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

Band: 20 (1913)

Heft: 21

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 25.05.2025

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. Corradi-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. 21. XX. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | Zürich, 18. Oktober 1913.

Laß das Träumen, laß das Zagen,
Unermüdet wandre fort,
Will die Kraft dir schier versagen,
„Vorwärts“ ist das rechte Wort.

Geibel.

Wie heizt man seine Wohnung gut und billig?

(Nachdruck verboten.)

Das ist eine Frage, die unsere Hausfrauen gegenwärtig wieder stark beschäftigt. Tatsache ist, daß weder Brennmaterial, noch Ofenkonstruktion, noch persönliche Bedienung in allen Fällen einwandfrei funktionieren. Und da das Heizen in jedem Sinne eine Kunst ist, so begreift man, daß ein Vortrag, den der Leiter der heiztechnischen Kommission in München, Schulvorstand Riedl s. Z. über dieses Thema im Zürcher Kunstgewerbemuseum gehalten hat, gut angebracht war. Es war ihm vor allem darum zu tun, die Zuhörer davon zu überzeugen, daß der gute, schöne alte Kachelofen nach wie vor seine Existenzberechtigung hat, wenn die in seinem Innern enthaltene Feuerung nach den modernen technischen Erfahrungen konstruiert ist. Er zeigte im Lichtbilde Modelle solcher moderner Kachelöfen, die im Äußern ganz der breiten Form nachgebildet sind, die wir aus alten Schweizerhäusern kennen, aber innen Dauerbrandeinsätze, Gasöfen oder nach dem Prinzip der Kesselfeuerung hergestellte Systeme neuester Konstruktion repräsentieren. Sie gehen alle darauf aus, das Brennmaterial möglichst auszunutzen, die Wärme möglichst gleichmäßig auszustrahlen und ein Minimum an Rauch- und Rußbildung zu sichern. Es ist allgemein bekannt, daß in den meisten Öfen das Heizmaterial kaum bis zur Hälfte seines Heizwertes ausgenützt wird. Das bedeutet also eine ganz enorme Verschwendung von Brennmaterial, durch die z. B. in Deutschland allein jährlich viele Millionen tatsächlich „zum Schornstein hinaus“ gejagt werden.

Warum der eiserne Ofen aus den Wohnräumen verbannt werden soll, hat Professor Esmarch erklärt: die direkte Ausstrahlung der Wärme wirkt selbst bei ein bis zwei Meter Entfernung auf mehr oder weniger Nervöse oder gar herzleidende Menschen direkt beklemmend, macht sie unfähig zur geistigen Arbeit. Der fort

während auf die heiße Ofenoberfläche niedersinkende Staub entwickelt beim Verbrennen Dünste, die die Luft verderben.

Das Problem der Etagenheizung und der Kombination von Küchenherd und Zimmerofen mit einer einzigen Heizung ist so gut wie gelöst. Ein von Professor Rietschel ausgearbeitetes Modell für Gasheizung in Kachelöfen vereinigt alle nur denkbaren Vorzüge: leichte Regulierbarkeit, gleichmäßige Wärmeausstrahlung, vermehrte Luftzirkulation, günstige Ausnützung des Brennmaterials bis zu 80 Prozent. Die Unkenntnis bei der Bedienung der verschiedenen Zimmeröfen ist so allgemein, daß Heiztechniker heute behaupten: bei richtiger Bedienung könnten alle Öfen mehr Nutzeffekt hervorbringen, also an Brennmaterial sparen. Wird ein modern konstruierter Ofen bei Verwendung von richtigem Brennmaterial sachgemäß bedient, so kann eine Ersparnis von mindestens 30 Prozent der Ausgaben für Heizmaterial garantiert werden. Auf einen immer wieder begangenen Fehler sei besonders aufmerksam gemacht. In neunundneunzig von hundert Fällen füllt man die Kohlen — Nuß-, Braun-, Steinkohle u. s. w. — direkt auf die Glut, mit dem Erfolg, daß die sich entwickelnden Dämpfe und Gase nicht verbrennen, sich also nicht in Wärme umwandeln, sondern direkt und unbenutzt in den Schornstein übergehen und dort die Rußschicht vermehren. Schiebt man aber die Glut zurück, so daß die Hälfte des Rostes frei liegt, und gibt die Kohlen auf diese freie Hälfte direkt vor die Glut, so müssen die Gase und Dämpfe über die Glut hinwegziehen, sie entzünden sich und verbrennen regelrecht. Für Koks und Anthracit gilt diese Methode natürlich nicht. Wir erinnern an die merkwürdige Tatsache, daß die geringste Nahrungsmittelverteuerung sofort einem Proteste ruft, während die Verschwendung, die das Volk jahraus jahrein mit Brennmaterial treibt, in volkswirtschaftlichem Sinne noch kaum gewürdigt wird. Diese Kritik legt den Gedanken nahe, in jedem hauswirtschaftlichen Unterrichte auch die elementarsten Regeln der Heiztechnik zu behandeln. In diesem Punkte weist der Unterricht doch meist Lücken auf.

