

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

Band: 20 (1913)

Heft: 24

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>



Redaktion:
Elna Schläfli
Zürich.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumentultur, 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.

N^o. 24. XX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern.

Zürich, 29. November 1913.

Gebt mir zu tun!
Das sind reiche Gaben,
Das Herz kann nicht ruhn,
Will zu schaffen haben. Goethe.



Die Schweizerische Gartenbauschule für Frauen in Niederlenz.

Gegründet vom Schweiz. Gemeinnützigen
Frauenverein.

(Nachdruck verboten.)

Von der Station Wildegg der S. B. B. ist Niederlenz die erste Station der elektrischen Bahn, die in das liebliche Seetal mit seinen Seen und Burgen berühmter Geschlechter hineinführt.

Die meisten Häuser des Dorfes stehen nahe dem Ufer des munter dahinplätschenden Labaches, dem der Überfall des Elektrizitätswerkes eine rauschende Fortnote beifügt. Auffallend ist eine Anzahl größerer, älterer, kasernenartiger Gebäude, denen sich ein uraltes Schloß beigesellt, das heute noch etwas hochmütig-finstern auf ein behaglich breites, mit Stroh und Moos bedecktes Bauernhaus herabsieht. Die Ra-

sernengebäude sind Überreste einer früher blühenden Industrie.

Solch ein unschönes Haus an der Straße nach Lenzburg verdeckt beinahe ganz die hübsche Villa der Gartenbauschule, die meiner heutigen Wanderung als Ziel gesetzt ist.

Hinter dem Hause liegt das Gartengelände, eine leicht ansteigende, hübsche, praktische Anlage, wohl über eine Hektare groß. Dort werden im freien Lande, in Treibbeeten mit und ohne Heizung und in einem Gewächshause alle Zweige des Gartenbaus sorgfältig gepflegt als praktische Unterrichtsobjekte für die 22 jungen Gärtnerinnen, die dies Jahr die Schule besuchten. Auch ein bevölkerter Geflügelhof und ein Bienenhaus fehlen nicht.

Am Tage meines Besuches fand das Examen über das praktisch Gelernte statt, das durch Herrn Landwirtschaftslehrer Drack aus Brugg und Gärtnerereibesitzer St. Olbrich aus Zürich abgenommen wurde und zur Zufriedenheit der beiden Examinatoren ausfiel.

Wenn es auch vielleicht nicht in den zu erwartenden Diplomen vermerkt wird, bin ich doch überzeugt, daß inbezug auf blühend

gesundes Aussehen die 22 Gärtnerinnen die erste Note verdient haben, ebenso auch für ihre zutage getretene Lust und Liebe zu jeder Arbeit.

Es war ein Vergnügen seltener Art, zu sehen, wie diese emsigen, sonnverbrannten Arbeiterinnen mit Sorgfalt und Verständnis Beete umgruben und schön glatt strichen, Bäumchen und Pflanzen setzten, dazu Mist herbeitrugen, im Gewächshaus Stecklinge schnitten und eintopften usw.

Die große Anlage war denn auch im besten Stande. Rein Unkrautpflänzchen war zu sehen, dafür aber Blumen und herrliche Gemüse — trotz der herbftlichen Jahreszeit und des wenig günstigen Sommers; leider aber nur wenige Früchte.

Man bekommt die Überzeugung, daß der Leiter dieser Arbeiten, Herr Gartenbaulehrer Rienle, ein gerüttelt Maß von Arbeit und Mühe zu bewältigen hat, um seine blaubeschürzten Schülerinnen in Theorie und Praxis einzuführen. Daß diese bei der ungewohnten Beschäftigung nicht lässig geworden, ist sein unbestreitbares, persönliches Verdienst.

Nicht weniger Anerkennung verdient auch Frau Bachmann, die Vorsteherin der Schule, welche das Haus mit ruhiger Umsicht im freundlichsten Sinne leitet, wie aus der unverkennbaren Anhänglichkeit ihrer Schutzbefohlenen hervorgeht. Frau Bachmann wird im gleichen Sinne unterstützt durch eine Hauswirtschaftslehrerin, wie auch durch die Gartenbaukommission, deren Mitglieder in der Nähe von Niederlenz wohnen.

Auf ein Produkt des Fleißes der zweiundzwanzig Töchter sei noch hingewiesen, nämlich auf die sehr hübschen Kränze und andere Bindereien, die auf der Veranda ausgestellt waren und alle Beachtung verdienten. Die Lehrerin in diesem Fache, Frau Krämer aus Zürich, ist weithin bekannt als eine die Farben und Formen beherrschende, künstlerisch begabte Meisterin, die sich in anerkennenswerter Weise diesem Unterricht widmete.

