagbaren Geruch. Mit wie wenig Mühe hätte dieser Raum und ein anderer größerer, der ebenfalls an die Küche stieß, gereinigt und mit wenig Mitteln geweißelt werden können, um ihn zu einer hellen, sauberen Vorratskammer zu machen!

Soll ich noch von anderen Dingen und Gemächern reden, die dringend einer Generalreinigung, der Luft, des Lichtes, der Sonne, des Wassers, der Bürste, der Seife bedurften, um menschlich, wohnlich, gesund gemacht zu werden? All der Unrat hätte verbrannt oder noch Brauchbares der Heilsarmee oder einem Brockenhaus überlassen werden müssen.

In einem anderen Hause, wo ich rasten wollte, war betreffs Ordnung und Sauberkeit wieder vieles, was mich geradezu schmerzlich berührte und mich anwiderte. Ich gelangte zu meinem Zimmer über eine Stiege, die wohl selten Wasser und Seife zu sehen bekam. An den Wänden waren beschmutzte, staubige Tapeten. Im Zimmer selbst sah es nicht viel besser aus; die Tapeten waren nicht nur alt, sondern staubig, wie auch die Täfelung. Spinnweben in den Ecken, an der Decke, am Fenster, dessen Scheiben nicht blinkend, wohl aber blind waren. Wie leicht hätten die Tapeten mit reinen, weichen Tüchern abgestaubt und das Fenster gereinigt werden können. Die Möbel waren ebenfalls nicht nur alt, sondern befleckt. Der Staub hatte sich sozusagen ganz hineingefressen. Das Nachttischchen war wurmstichig und ekelte mich geradezu an. Es bedurfte dringend der Ausscheuerung und hätte außen mit Terpentinöl oder Petroleum von all dem Staub befreit werden müssen, ebenso die Waschtischkommode und die Stühle. Ich mußte mich immer wieder fragen: Sieht denn die Hausfrau das nicht?

Das Bett roch ebenfalls wie es nicht riechen sollte: ungelüftet, und der Bezug der Federdecke war nicht rein, die Fliegen hatten ihre Spuren darauf zurückgelassen und Kaffeeflecken — wenn nichts anderes — waren darauf zu sehen. Man hatte diese Seite der Federdecke nach unten gedreht, das Übel war also nicht gleich sichtbar, aber es war da. Die Inlette des Kissens und der Decke hatten eine unbeschreibliche Farbe, sie schrieen geradezu nach Wasser, Seife, Luft.

Nur noch ein Wort von einem Schüttstein im Gang, wo man sich Wasser holen konnte. Wie unappetitlich sah dieser aus und welch unangenehmen Geruch verbreitete er! Heißes Sodawasser hätte diesen Geruch fortgenommen und Arbeit mit heißem Wasser, Seife und Bürste hätte dem Schüttstein ein anderes Aussehen gegeben.

Von anderen Übelständen und den verschiedenen dunkeln Räumlichkeiten, die mittelst eines einfachen weißen Anstrichs oder Tünche hätten hell und sauber gemacht werden können, will ich nicht reden.

Ihr lieben Hausfrauen, wißt ihr was Haushalten eigentlich heißt? Ich habe solch eine schöne Auslegung dafür im Französischen gefunden: Tenir la maison, être à la tête du gouvernement d'un ménage. Das ist eine feine Auslegung. Bist du das? Wenn du das sein willst, so darfst du nie denken, du habest ausgelernt — du magst 20 oder 60 Jahre alt sein — denn das ganze Leben ist eine Schule, es gilt immer wieder weiter zu lernen, um weiter zu dienen und zu lieben. Als Regentin deines kleinen und doch so großen Staates, deines Hauses, deiner Familie, bist du auch berufen, dessen erste Dienerin zu sein, vergiß das nie. Überlaß nicht alles deiner Magd oder den Mägden, wenn du solche hältst, bekümmere dich selbst um alles, schau jeweilen selber nach, auch im Gastzimmer oder in den Zimmern deiner Pensionäre, ob alles in Ordnung und rein sei, ob nichts fehle, damit das

ganze Haus die Spuren deiner ordnenden Hand trage und Ordnung und Reinlichkeit sein Schmuck sei, und dir und deinem Heime eine gewisse Anziehungskraft und Schönheit verleihe. Durch dein Beispiel halte alle deine Hausgenossen dazu an, damit auch sie wieder helfen, das Gute in die Welt hinaus zu tragen.