J. M.

Die Küche einst und jetzt.

Plauderei von E. E.

(Nachdruck verboten.)

Wenn wir Frauen von heute uns alle Fortschritte und Verbesserungen, Entdeckungen und Erfindungen, die im Reiche der Küche seit Großmutters Zeiten gemacht worden sind, ins Gedächtnis zurückrufen, dann sind wir gewiß alle dankbar und froh, Kinder der Neuzeit zu sein.

Blicken wir uns einmal um in einer neuzeitlichen Küche. Wer hätte z. B. vor Jahren für möglich gehalten, daß man in ein paar Minuten eine Fleischsuppe auf den Tisch bringen könnte, ohne vorher ein paar Stunden Fleisch zu sieden?

Wer hätte sich früher träumen lassen, daß man mitten im Winter, ja bis in den gemüse- und früchtearmen Frühling hinein die verschiedensten konservierten Gemüse und Früchte in tadelloser Frische auf den Tisch nicht nur der „obern Zehntausend", sondern auch der einfachen Leute bringen könnte?

Welche Fülle und Mannigfaltigkeit der Gemüse und Früchte bietet uns heute der Markt dank der verschiedenen Verkehrsmittel, die uns südländische Produkte, selbst aus überseeischen Ländern zuführen.

In meiner Jugend war die Orange eine kostbare Seltenheit, weil noch kein Schienenstrang das Herz unseres Gotthardmassivs durchzog und der langsame, teure Transport den Preis der Früchte in die Höhe trieb. Heute essen auch die Kinder der Ärmsten aus dem Volke diese köstliche, süße Frucht, wie wir damals die Äpfel aßen!

Auch unsere Küchen-Einrichtungen erleben Jahr um Jahr Wunder an Neuerungen und Verbesserungen. Den Frauen der Jetztzeit stehen Fleischhackmaschinen, Mandelmühlen, Küchenwagen, Beerenpressen, Dampfsieder, Apparate aller Art

zur Verfügung, von denen noch vor fünfzig Jahren nichts bekannt war.

Das kostspielige und mühsam blank zu erhaltende Kupfergeschirr mußte zum größten Teil dem praktischen, leicht sauber zu haltenden Aluminium und Nickel weichen und appetitliches, feuersicheres Porzellan ladet zum kochen, braten und backen ein.

So hat sich bis ins kleine und kleinste hinein der rührige Erfindergeist Bahn geschaffen, um uns modernen Frauen die Küchenarbeit zu erleichtern.

Wie ein Märchen mutet es uns an, wenn wir uns im Geiste die Frauen und Jungfrauen jener vergangenen Zeiten vor Augen führen, die auf dem Kopfe die schwere Kupfergelte voll Wasser vom Brunnen die oft recht steilen Treppen zur Wohnung emportrugen. In ihrer Kraft und Sicherheit erschienen mir zartem Mägdlein damals diese Wasserträgerinnen wie Heldenjungfrauen, zu denen ich bewundernd emporsah. Heute bedarf es nur einer Drehung des Hahns, und das herrliche, unentbehrliche Naß entströmt in Hülle und Fülle der Röhre!

Während unsere Großmütter in mühsamer Arbeit Feuer am Herde anmachten, oft nur schwer zu entzündendes Holz zur Verfügung hatten, dem Rauch preisgegeben waren, der bei Wind und Sonnenschein durch den Kamin drang und die Kocharbeit erschwerte, stehen uns heute Gas und Elektrizität zur Verfügung. Mühelos kann gekocht werden, ohne Ruß und ohne Rauch. — Und statt der zeitraubenden, schmutzigen Arbeit des Lampenputzens und -füllens genügt heute ein Druck auf den elektrischen Taster oder ein Anziehen des Kettchens an der Gaslampe, und helles, strahlendes Licht umgibt uns in Fülle!

Wie manche Erleichterung ist uns durch all diese zweckmäßigen Einrichtungen geschaffen worden und wir modernen Hausfrauen nehmen alles hin, als hätten mir ein gutes Recht darauf besessen!

Und nun möchte ich noch von einem stillen, treuen Helfer in der Küche reden, der der Hausfrau Zeit, Geld und Mühe spart und dabei auch gesundheitlich große Vorteile bietet. Es ist dies der Selbstkocher oder die Kochkiste, die beide heute auch in der Küche der weniger Bemittelten zu finden sind. Ein in jeder Beziehung vorzügliches System ist der Selbstkocher der Firma Bodmer & Sohn in Neftenbach. Dieser Kocher ist mit einem Wärmekörper als Einlage versehen, der, auf dem Herdfeuer erhitzt, auf den Kocherboden gebracht wird. Die Kochtöpfe werden mit den auf dem Herde kurze Zeit vorgekochten Speisen nach Vorschrift eingestellt und die Gerichte werden dann im Selbstkocher gut und schmackhaft gar gekocht. Nach Bedarf können die Speisen noch nach 8—10 Stunden warm dem Kocher entnommen werden, ohne daß der Wohlgeschmack darunter leidet. Welche Vorteile diese Kocher für Hausfrauen und besonders auch für Geschäftsfrauen bieten, ist klar, und es wäre jeder Leserin dieser kleinen Plauderei zu wünschen, daß ihr das „Christkindchen“ oder sonst eine gute Fee einen solchen treuen Helfer in die Küche zaubern würde!