Hätte ich Töchter, so würde ich eine jede von ihnen in die Gartenbauschule Nieder-

lenz schicken, auch wenn sie sich nicht als Berufsgärtnerin ausbilden wollten. Sicherlich trägt dieses Arbeiten — nicht bloßes Tändeln — im freien Lande und frischer Luft und das Bekanntwerden mit dem Leben der Pflanzen viel zu richtiger gesundheitlicher und gemüthlicher Entwicklung bei. Diese Betätigung ist auch in sozialer Hinsicht sicher von Nutzen, weil hier die Lust und Liebe zu wirklicher Arbeit aller Art und die Achtung vor der Arbeit in den jungen Gemütern feste Wurzeln faßt. Andererseits zeitigt die abwechslungsreiche Gartenarbeit keine nachteiligen Folgen für die Gesundheit, wie manche nicht selten übertriebenen Sportspiele. So ist diese Schule auch eine Art Landerziehungsheim mit bestimmten praktischen Zielen.

Für diejenigen, die sich persönlich von dem hohen, erzieherischen Werte der Schule überzeugen wollen, füge ich noch bei, daß dort Besuche zu jeder Zeit willkommen sind. Am lohnendsten sind solche wohl in der Rosenzeit, am Sommerende oder im frühen Herbst.

F. S.-R.



Das Menü der Alten.

(Nachdruck verboten.)

Ein flüchtiger Blick in die Küche des Altertums bietet manche interessante Einzelheit. Die Juden pflegten ihr Brot täglich zu backen, weil die dünnen Brotfladen sehr schnell austrockneten. Das Mehl wurde gesäuert — wenn man es schnell backen wollte und zur Osterzeit blieb es aus religiöser Vorschrift ungesäuert — und in die Form eines länglichen Ruchens gebracht. Zum Backen bediente man sich eines steinernen Kruges, der mit Kohlen gefüllt war; außen herum legte man den Teig. Auf Reisen gebrauchte man statt des Kruges eine eiserne Matte. Doch gab es auch eigene Bäcker und in Jerusalem eine eigene Bäckerstraße. Außerdem aß man, was Jagd und Viehzucht lieferte, und als Zukost Hülsenfrüchte. Das gewöhnliche Getränk war Wasser oder mit Wasser gemischter Wein. In Gärten wurden Mandel-, Granat-, Walnuß- und

andere Bäume gezogen. Die von Moses gegebenen Speisegesetze berührten die Vegetabilien nicht und beschränkten sich auf die Ausschließung gewisser Tiere.

Die Lebensweise der Perser älterer Zeit soll sehr einfach gewesen sein — sie sollen tagsüber nur einmal gespeist haben. Die jungen Perser, die vom 4. bis 24. Altersjahre in einer Art von Kadettenhäusern erzogen wurden, nährten sich bei kriegerischen Expeditionen von wilden Früchten und Holzäpfeln. Selbst auf Jagdzügen genossen sie nichts von dem erlegten Wild, sondern brachten es nach Hause. Dort erhielten sie als Brot einen dünnen Kuchen aus Kresse, gebratenes oder gekochtes Fleisch; das Getränk war Wasser. Die Knaben wurden zur Mäßigkeit in Speise und Trank angehalten; sie speisten nicht bei der Mutter, sondern bei dem Lehrer ihrer Abteilung, unter dessen Leitung sie bis zum 16. Jahre standen.

Die Nahrung der alten Inder bestand zumeist aus Reis, Früchten und Milch. Fleisch aßen mehrere Stämme gar nicht, da ihnen das Töten der Tiere durch religiöses Gesetz verboten war. Auch jetzt noch beschränkt sich der ärmere Hindu auf Reis, Früchte und Wasser. Die Brahmanen waren einer Menge von Speiseverboten unterworfen. War der Brahmane alt geworden, so mußte er als Einsiedler in die Wüste gehen und nur von Früchten, Wurzeln und Wasser leben.

Für die ärmeren Klassen der alten Ägypter waren, neben dem Brot, Knoblauch, Zwiebeln, Melonen u. dgl. die gewöhnlichen Nahrungsmittel; Rind- und Schweinesfleisch war das Lieblingsgericht der höheren Stände. Die heiligen Tiere aber lebten noch besser: sie bekamen Brei aus Semmelmehl mit Milch, allerlei Backwerk mit Honig bereitet, gesottenes und gebratenes Gänsefleisch &c. Dem ägyptischen König war durch das Gesetz einfache Kost und ein geringes Maß von Wein vorgeschrieben. Auch die Priester hatten strenge Diät zu halten und mußten viele Fasttage beobachten. Sonst aber scheinen die alten Ägypter nicht besonders mäßig

gewesen zu sein. Für ein allgemeines Bedürfnis nach einem großen Quantum geistiger Getränke spricht der Sold der königlichen Leibwächter, der, neben Brot und Rindfleisch, aus 4 Maß Wein bestand. Auch Bier wurde von den alten Ägyptern getrunken; Eier waren ein bedeutender Ausführartikel.