Ordnung und Reinlichkeit ist ein edles Geschwisterpaar, das auf ästhetischem, hygienischem und moralischem Gebiete tiefe und weitgehende Aufgaben zu erfüllen hat. „Ordnung ist des Himmels erstes Gesetz", und äußere Reinlichkeit verbunden mit der innern Reinheit, aus der sie fließen soll, ist nächst der Göttlichkeit.

Die Schreiberin hat dies geschrieben, weil sie die Menschen liebt und deren Bestes wünscht, sie liebt auch die, bei denen sie während den Ferien weilte, sie hat aus Liebe geschrieben. E. G.

Zu heisse und zu kalte Speisen und Getränke.

Von Dr. H. Schröder.

Nachdruck verboten.

Es ist eine allgemein bekannte Tatsache, daß sowohl zu heiße als zu kalte Speisen der Gesundheit schädlich sind. Allenthalben hört man im Sommer den salomonischen Ausspruch: „Nicht zu kalt trinken!" und im Winter: „Nicht zu heiß essen!" Was heißt denn aber überhaupt „zu heiß" und „zu kalt"? Als normal müssen wir diejenige Temperatur der Speisen bezeichnen, welche der Mundhöhle ungefähr gleich ist, also 37 Grad Celsius beträgt. Je weiter sich aber die Temperatur von dieser Grenze nach oben oder unten entfernt, um so mehr kommt es auf Natur und Art der Speise an, ob ihr Wärmegrad uns zusagt oder nicht. Kuhmilch von 12 Grad Celsius empfindet man als unangenehm kalt, Champagner von derselben Temperatur als unangenehm warm. Auch kann man Flüssigkeiten viel heißer genießen als feste Speisen, weil letztere beim Kauen länger mit der empfindlichen Schleimhaut der Mundhöhle in Berührung bleiben und dadurch deutlicher das Gefühl des Brennens hervorbringen.

Der Genuß von zu kalten Getränken erzeugt, zumal wenn er in hastigem Tempo und bei erhitztem, sich nicht mehr bewegendem Körper stattfindet, leicht Durchfälle, Magenkatarrh und Magenkrampf. Durch den plötzlichen Wechsel sehr hoher und niedriger Temperaturen bekommt auch der Email der Zähne Risse und Sprünge, welche vollständig denjenigen gleichen, die man aus derselben Ursache am Email unserer Eß- und Trinkgeschirre entstehen sieht. Freilich muß man oft Speisen und Getränke mit sehr verschiedenen Temperaturen genießen, weil der Geschmack dadurch erheblich beeinflußt wird. Kartoffeln schmecken erkaltet sehr schlecht, Gurkensalat dagegen ist nur in kaltem Zustande genießbar; angewärmter Champagner ist geradezu widerlich, angewärmter Rotwein keineswegs. Es sind eben Geschmack, Bekömmlichkeit und Verdaulichkeit von der jeweiligen Temperatur der Nahrung in hohem Grade abhängig.

Die kühlende und durstlöschende Eigenschaft der Getränke tritt am schnellsten und nachhaltigsten hervor bei einem Wärmegrad von 10 bis 18 Grad Celsius. Worauf es beruht, daß nicht, wie man doch annehmen sollte, eine noch kühlere Temperatur in dieser Beziehung am vorteilhaftesten wirkt, ist wissenschaftlich noch nicht aufgeklärt. Namentlich Kaffee von ungefähr 15 Grad Celsius ist ein durstlöschendes Getränk, welchem kein anderes mit Rücksicht auf Wirkung und Dauer gleichkommt. Entschieden zu kalt werden sehr oft Bier und kohlensäurehaltiges Wasser genossen. Sehr schädlichen Einfluß übt eiskaltes Sodawasser aus, wie es zur heißen Jahreszeit vielfach an den Straßen verkauft wird. Schweißtriefend, in brennender Sonnenglut, stellen sich da die Leute hin, um in aller Eile ein Glas eiskaltes Wasser hinunterzustürzen und beklagen sich dann später über Verdauungsstörungen. Vielerorts werden die Verkäufer von Mineralwässern angewiesen,