Was servieren wir zu Wildbret?

(Nachdruck verboten.)

Zu Wildbret gehört Kompott, das ist altbekannt. Aber von besonderer Wichtigkeit ist die Frage: „Welches Kompott“? Das eigentümliche Aroma des Wildbratens verlangt eine passende Ergänzung. Zu Reh- und Hirschbraten serviert man gerne Preißelbeeren oder Johannisbeeren; zu Hasenbraten schmeckt Apfelmus ganz vortrefflich.

Aprikosen- und Pfirsichkompott paßt zu dem feinen Wildbraten des Fasans ausgezeichnet, ebenso zu Rebhühnern, doch werden zu letzteren vorzugsweise Johannisbeeren, Preißelbeeren oder auch Hagebutten serviert. Die eigenartige Herbheit dieser Früchte, die zwar durch das Einkochen mit Zucker gemildert wird, aber nicht ganz verloren geht, bildet eine wohlschmeckende Ergänzung zum Aroma des Wildbrets.

Zu Gänsebraten sind herbe Preißelbeeren oder gekochte Äpfel besser als ein süßes Kompott. Hagebuttenkompott kann

man nach Belieben von frischen oder gedörrten Hagebutten herstellen. Verwendet man frische, so müssen sie sorgfältig geputzt werden. Man befreit sie von Blüte und Stiel und von den Kernen. Nachdem man sie gut gewaschen, werden sie mit wenig Wasser und Weißwein und dem nötigen Zucker weich gekocht, mit dem Schaumlöffel herausgehoben und in eine Schale gelegt. Der Saft wird noch etwas dicker eingekocht und dann über die Früchte gegossen. Gedörrte Hagebutten müssen in lauwarmem Wasser eingeweicht werden und einige Stunden darin bleiben; hierauf gibt man sie mit kaltem Wasser und Zucker aufs Feuer und verfährt im übrigen wie bei den frischen. Zu Wildschwein gibt man entweder Hagebutten- oder Brombeergelee. H.

„Kräftige Kost" bei kleinen Kindern.

Von Dr. Emil Pfaff.

Nachdruck verboten.

In liebender Fürsorge und wohlmeinender Absicht lassen viele Eltern ihren kleinen Kindern etwa vom zweiten Lebensjahre an eine sogenannte kräftige Kost zukommen, welche fast durchweg aus Milch, Eiern und Fleisch besteht. Der Auswahl dieser Kost liegt noch die veraltete, aber in den weitesten Volksschichten eingebürgerte Anschauung von Liebig zu Grunde, daß der Nährwert eines Nahrungsmittels ausschließlich von seinem Eiweißgehalt abhängig ist. Dabei nimmt man gar keine Rücksicht auf die namentlich dem kindlichen Organismus zum Aufbau so überaus notwendigen Mineralien (z. B. Eisen, Kalk, Phosphor) und Nährsalzen. In neuer Zeit ist von bedeutenden Kinderärzten immer wieder darauf hingewiesen worden, daß man gerade auf diese letzteren Bestandteile der Nahrungsmittel großen Wert legen muß und nur eine daran reiche Kost verabreichen darf.

„Kräftig" genährte Kinder, welche oft noch dazu gezwungen werden, unglaubliche Quantitäten von Milch, Eiern und Fleisch zu genießen, sind keineswegs gesunde Kinder. Manche von diesen werden zum Arzte gebracht mit der Klage, sie leiden ständig an schwerer Verdauung. Alle Hausmittel nützen nichts, und Medikamente haben nur vorübergehenden Erfolg. Das Leiden steigert sich oft bis zur Entstehung von Hämorrhoiden. Hier ist der übergroße Milchgenuß schuld. Schränkt man diesen ein und verabreicht dafür andere Nahrungsmittel, so ist dem Übel alsbald dauernd abgeholfen. (Natürlich bezieht sich alles dies, was schon vorhin hervorgehoben, nicht auf Säuglinge, sondern auf Kinder vom Ende des zweiten Lebensjahres an.) Außerdem fallen Kinder, welche mit großen Mengen Milch ernährt werden, meist auch durch eine abnorme Bläße auf. Milch hat einen sehr geringen Eisengehalt. Professor Bunge sagt daher: „Bei Kindern nach vollendeter Säuglingsperiode darf Milch nicht die vorherrschende Nahrung bilden. Man ist sehr geneigt, blutarmen, schwächlichen Kindern Milch zu verordnen, ohne zu wissen, daß dadurch der Zustand verschlimmert wird." Die Bleichsucht bessert sich aber oder schwindet vollständig, wenn die ausschließliche Milchnahrung durch eine gemischte, an Vegetabilien reiche Kost ersetzt wird. Letztere ist reich an Eisen und Alkalien, welche für das Blut überaus nützlich sind.