Verboten war jedermann durch religiöses Gesetz: der Genuß von Raubtieren, Eseln und Gazellen.

Die Äthiopier wurden von den Alten nach ihren Hauptnahrungsmitteln eingeteilt in Wurzel-, Vogel-, Schlangen-, Fisch-, Hund-, Schweine- und Elefanten-Eßer. Einzelne Stämme wurden sogar als Menschenfresser bezeichnet. Bei ihren Nachbarn, den Abessinern, herrscht noch heute die scheußliche Sitte, lebenden Tieren Stücke Fleisch auszuschneiden und dieses sofort roh zu verzehren.

Über die Eß- und Trinksitte der Griechen im heroischen Zeitalter geben die Gedichte Homers hinreichenden Aufschluß. Man aß nicht bloß aus Bedürfnis, sondern jedes freudige Ereignis — Hochzeit, Opfer, Ankunft von Gästen — gab Veranlassung zu einem großen Schmaus. Für spätere Zeiten muß man rücksichtlich des Tafellurus die einzelnen Stämme und Staaten Griechenlands unterscheiden. Die Spartaner hatten zumeist das Bedürfnis nach gesunder und kräftiger Nahrung im Auge. Das Hauptgericht bei der Mahlzeit war die berühmte „Schwarze Suppe“, mit Salz und Essig in Schweineblut gekocht. Dazu genoß man Gerstenbrot, Käse, Oliven, Feigen, Datteln und als Trank mit Wasser gemischten Wein. Bei den übrigen Griechen war für die ärmeren Klassen das Hauptgericht eine Art von Brei, Brot und Gemüse. An Fleisch genoß man Lämmer, Ziegen, Schweine, Rind, Wild, Fische; als Nachtisch dienten Früchte und Kuchen. Den Wein ungemischt zu trinken, galt für barbarisch.

Solange die Römer selbst den Acker bebauten, lebten sie äußerst einfach und naturgemäß und nahmen mit ihrer Familie und dem Gesinde gemeinsam das einfache

Mahl ein. Anders wurde es durch die Feldzüge. Die heimkehrenden Sieger wollten nicht schlechter leben als die Besiegten, bei denen sie asiatischen Luxus kennen gelernt hatten. Ein reicher Römer gab für die Wartung seiner Fische riesige Summen aus. Vedius Pollio fütterte seine Muränen mit Menschenfleisch; wenn ein Sklave seinen Zorn erregt hatte, ließ er ihn lebendig in den Fischteich werfen. Der alte, strenge Plato hatte daher recht, als er meinte: Eine Stadt, wo ein Fisch mehr koste, als ein Ochse, sei schwer vom Untergang zu retten. —r.



Herbstwinde.

Eine hygienische Betrachtung
von Dr. Schraenhart.

Nachdruck verboten.

Es ist höchste Zeit, für den Wind eine Lanze zu brechen und ihm eine öffentliche Ehrenerklärung zuteil werden zu lassen, denn er ist ein wirklicher Wohltäter, der leider verkannt und gefürchtet wird.

Ohne die reinigende Tätigkeit der Winde würde unsere Atmosphäre einem Sumpfpfuhl gleichen, angefüllt mit Nebel, Ruß und Rauch, mit fauligen, verpestenden Ausdünstungen, mit Krankheitskeimen aller Art. Namentlich in jetziger Jahreszeit, wo nicht nur das Wachstum der sichtbaren Pilze seinen Höhepunkt erreicht, sondern auch das der unsichtbaren Krankheitserreger, würden ohne kräftige Luftbewegung furchtbar verheerende Epidemien entstehen. Bei der Malaria hat man dies vielfach beobachtet; je ruhiger die Luft ist, um so mehr häuft sich das Malariagift an, während es durch Winde in Wälder und Felder zerstreut, verdünnt und in seiner Wirksamkeit bedeutend geschwächt wird.

Wie schön ist's im Herbst, wenn der trübe, auf Gemüt und Körper schwer lastende Nebel durch eine kräftige Brise verjagt wird und die Sonne uns wieder anlacht. Wie eine Befreiung von drückendem Alp empfinden dies namentlich alle Asthmatiker und Lungenleidende!