das Getränk nur in einem der Trinkwassertemperatur entsprechenden Wärmegrade von mindestens 10 Grad Celsius abzugeben, um das Publikum vor dem Genusse eiskalter Getränke überhaupt, insbesondere aber Mineralwässer, zu warnen.

Wie verhält es sich aber mit den Genußmitteln, die man sogar in gefrorenem Zustande zu verzehren pflegt, nämlich die künstlichen Eissorten? Zeigen sich diese denn jedesmal nachteilig für die Gesundheit? Wie die tägliche Erfahrung beweist, ist dies nicht der Fall. Es erklärt sich auch dadurch, daß man Gefrorenes nur ganz langsam, in geringen Quantitäten, teelöffelweise genießt, auch erst im Munde zergehen läßt und dabei erwärmt, während man z. B. ein Glas Wasser hastig hinuntergießt. Mehr oder weniger schädlich wird Gefrorenes dann wirken, wenn es das Schlußgericht reichhaltiger Mahlzeiten bildet, weil es die Temperatur des Mageninhaltes herabsetzt und dadurch die Verdauung beeinträchtigt, welche doch gerade nach dem Genusse größerer Nahrungsmengen möglichst gefördert werden sollte. Diese schädliche Wirkung kann durch warmen Kaffee etwas aufgehoben werden.

Haushalt.

Wie man seine Blumen während einer Reise mit Wasser versorgen kann. Die Sorge um ihre Zimmer- oder Balkonpflanzen hält viele Leute von einer mehrtägigen Reise zurück, die sie sonst vornehmen könnten. Es läßt sich aber auf einfache Art gute Vorsorge treffen. Bleibt man nur zwei Tage fort, höchstens drei, so genügt es, die Pflanzen gut von oben zu begießen und sie dann in wassergefüllte Untersetzer zu stellen, sehr durstige in Wassernäpfe. Beabsichtigt man, acht oder zehn Tage fortzubleiben, so nehme man lockeren Docht, wie er für Klosett- oder Küchenlampen gebraucht wird (lose zusammengedrehte Strähne von Strickbaumwolle tun es auch), schneide für jeden Topf ein etwa 60 Cm. langes Stück ab, schiebe das eine Ende ungefähr eine Handbreit unten in das Abflußloch des Blumentopfes hinein, stelle dann mit Hilfe eines untergeschobenen Steinchens oder Holzstückchens den Topf schräg aufs Fensterbrett, den Blumentisch oder den vorn durch Draht abgeschlossenen Balkonsims und stecke das andere Ende des Dochtes in eine Wanne oder Eimer mit Wasser, die hoch genug stehen, daß die Baumwollsträhne ein gutes Stück hineinreichen. Die sogen. Kapillaranziehung, die die Flüssigkeit durch den Docht von unten nach oben steigen läßt, teilt der Pflanzenerde ausreichend Feuchtigkeit mit, um das Absterben der Gewächse zu verhindern. Die Wasserbehälter müssen aber groß genug und ganz voll sein, weil die Flüssigkeit teilweise verdunstet. Cl. D.