Bei ganz übertriebenem Fleischgenuß, wozu oft noch viel Butter kommt, tritt fahles, gelbliches Aussehen mit aufgedunsenem Gesicht ein. Dieser Übelstand wird dauernd beseitigt, wenn die Fleischkost durch eine an Vegetabilien reiche Nahrung ersetzt wird.

Als weitere Eigentümlichkeit der mit „kräftiger" Kost ernährten Kinder ist deren große Neigung zu Hautkrankheiten hervorzuheben. Knötchen und Bläschen, Schuppen und Borken, Ausschläge, trockene und nässende Flechten kommen bei ihnen weit häufiger vor als bei zweckmäßig ernährten.

Man meine nun nicht, daß wir durch diese Darlegung, welche die täglichen Erfahrungen der tüchtigsten Kinderärzte zusammenfaßt, dem einseitigen Vegetarismus das Wort reden wollten. Im Gegenteil;

gerade der unausgebildete kindliche Organismus bedarf zum Aufbau und Ausbau der eiweißreichen Nahrungsmittel. Aber man darf die Kinder nicht dazu zwingen, zumal wenn sie, wie instinktiv nach Gemüse, Obst und anderen Vegetabilien verlangen und damit anzeigen, was ihr Organismus bedarf.

Wer die hier gegebenen Ratschläge befolgt und die Körperpflege des Kindes nicht vernachlässigt, wird wenig Gesundheitsstörungen zu verzeichnen haben.

Haushalt.

Zimmerschmuck im Herbst und Winter. Statt den künstlichen Blumen, Buketts &c. die früher zu einer Zimmereinrichtung gehörten, sucht man sich heute, da man weiß, daß jene als Staubfänger unserer Gesundheit direkt schädlich waren, seinen Zimmerschmuck in Feld, Wald und Garten. Trockene Gräser, Schilf, Rohrkolben, schöne Disteln, Binsenblütenstände, Mohnköpfe, Tannen-, Fichten-, Kiefern- und Lärchenzapfen, Mondviolen &c. lassen sich mit einigem Geschick leicht zum Schmucke eines Zimmers verwenden. Auch die schön geformten Blätter der amerikanischen Eiche und diejenigen der Buche, der Brombeerstaude nehmen sich gut aus. Ist die Öffnung einer Vase zu weit, so füllt man zuvor Sand oder Moos hinein, wodurch das Anordnen erleichtert wird. Grüner Vasenschmuck nimmt sich immer sehr vorteilhaft aus. Schon ein paar Kiefernzweige genügen, um ein wenig Waldesgrün und Waldesduft in ein Zimmer zu zaubern. Flex- und Mistelzweige, die bekanntlich in England den Schmuck des Hauses am Weihnachtsfeste bilden und dort eine ähnliche Stelle einnehmen, wie bei uns der Weihnachtsbaum, sind sehr wirkungsvoll. Die mit roten Beeren besetzten Zweige der Berberitze und die Mahonie mit glänzenden, gefiederten Blättern und schwarzblauen, bereiften Beeren sind für Vasen zu empfehlen. Auch Zweige von immergrünen Sträuchern, wie Kirschlorbeer, Buchsbaum, die wintergrünen Arten der Berberitze und der Zwergmispeln sind in Vasen geordnet, ein sehr hübscher Zimmerschmuck. E.

Golfjacken reinigt man am besten und einfachsten in kochendem Wasser, dem man auf 10 Liter zwei Eßlöffel Salmiakgeist und ein Eßlöffel Terpentin zusetzt, die Mischung gut verrührt und auf ein Stück in kleine Schnitzel geschnittene Kernseife gießt. Das Ganze wird nun möglichst schaumig geschlagen. In dieses schäumende Wasser legt man die Golfjacken und läßt sie, gut zugedeckt, eine Stunde darin weichen. Dann werden sie möglichst kräftig zwischen den Händen gedrückt, ohne gerieben oder gar ausgerungen zu werden, und zweimal in warmem Wasser gespült. Dann werden sie wieder ausgedrückt und an einem luftigen Ort zum trocknen aufgehängt. Je schneller sie trocknen, desto schöner werden sie. 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.