Über den Käse und seinen Nährwert schreibt Dr. Springer im „Haushaltungsunterricht“: Der gesündeste, nahrkräftigste und zugleich billigste ist der Magerkäse. Der Weichkäse enthält trotz der reichlichen Wasserbeimengung noch etwa 200 Gr. Eiweiß, 40 Gr. Stärke und 40 Gr. Fett im Kilogr., steht an Nährwert also dem Fleische gleich. Bedeutend gehaltreicher ist der Trockenkäse. Er enthält 350 Gr. Eiweiß, 20 Gr. Stärke und 100 Gr. Fett. Der Lagerkäse ist etwas eiweißärmer, dafür fettreicher; immerhin nicht so fett, daß die Verdauung behindert würde. Weichkäse und Trockenkäse sind somit neben Magermilch der beste Fleischersatz für alle diejenigen, die sparen müssen. Dem Brot, Mehl oder der Kartoffel beigegeben, ermöglichen sie eine ganze Reihe sehr billiger und zugleich wohlschmeckender, vollwertiger Gerichte.

Die Fettkäse haben denselben oder etwas geringeren Eiweiß-, aber den doppelten bis dreifachen Fettgehalt des Magerkäses. Sie sind so nahrkräftig wie die Magerkäse, aber wegen des hohen Fettgehaltes schwer verdaulich. Die Rinde des Lagerkäses, weil zu hart, ferner voll Käsemilben, endlich mit schädlichen Farben oft gefärbt, darf niemals mitgegessen werden.

Küche.

Kochrezepte.

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

Tomatensuppe mit Reis. Für 5 Personen. Bereitungsdauer: 2 Stunden. Zutaten: 12 in Scheiben geschnittene Tomaten, 3 würflig geschnittene Zwiebeln, 150 Gr. roher zerteilter Schinken, Pfeffer, Salz, 60 Gr. Butter, 25 Gr. Fleisch-Extrakt, 100 Gr. abgebrühter Reis. Die Tomaten, Zwiebeln, sowie der Schinken werden nebst Pfeffer und Salz in Butter 10 Minuten geschwitzt, dann gießt man 3 Liter kochendes Wasser auf die Tomaten, gibt Liebigs Fleisch-Extrakt an die Suppe und kocht sie langsam 2 Stunden. Der abgebrühte Reis wird unterdessen in leichter Bouillon gar gekocht. Die fertige Suppe gießt man durch ein Sieb, drückt den Reis in eine runde Form, stürzt ihn und gibt ihn zu der roten Brühe.

Gebratenes Huhn. Zeit 1 Stunde. Zutaten: 1½ Kilo Huhn, 50 Gr. Fett, 2 Dezil. Fleischbrühe, Salz, ferner 50 Gr. Speck, 1 Zwiebel, 1 Gelbrübe. Das vorbereitete Huhn wird mit Speckscheiben umwickelt, in den gut schließenden Schmortopf in das heiß gemachte Fett gelegt und auf ganz kleinem Feuer mit der Zwiebel und der Rübe zugedeckt ¾ Stunden gedünstet; dann gießt man die Fleischbrühe heiß zu, pinselt den Bratenfond auf und läßt noch etwa ¼ Stunde fertig schmoren.

Schnitzelfleisch mit Ei. Zeit ¼ Stunde. 250 Gr. Fleischresten, 2 Eier, Schnittlauch, 1 Dezl. Wasser oder Milch, 20 Gr. Fett, Salz. Das Fleisch wird in Schnitzel geschnitten und im Fett angebraten, in einer Tasse die Eier mit Salz und der Flüssigkeit zerkleppert, der feingeschnittene Schnittlauch darunter gemengt und über das Fleisch gegossen. Nach einer halben Minute, sobald die Eier gerinnen, wird angerichtet.

Aus „Gritli in der Küche".

Lattich au gratin. Die Lattichblätter werden in kleine Bündel zusammengebunden und in Salzwasser weichgekocht, abgegossen und abgeschreckt. Dann legt man sie in eine mit Butter ausgestrichene Form, begießt sie mit einer guten Buttersauce, streut Parmesankäse darüber und backt sie im Ofen schön gelb. Zubereitungszeit: 1 Stunde.

Aus „Großes Schweiz. Kochbuch".

Käsebrei. 800 Gr. altbackenes Brot, 250 Gr. Magerkäse, 3 Ltr. Wasser, 80 Gr. Fett, ½ Ltr. Milch. Das Brot wird in feine Scheibchen geschnitten, und mit dem geriebenen Käse lagenweise in eine Schüssel geschichtet, mit dem kochenden Wasser übergossen und einige Zeit stehen gelassen. Wenn das Brot aufgequollen ist, wird es fein gestoßen. In einer Pfanne wird Fett heiß gemacht, das gestoßene Brot wird hineingegeben und gut durchgeschwitzt, mit der Milch abgelöscht, mit Salz abgeschmeckt, etwa 10 Minuten gekocht und angerichtet. Der Käsebrei kann mit gebräunten Zwiebeln überschmelzt werden.

„Flugbl. d. Schw. gem. Frauenvereins".

Gelee mit verschiedenen Früchten. Man bereitet ein gutes Gelee von Weiß- oder Rotwein, auch von Erd- oder Johannisbeeren, gießt davon etwa 2 cm hoch in eine flache Form, läßt es fest werden und belegt es mit verschiedenen eingekochten oder kandierten Früchten, gießt wieder Gelee darauf, läßt wieder stocken und belegt es wiederum mit Früchten. Den Schluß macht man mit Gelee und stürzt es, wenn vollständig erkaltet.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch".

Zwetschgenauflauf mit Gries. 1 Liter Milch, 250 Gr. Grieß, Salz, 50 Gr. Butter, 250 Gr. Zucker, 100 Gr. Mandeln, Zimmt, Zitronenschale, 5 Eier, 1 Kilo Zwetschgen. Milch, Butter und wenig Salz werden aufs Feuer gebracht und, wenn es siedet, der Grieß hineingerührt und unter fleißigem Rühren innert einer halben Stunde zu dickem Brei gekocht. Wenn er ausgekühlt ist, rührt man die geriebenen Mandeln, Zimmt, das Abgeriebene einer Zitronenschale, den gestoßenen Zucker und nach und nach die Eigelb dazu. Die gewaschenen, ausgesteinten, in vier Teile geschnittenen Zwetschgen gibt man ebenfalls dazu und zuletzt das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß. Nun wird eine weite Auflauf- oder Kuchenform dicht mit Butter ausgestrichen und mit etwa 50 Gr. Brosamen ausgestreut. Dann füllt man die Masse ein und backt sie in schwach geheiztem Ofen 2½—3 Stunden.

Brombeer-Kuchen. Hefeteig. Füllung: 1 Kilo Brombeeren, 2 Eier, 50 Gr. Mehl, 1 Dezil. Milch, 150 Gr. Zucker. Das mit der Milch angerührte Mehl wird mit den Eiern und der Hälfte Zucker gequirlt und mit den erlesenen Brombeeren vermischt. Dies gibt man auf den Teig, backt den Kuchen 1 Stunde und bestreut ihn mit dem übrigen Zucker. Man kann auch andere Beerensorten benützen.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Eingemachte Früchte.

Apfelmus in Flaschen. 3 Kilo Äpfel, 1 Ltr. Wasser, 500 Gr. Zucker. Die gut gewaschenen Äpfel werden in vier Teile geschnitten, von Butzen und Kernhaus befreit und mit ¾ Ltr. Wasser ¼ Stunde gekocht. Dann treibt man sie durch ein großlöchriges Sieb, so daß nur die Schalen zurückbleiben. Diese werden mit ¼ Ltr. Wasser nochmals aufgekocht und durch das Sieb getrieben. Das Mus kocht man mit dem Zucker zusammen, füllt es durch einen Trichter in erwärmte Flaschen. Sobald die Äpfel fallen, auch wenn sie noch recht unreif sind, können sie für solches Mus schon recht gut verwandt werden. Dieses Fallobst ist in zwei Jahren noch so frisch, wie beim Einfüllen. Hat man keine haltbaren Obstsorten, so kann man sich ebenfalls dadurch helfen, daß man das Obst in Flaschen konserviert.