Haferflockensuppe. Bereitungszeit 3 Std. Zutaten: 3 Liter Wasser, 110 Gr. Haferflocken, 1 Markknochen, 2—3 Stück Tomaten, Sellerie, Lauch, Petersilie, Salz, Pfeffer, 10 Gr. Liebigs Fleisch-Extrakt. Das kalte Wasser, Haferflocken und Markknochen setze man aufs Feuer. Sobald es gut kocht, füge man die kleingeschnittenen Tomaten sowie Sellerie, Lauch, Peserfilie hinzu, setze den Topf hinten auf den Herd, so daß die Suppe ununterbrochen, aber nicht zu stark kochen kann. Nach ungefähr 3 Stunden sind die Haferflocken vollständig ausgekocht und die Suppe ist schön sämig. Man gieße sie nun durch ein Haarsieb, füge Salz, Pfeffer und Liebigs Fleisch-Extrakt hinzu, lasse noch 10 Minuten kochen und richte an. Die Suppe ist sehr nahrhaft und wohlschmeckend und mit wenig Mühe zu bereiten.

Backhähnchen. Zeit 3/4 Stunden. 3 Backhähnchen, 100 Gr. Brösel, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Backfett, Petersilie. Ganz junge Hähnchen werden, nachdem sie richtig vorbereitet worden, in Viertel zerlegt, der Brustknochen entfernt, eine Viertelstunde eingesalzen, bei Seite gestellt, abgetrocknet und in gewohnter Weise paniert, d. h. in Mehl, verklopftem Ei und Bröseln aus weichem, etwas altbackenem Brot umgewandt und sofort in schwimmendem Fett knusperig gebacken. Sie müssen langsam gebacken werden, damit sie gar werden bis ins Innere. Manche sieden sie zuerst eine Viertelstunde und backen sie dann auf raschem Feuer. Zuletzt wird noch etwas Petersilie in dem Fett gebacken und auf jedes Stück ein Zweiglein davon gelegt.

Rindsbraten mit Wasser. Zeit 2 Stdn. 1 Kilo Schwanzstück oder Laffe, 2 Karotten, 1 Zwiebel, Petersilie, 4 Pfefferkörner, 1 Brotrinde, 1 Schweins- oder Kalbsfuß, Salz, 2 Deziliter Wasser. Man bringt die Zutaten ohne das Fleisch in einen kleinen Schmortopf oder den Schnellbrater und läßt sie ins Sieden kommen, legt das Fleisch hinein und wendet es einmal um. Dann läßt man es eine Stunde

ganz langsam zugedeckt schmoren. Die Sauce ist nach dieser Zeit noch nicht eingekocht; man gießt sie in ein bereitstehendes Schüsselchen und läßt den Braten nun im Fond abgedeckt ringsum anbraten. Bei ganz magerem Fleisch empfiehlt sich eine Zugabe von 1 Eßlöffel Fett. Dann gießt man die abgegossene Sauce wieder zu, deckt wieder und dünstet vollends gar. Dies ist ein billiger und sehr schmackhafter Rindsbraten.

Aus „Gritli in der Küche".

Kastanienkohl. Ein Dutzend geschälte Kastanien werden zusammen mit einer Tasse Milch und einigen Löffeln Rahm in den mit zerschnittenem Grünkohl oder Rotkohl (nicht Weißkohl) gefüllten Dampf-Seiher getan, aus dem das Sieb herausgenommen wurde, worauf das Ganze gut 2 Stunden kochen muß. Dann wird es tüchtig durcheinander gerührt und aufgetragen. Das Gericht ist sehr nahrhaft. Milch und Rahm kann man durch verdünnte Nußbutter ersetzen.

Aus „Die harnsäurefreie Kost"
von Margarete Brandenburg.

Schwarzwurzelbratling. (Veget. Rezept). 12 Stück Schwarzwurzeln werden gereinigt, geschabt, in Stücke geschnitten und in Wasser, dem etwas Milch beigegeben wurde, gelegt, damit sie ihre Farbe nicht verlieren. Dann kocht man sie weich, gießt das Wasser ab und treibt sie durch ein Sieb. 2 Eßlöffel Mehl, 1 Theelöffel Salz, 2 geschlagene Eier (das Weiße zu Schnee schlagen) werden hinzugefügt und alles gut untereinander gemengt. Man backe die Masse löffelweise im heißen Öl und serviere dazu eine Tomatensauce.

B.

Tomatensauce. (Veget. Rezept). Man bräune eine feingehackte Zwiebel in 2 Eßlöffeln Pflanzenbutter leicht und füge dann 1 Eßlöffel Mehl hinzu. Nachdem das Mehl braun geworden ist, rühre man 1 Dezil. süße Milch und 3 Eßlöffel gesiebten Tomatensaft oder -Püree hinzu. Hierauf koche man die Masse bis sie dicklich wird, und gebe dann 1 Eßlöffel gemahlene Mandeln hinzu. B.

Eierkuchen mit Reis. Man brüht 65 Gr. Reis, läßt ihn in 1/2 Liter Milch ausquellen und wieder auskühlen; inzwischen wird 1/4 Liter Rahm oder Milch mit 6 Eidottern, der abgeriebenen Schale einer Zitrone, 60 Gr. Zucker, einem Kochlöffel voll Mehl und dem Schnee der Eiweiße gut zusammen verrührt. Zuletzt fügt man noch den Reis und zwei Messerspitzen Salz hinzu und bäckt in reichlicher Butter mäßig dicke Kuchen davon.