Brombeer-Marmelade. 1 Kilo Brombeeren, 1 Kilo Zucker, 2 Deziliter Wasser. Wasser und Zucker werden aufgekocht, abgeschäumt, die gewaschenen, erlesenen Beeren dazu gegeben und offen ½ Stunde gekocht. Oder: Beeren und Zucker werden über Nacht in einen Porzellantopf gegeben, am andern Tag ohne Wasserzusatz unter öfterem Schwenken mit einem silbernen Löffel 10 Minuten gekocht.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Champignons mit Zitronensaft. Die Champignons müssen klein und noch geschlossen sein. Von den schon geöffneten werden die Lamellen mit einem feinen Messer entfernt;

die andern werden gar nicht geschält, sondern nur mit einem Stück Flanell in kaltem Wasser abgerieben. Das Wasser läßt man durch ein Sieb ablaufen; die Pilze kommen in einen gut glasierten Steintopf, mit etwas feinem Salz dazwischen. Nun gießt man durch ein feines Sieb Zitronensaft — ungefähr von 4 Zitronen auf 500 Gr. Champignons — über die Pilze, legt einen gut schließenden Deckel darauf und dünstet sie, bis sie weich sind, wozu gewöhnlich 1/4 Stunde genügt. Dann schüttet man sie in eine Terrine oder in ein gut schließendes Gefäß und füllt sie am nächsten Tage so in kleine Gläser, daß die Sauce darüber steht. Man übergießt sie mit etwas gutem Salatöl oder geschmolzener, geklärter Butter und bindet sie mit Pergamentpapier zu.

Stachelbeeren zu trocknen. Hierzu benutzt man am besten große, glatte, rote Stachelbeeren, die vollkommen reif und frisch gepflückt sein müssen. Stiel und Blüte werden entfernt; darauf kommen die Beeren, auf weißes Papier gebreitet, in den nicht sehr warmen Ofen, wo sie 24 Stunden liegen bleiben. Ist die Schale eingeschrumpft, so sind sie in der Regel trocken genug. Die Früchte müssen noch weich sein. Will man später die Beeren verwenden, so werden sie mit Zucker und etwas Wasser gedünstet.

Kürbis mit Vanille. Der Kürbis wird geschält, ausgeschabt, in Stücke geschnitten, die 24 Stunden in rohen Essig gelegt und dann abgetrocknet und gewogen werden. Zu 500 Gr. Kürbis nimmt man 500 Gr. Zucker, der mit 1/4 Ltr. Wasser eingekocht wird, bis er schäumt; dann kommt 1/2 Stange Vanille zugleich mit dem Kürbis hinzu, der kochen muß, bis er klar ist (ungefähr 1/4 Stunde). Dann wird er herausgenommen und in Gläser getan. Der Saft wird zur richtigen Dicke gekocht und kommt warm über den Kürbis, der am nächsten Tage zugebunden wird. — Findet man das Eingemachte zu süß, so kann man etwas Zitronensaft, oder Wein mit dem Saft aufkochen.

Aus „Das Einmachen der Früchte".

Kinderpflege und -Erziehung.

Wie sehr die geistige Entwicklung durch **mangelhaften Gehörsinn** beeinflußt wird, haben interessante Versuche an schwachsinnigen Kindern erwiesen. „Dem heranwachsenden lernenden Kinde wird von der Umgebung das meiste durch die Sprache beigebracht. Diese aber wird eben vorwiegend von dem Gehörorgan aufgefaßt. Wir können daher von vornherein annehmen, daß eine wesentliche Störung des Hörorgans zu einer Sprachentwicklung führen wird und ein schwerhöriges Kind wird nicht nur in seiner sprachlichen, sondern auch in seiner geistigen Fortentwicklung gehemmt sein müssen."

Von diesen Voraussetzungen ausgehend, veröffentlichte Dr. Franz Kobrak in der Zeitschrift für Schulhygiene bemerkenswerte Untersuchungen über den Zusammenhang zwischen Schwachsinn und Schwerhörigkeit. Er hat an 677 Kindern, die als geistig minderwertige den Breslauer Hilfsschulen überwiesen waren, Untersuchungen angestellt und er fand hierbei, daß in diesen Hilfsschulen die schwerhörigen Schüler bessere Leistungen aufwiesen, als die gut hörenden. Aus diesem Umstand zieht er nun die scharfsinnige Folgerung, daß die geistige Befähigung der schwerhörigen Hilfsschüler eine bessere war, als die der vollhörigen. Zugleich ergibt sich daraus der Schluß, daß bei vielen dieser Kinder kein eigentlicher Schwachsinn vorlag, sondern daß der Schwachsinn durch die hochgradige Schwerhörigkeit teils vorgetäuscht wurde, teils auch die Ursache der zurückgebliebenen geistigen Entwicklung bildete. Kommen nun solche schwerhörigen Kinder in eine Hilfsschule, so sind sie dort naturgemäß zufolge ihrer besseren geistigen Veranlagung auch bessere Schüler, als die eigentlich Schwachsinnigen, und sie können auch in den viel kleineren Klassen leichter hören und verstehen. Kobrak erachtet es jedoch als unangebracht, diese Kinder, bei denen nicht eigentlich mangelhafte intellektuelle Begabung, sondern eine Schwäche der Sinnesorgane vorliegt, in die Klassen für Schwachbegabte einzureichen. Er schlägt für sie die Bezeichnung „taubsinnige Kinder" vor und fordert wenigstens für jene taubsinnigen Kinder, die nicht zugleich schwachsinnig sind, besondere Klassen. Solche Klassen sind auch in der Tat schon in München und Berlin eingerichtet worden, entweder im Anschluß an Taubstummenschulen oder im Anschluß an Hilfsschulen.

Alle Eltern mögen immer wieder daran erinnert werden, daß sie der geistigen und körperlichen Beschaffenheit ihrer Kinder die größte Aufmerksamkeit zuwenden sollen. Zahlreiche Kinder erleiden immer wieder Strafen für Handlungen, an denen sie gänzlich unschuldig sind, als deren Ursache lediglich Defekte des Geistes oder der Sinne angesehen werden müssen.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Welche Topfblumen müssen jetzt vermehrt werden? Viele Leute meinen, der Frühling sei für alle Pflanzen die geeignetste Zeit der Vermehrung und bedenken gar nicht, daß gerade unter den Topfgewächsen eine große Anzahl sich nur im Sommer und Herbst, nach beendetem Blühet, mit Vorteil versetzen

und vermehren lassen. So sind z. B. die Monate August und September die beste Zeit zum Versetzen sämtlicher Geranienarten, sowie zu deren Vermehrung durch Stecklinge. Dieses Vermehren geschieht folgendermaßen: Unglasierte Blumentöpfe von 10 Cm. obere Lichtweite werden, nachdem man zuvor eine Unterlage von Topf- und Glasscherben gemacht, mit sandiger Lauberde gefüllt. Die aus Zweigspitzen mit mindestens zwei bis drei völlig entwickelten Blättern bestehenden Stecklinge werden zunächst unterhalb eines Blattes beschnitten und hierauf zu je 5—8 Stück dem Topfrand entlang eingesteckt. Bis zur erfolgten Bewurzelung ist die Erde mäßig feucht zu halten und die Töpfe sind am Zimmerfenster oder so lange es draußen nicht kalt ist, im Freien recht sonnig zu stellen. Die bewurzelten Stecklinge werden sodann im nämlichen Topfe gemeinsam überwintert und erst im folgenden Frühjahr einzeln in einen entsprechend großen Topf verpflanzt, wo sie meist noch im gleichen Sommer zum blühen kommen. -r.

Tierzucht.