Gedämpfte Birnen. Zeit 1 1/2 Stunden. 500 Gr. Kochbirnen werden geschält, halbiert, vom Kernhaus befreit und 10 Minuten lang im kalten Wasser liegen gelassen. Dann legt man sie in 25 Gr. heiße Butter, bestreut sie mit 200 Gr. Zucker und dämpft sie unter häufigem Schütteln bis sie ganz weich und braun geworden sind. Aus „Gritli in der Küche".

Quittentorte. Man lege in eine flache Tortenform einen dünnen Boden von Blätterteig, backe ihn hellgelb und lasse ihn erkalten. Dann schäle man einige in Wasser abgekochte Quitten, reibe das Mark auf einem Reibeisen ab, gebe 375 Gr. davon in eine Schüssel, siebe 250 Gr. Zucker, schlage 6 Eiweiß zu Schnee und gebe nun einen Eßlöffel Schnee und einen Eßlöffel Zucker an das Quittenmark, rühre dies eine Weile und fahre so, immer löffelweise, fort, bis beides aufgebraucht ist. Zuletzt füge noch die abgeriebene Schale und den Saft einer Zitrone hinzu, streiche die Masse recht glatt und gleichmäßig über den Tortenboden und lasse sie langsam im kühlen Backofen trocknen, denn der Guß muß hart sein, aber weiß bleiben. — Sehr fein.

Aus Pröpper: „Das Obst in der Küche"

Eingemachte Früchte.

Eingemachte Hagebutten. 1 Kilo entkernte Hagebutten, 500 Gr. Zucker, 1 Glas Wasser, 2–3 Eßlöffel Essig. Die Hagebutten werden zuerst mit einem groben Tuche abgerieben, dann schneidet man die Blüte ab und entfernt mit einer neuen Haarnadel durch die Öffnung die Kerne. Nun kocht man in leichtem Zuckerwasser die Hagebutten so lange, bis sie sich mit einem Hölzchen leicht durchstechen lassen. Dann hebt man sie mit dem Schaumlöffel heraus, gibt den übrigen Zucker zu, kocht dies dicklich ein und gießt den Saft heiß über die Früchte. Nach einigen Tagen muß man den Saft wieder abgießen, nochmals einkochen und die Früchte während dem Erkalten darin umrühren, damit sie sich mit dem Saft füllen.

Hagebuttenmark. 1 Kilo Hagebutten, 500 Gr. Zucker. Die sorgfältig entkernten Hagebutten werden zwei Tage in kaltes Wasser gelegt. Dann stellt man sie mit frischem Wasser aufs Feuer, kocht sie langsam weich und streicht sie durch ein feines Haarsieb. Nun gibt man dem Mark den Zucker zu, kocht alles zusammen dicklich ein und füllt es in Gläser.

Aus „Die Zubereitung der Konserven"
von A. Kündig.

Eingemachte Mispeln. Recht reife, aber noch etwas harte Mispeln reibt man mit einem reinen Tuche ab, befreit sie von der Blüte, läßt sie in kochendem Wasser einigemal überwallen und auf einem Siebe abtropfen. Dann läutert man gleichschwer Zucker wie Früchte, kocht ihn zur großen Perle ein und gießt ihn recht heiß über die Mispeln, die man vorher in eine Porzellanschüssel gelegt hat. Andern Tags gießt man den Saft ab, kocht ihn dick ein und gießt ihn wieder über die Früchte. Nach weiteren 24 Stunden wird der Saft noch einmal aufgekocht, die Mispeln hinein-

gegeben und noch einmal aufgekocht. Mit dem Schaumlöffel nimmt man sie alsdann heraus, schichtet sie mit Zimtstückchen und in Streifchen geschnittener Zitronenschale in Gläser, gießt den gehörig eingedickten Zuckersaft darüber und verbindet nach dem Erkalten.

Wenn man dem Zuckersirup beim letzten Aufkochen etwas Quitten- oder Apfelgelee zusetzt, erhalten die Mispeln einen feineren Geschmack.

Gesundheitspflege.

Wer an kalten Händen leidet, soll fleißig die Hände bewegen, sie täglich mehrmals mit kaltem Wasser waschen und danach tüchtig frottieren. Auch das Massieren der Hände beschleunigt den Blutlauf. Hierzu beginnt man bei den Fingerspitzen und streicht gleichmäßig nach dem Handgelenk. Auch schwitzende Hände sind feuchtkalt. Mittel dagegen soll man sich vom Arzt empfehlen lassen, da die käuflichen Mittel der Haut zu viel Fettigkeit entziehen und die Hand steif und ungelenkig machen. Wer feuchte Hände besitzt, sollte keine ledernen Handschuhe tragen. F.

Krankenpflege.