Reis als Hühnerfutter. In Italien werden in gewissen Gegenden die Hühner fast ausschließlich mit Reis gefüttert, teils weil dieser dort viel billiger ist als bei uns, und dann auch, weil er in gekochtem Zustande von den Hühnern, mit nur wenig Salz vermischt, sehr gern gefressen, leicht verdaulich, wenn auch etwas weniger nährstoffhaltig ist als die übrigen Getreidearten. Gewöhnliches Suppen- oder Tafelreis ist aber bei uns als Hühnerfutter zu teuer, dagegen kommt auch der sogen. Bruchreis in den Handel, welcher sich als Tafelreis nicht gut eignet, dagegen als Hühnerfutter sich sehr empfehlen dürfte. Dieser enthält nicht weniger Nährstoffe als der Tafelreis, ist aber bedeutend billiger als dieser. Es empfiehlt sich jedoch, den Bruchreis nicht für sich allein, sondern mit dem andern Weichfutter oder mit Getreidekörnern gemischt in mäßigen Gaben zu verabreichen und außer dem Grünzeug frisches, reines Wasser zum Trinken nicht zu vergessen. -r.

Frage-Ecke.

Antworten.

69. Die Firma Huber & Cie., Großmünsterplatz, Zürich, führt als Spezialität **Petrolkochherde** mit aller Zubehör, die Sie benötigen. Wir haben vor Jahren, bevor wir Gaseinrichtung bekamen, mit Petrol gekocht und waren sehr befriedigt von vorgenanntem System. Teurer als Holz ist das Petrol als Feuerung nicht. L.

70. Nachstehendes gutes **Essigrezept** entnehme ich dem Kochbuch von Sus. Müller. Man säuert eine Strohflasche mehrere Male mit gutem Essig durch und läßt wieder eintrocknen. Dann gießt man 1/2 Liter guten, scharfen, warmen (weißen oder roten) Weinessig hinein, füllt bis auf den vierten Teil der Flasche mit ordinärem, warmem (weißem oder rotem) Landwein und stellt sie, mit einem Pfropf von eingebundenem Salz versehen, an die Sonne, im Winter aber in die Nähe des Ofens (15—18° R.). Man wirft aber vorher noch ein Stück warmes weiches Brot, mit ein paar Pfefferkörnern besteckt, hinein, um eine Essigmutter zu erhalten. — Schneller wird der Essig fertig, wenn man den Wein nicht auf einmal, sondern täglich eine Flasche, wenn möglich zuvor an der Sonne erwärmt, hinzu gibt. So kann der Ansatz auch ohne Essig gemacht werden, besonders wenn man einen Teil von einer guten, frischen Essigmutter hiefür bekommen kann. — Zum Gebrauche zieht man von Zeit zu Zeit Essig in Flaschen ab und füllt wieder warmen Wein nach. Alljährlich muß die Essigmutter sorgfältig gereinigt werden, wenn man immer einen guten Essig haben will.

Obstessig — aus sog. Most — wird auf die nämliche Art zubereitet, wie Weinessig. B.

71. Für **Bratpfannen** würde ich Gußeisen vorziehen. Immerhin wird auch sehr viel in Emailpfannen gebacken und gebraten. Wenn Sie eine ganz gute Qualität Email auswählen, so werden Sie kaum ein Abspringen zu befürchten haben. Lonny.

Fragen.

72. Wie behandelt man **Begonien?** Ich habe eine Zimmerbegonie eingepflanzt, die Knospen fallen aber regelmäßig ab, bevor sich Blüten entwickeln können. Wo mag der Fehler liegen? Hanna.

73. Verlangen geistig arbeitende Menschen eine andere Zubereitung der **Kost**, als solche, die viel Bewegung haben? Mein Mann sagt mir immer, ich koche für seinen schwachen Appetit zu wenig anregend und doch halten mich unsere Besucher für eine gute Köchin. Was muß man denn da noch besonders in Betracht ziehen? Es ist mir daran gelegen, meinen Mann zu befriedigen. Für guten Rat dankt Eine unwissende Hausfrau.

74. Die früchtearme Sommersaison drängt manche Hausfrau zu der Frage, wie man für einen großen Haushalt billig **Wintervorräte** beschaffen soll. Gibt es vielleicht erfinderische Hausfrauen, die aus Früchten und Gemüsen, die man sonst weniger in Betracht zog, gute Konserven, die nicht viel kosten, herstellen und ihre „Fabrikationsgeheimnisse" gerne veröffentlichen? Hausmutter.