Die Frucht der wilden Heckenrose, Hagebutte genannt, hat in manchen Krankheitsfällen große Heilkraft und wirkt namentlich vorbeugend gegen Entstehung von Stein- und Griesbeschwerden, indem man aus den samt den Kernen zerstoßenen Hagebutten einen Thee bereitet und davon öfters trinkt. Auch Thee aus Hagebuttenkernen ohne das Fruchtfleisch hat eine gute Wirkung und wird in vielen Familien täglich getrunken. Man sammle im Herbst die Kerne, oder beziehe solche direkt vom Lande. Der Thee muß ziemlich lange (20 bis 40 Minuten) gekocht werden. G.

Kinderpflege und -Erziehung.

Über den Schlaf kleiner Kinder. Es ist bekannt, daß das neugeborene Kind nach dem ersten Bade, falls es zweckmäßig versorgt ist und namentlich vor Abkühlung geschützt wird, gleich seiner erschöpften Mutter in Schlaf verfällt. Dieser Schlaf wird in den ersten Lebenswochen nur dann unterbrochen, wenn irgendwelche unangenehme Gefühlsempfindungen, sei es Kältegefühl, Nässegefühl, Hunger oder Durst und ähnliches mehr das Neugeborene veranlassen, seine Stimme mehr oder weniger laut erschallen zu lassen. Ist der Beseitigung seiner Unlustgefühle Rechnung getragen, so umfängt das Kind wiederum stundenlanger Schlaf. So verschläft der gesunde Säugling das erste Vierteljahr seines Daseins mit kurzen Unterbrechungen. Das Ruhebedürfnis wird mit zunehmendem Alter immer kleiner, doch ist gegen Ende des zweiten Lebensjahres und bis in das vierte hinein noch immer ein zwölfstündiger Nachtschlaf und am Tage ein anderthalb- bis zweistündiger Schlaf ein dringendes Erfordernis zur gedeihlichen Entwicklung. M.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Blumenschmuck in dunklen Zimmern. In besonders dunklen Zimmern hat man wahrscheinlich schon allerlei natürlichen Blumenschmuck versucht, ohne jedoch damit auf einen „grünen Zweig“ gekommen zu sein. „Weise“ Leute pflegen dann den Rat zu erteilen: „Der Raum ist zu dunkel; dort können keine Blumen wachsen, vielmehr müssen künstliche Blumen Aufstellung finden!“ Darauf wird in der Regel entgegnet: „Tote Pflanzen will ich nicht, und wenn echte nicht gedeihen, so bleibt das Zimmer ohne Pflanzenschmuck.“

Anders wird der Praktiker urteilen. Befragt man ihn um seinen Rat, so kann er ein „Rezept“ etwa wie folgt verordnen: 1. Gummibaum. 2. Tradescantia zebrina und die Pelectogyne (Aspidistra).

Diese Pflanzen sind in dunklen Räumen sehr zweckdienlich und lassen sich recht sinnig ungefähr derartig anordnen, daß man den Gummibaum in die Ecke und zu seinen Füßen zwei Pelectogynen stellt. Links und rechts vom Gummibaum kann man ferner an den Wänden kleine Brettchen anbringen und die Triebe einiger Tradescantien von dort herabhängen lassen. So erscheinen kahle und deshalb öde Ecken wieder würdig! Allerdings muß das eigenartig berühren, doch der Praktiker kann uns das scheinbar Unverständliche verständlich machen. Die Blätter der drei genannten Pflanzen haben wie nur außerordentlich wenige die Eigenart, daß sie in der Nacht nicht transpirieren, somit also nachts kein Wasser von sich geben. Deshalb können sie auch kein neues Wasser aus der Luft aufnehmen. In der Nacht stehen bei ihnen also beide Nährstoffaufnahmequellen still, während im Dunkeln beide Teile gleichmäßig gering arbeiten. Bei diesen Pflanzen ist also auch im Dunklen die Nahrungsaufnahme eine normale, sie wachsen im Dunkeln sehr langsam, bleiben aber gesund, sind widerstandsfähig und gehen nicht so leicht zugrunde, was man sich besonders merken sollte. H. E. Müller.

Tierzucht.

Sorget rechtzeitig für die Vögel, die im Winter darben müssen! Wie schon in letzter Nummer gesagt worden ist, läßt sich jetzt schon mühelos ein Futtervorrat für unsere kleinen Wintergäste anlegen. Für Meisen und Finken, Amseln, Haubenlerchen, Spechtmeisen, Baumläufer, Spechte usw. sammelt man alles, was sonst achtlos bei Seite geworfen, zertreten, verbrannt wird. Bei jeder Semmel, die wir brechen, bei jedem Stück Brot, das wir schneiden, fallen Krumen ab. Diese Krümchen können in einer Tüte oder Schachtel aufbewahrt werden. Die Mühe ist gering, das Plätzchen zur Aufbewahrung klein, aber man wird staunen, wenn man schon nach einer oder zwei Wochen sieht, wie viel sonst in dieser Zeit an Brosamen umgekommen wäre.

Wer einen oder mehrere Stubenvögel hält, hat das Sammeln besonders leicht. Wie viele Körner werden von den im Überflusse lebenden Vögeln in den Sand des Bauers geworfen! Wer sich die Mühe des Durchsiebens nicht machen will, braucht nur den Sand an den zur Futterstelle ausersehenen Platz zu schütten, dort wird er gründlich durchsucht und doch bleibt noch manches Körnchen unentdeckt. Schreiber dieser Zeilen hat viele Winter auf diese Weise gefüttert und gesehen, daß trotz des fortwährend reichen Besuches dieser Futterstelle doch in jedem Frühjahre der Platz von den aufgegangenen Körnern in einen grünen Teppich verwandelt wurde. Alle diese Unmenge Futter wäre sonst mit dem unreinen Sande des Käfigs weggeworfen worden.

Tierschutz-Korresp.

Frage-Ecke.

Antworten.

83. Ein sehr gutes Rezept zu **Sandtorte,** das ich hier folgen lasse, steht im „Gritli"-Kochbuch von Frau E. Coradi-Stahl. Zeit 1 Stunde. 350 Gr. zur Hälfte Weizen-, zur Hälfte Kartoffelmehl, 350 Gr. Zucker, 250 Gr. Butter, 6 Eier, 2 Eßlöffel Kognak und eine kleine Messerspitze doppelkohlensaures Natron. Die Butter wird schaumig gerührt, der Zucker löffelweise und nach und nach die Eigelb, dann das gesiebte Mehl hinzugegeben, zum Schluß der Eischnee, Kognak und Natron (letztere zwei gleichzeitig). Der Teig wird in einer gut ausgestrichenen Springform eine gute halbe Stunde gebacken. Während dem Backen nicht bewegen und erst nach 20 Minuten danach sehen. Küchenfee.

84. Hier ein schwedisches Rezept für kleine **Pastetchen,** mit dem Ihnen vielleicht auch gedient sein wird. Aus messerrückendick ausgerolltem Blätterteig sticht man runde Scheiben aus und drückt sie in kleine, ziemlich flache, schwach gebutterte Blechformen, schneidet den über die Form hervorstehenden Teigrand ab, füllt die Formen mit trockenen Erbsen und bäckt die Pastetchen in einem heißen Ofen gelb. Nachdem sie ausgekühlt sind, nimmt man die Erbsen heraus, füllt ein feines, dickliches Ragout von Kalbsmilch, Fisch, Krebsen u. dergl. in die Pastetchen, streut geriebenen Parmesankäse oben darauf, beträufelt denselben mit Krebsbutter und läßt die Oberfläche in einem heißen Ofen rasch etwas bräunen. Man nimmt die Pastetchen aber erst beim Anrichten aus der Form. Marie.

85. Warum sollen nur **Fleischgerichte** gut sättigen können? Ich weiß von hartarbeitenden Männern, daß eine fleischlose, aber gut und sorgfältig bereitete Kost sie ebensogut nährt. Dabei wird das Portemonnaie aber viel weniger in Anspruch genommen. Das Flugblatt des Schweiz. Gemeinnützigen Frauenvereins bringt eine große Anzahl solcher Rezepte: Kräftige Suppen, Mais-, Reis-, Käsegerichte, Mehlspeisen, Gerichte aus Hülsenfrüchten, Gemüse-, Obst- und Kartoffelgerichte, die Ihnen gewiß Ersatz bieten werden für das teure Fleisch. Hausmütterchen.

85. Das **Pferdefleisch** sollte von Leuten, die rechnen müssen, mehr benutzt werden. Es besteht da noch ein starkes, aber durchaus unbegründetes Vorurteil. Welches Tier wird sorgfältiger gepflegt als das Pferd? Vor Jahren hat eine Abonnentin im „Ratgeber" einige praktische Ratschläge betr. die richtige Verwendung dieses Fleisches gegeben. Vielleicht ist diese Nummer noch erhältlich. Das Kochbuch „Gritli in der Küche", das wir immer benutzen, bringt viele gute Fleischrezepte (allerdings kein Pferdefleischrezept). E.

Fragen.

86. Wie könnte ein neuer **Panamahut** repariert werden, in den ein kleines Loch gebrannt wurde? Ich habe schon mit Seide probiert, aber die Farbe harmoniert nie. Ein alter, nicht mehr brauchbarer Hut, wovon ich ein Stücklein zum Einsetzen gebrauchen könnte, würde wahrscheinlich gute Dienste tun, aber ein solcher ist mir nicht zugänglich. Für gütigen Rat dankt Anne.

87. Wer gibt mir gute **Kürbisrezepte** an? Kann man Kürbis auch als Gelee einmachen und schmeckt es gut?

Eine Dankbare.

88. Ich habe schon gehört, daß man neue **Lampengläser** durch Kochen dauerhafter machen kann. Stimmt dies und wie muß man dabei vorgehen? Für Aufschluß dankt

Liselotte.

89. Weiß jemand, wie man verhüten kann, daß angeschnittenes **Brot** trocken wird? H.