Für gesunde Personen bildet der Wind ein erfrischendes und kräftigendes Luftbad. Außerst günstig beeinflusst er den gesamten Stoffwechsel, wirkt anregend auf den Sauerstoffverbrauch, die Kohlen Säurebildung, die Wärmeabgabe und Atmungsgröße des Körpers. Professor Rubner (Berlin) hat darüber zahlreiche Untersuchungen angestellt und sagt: „Die Luftbewegungen sind von außerordentlich bedeutungsvollem Einfluß auf den Menschen. Bei der Vernachlässigung, unter der die Lungenpflege bei den Leuten mit sitzender Lebensweise gewöhnlich zu leiden pflegt, hat die kräftige Wirkung kühlender Luftbewegung gerade auf die respiratorischen Funktionen besondere Bedeutung. Als Abhärtungsmittel steht die Luftwirkung an erster Stelle; sie ist ein der Haut angemessener Reiz, der auch beim längeren Aufenthalt im Freien sein dauerndes Spiel treibt.“

Da niemand dem Wind und Wetter sich ganz entziehen kann, muß jeder seine Haut daran gewöhnen, was am erfolgreichsten durch häufige Luftbrausen und Luftbäder geschieht. Stärkende Luftbrausen nimmt man morgens und abends beim An- und Ausziehen, indem man nicht nur die Oberkleider, sondern auch alle Wäsche recht schnell wechselt; das erfrischt köstlich und gewöhnt die Haut an Temperaturunterschiede. Hat man sich am Tage zu irgend einer Gelegenheit nochmals umzuziehen, so verfährt man wieder so radikal. Noch wirksamer wird die Abhärtungskur, wenn man hierbei die Haut tüchtig reibt, frottirt oderbürstet, wodurch sie blutreich und unempfindlich wird, wie die Haut an Händen und Gesicht. Diese tägliche Behandlung möge man von Zeit zu Zeit unterstützen durch warme Wannenbäder mit nachfolgender kalter Dusche.

Führt man diese einfachen Maßregeln gewissenhaft ohne Unterbrechung durch, so wird man sich sogar im Sturm nicht erkälten. Ubrigens brauchen sehr empfindliche Spaziergänger bei rauhem Wind nicht auf offener Landstraße zu gehen, sondern mögen sich in Parkanlagen oder einen Wald begeben, wo die Bäume viel

Schutz gewähren. Man kann auch einen festen Regenschirm mitnehmen, da dieser, gegen den Wind gehalten, den vorzüglichsten Windschirm bildet. Ungstliche Gemüter mögen noch in anderer Weise Vorsicht üben: Im rauhen Winde möglichst wenig sprechen, damit die kalte trockene Luft nicht direkt in Hals und Lunge kommt. Eine andere Vorschrift hat schon im Jahre 1631 der berühmte Amos Comenius in seiner „Sprachentüre“ gemacht: „Des Atems halber ist die Nase gegeben.“ Beim Atmen durch die Nase wird die Luft erwärmt, gereinigt und angefeuchtet; die Nase bildet den natürlichen, einzig richtigen Respirator.

Das Wichtigste aber ist und bleibt immer Gewöhnung der Haut an Wind und Wetter. Abhärtung muß zur Aufgabe jedes denkenden Menschen gehören, dem es darum zu tun ist, sein Leben nicht fahrlässiger Weise zu verkürzen. Solchen Personen wird dann nicht jeder Luftzug, jeder Windstoß Erkältungsfurcht und Rheumatismusanstalt einjagen, sondern sie werden eine frische Windbrise labend und stärkend empfinden. Dann ruft gerade der kräftige Ostwind blühend rosiges Aussehen hervor, was so treffend geschildert ist in Voß' „Der siebzigste Geburtstag“, wo die Schwiegertochter triumphierend sagt:

„Fröhliches Herz und rotes Gesicht, das hab' ich beständig, auch wenn der Ost nicht weht. Mein Väterchen sagt mir oftmals, klopfend die Wang', ich würde noch krank vor lauter Gesundheit.“

Haushalt.

Gesundes Fleisch darf weder wässerig noch schmierig sein, keinen auffallenden Geruch besitzen und nicht schmutzigrot aussehen. Derartige Zeichen deuten darauf hin, daß das Fleisch von einem erkrankten Tier stammt oder schon zu alt und daher verdorben ist. Verschiedene Krankheiten der Schlachttiere gehen auch auf die Menschen über, weil sie bei den Tieren eine das Blut, bezw. den Blut-saft zersetzende Wirkung hervorbringen, z. B. Milzbrand, Rotlauf und Tuberkulose. Außerdem ist das Tierfleisch öfters der Sitz tierischer Schmarotzer. So kommt im Schweinefleisch

— seltener im Rindfleisch — die Trichine vor, ein kleiner Wurm, der, wenn mit rohem Fleisch gegessen, sich im menschlichen Körper ungeheuer vermehrt, Krankheit und nicht selten den Tod herbeiführt. Ferner ist die Rinde- und Schweinefinne gefährlich, ein Schmarotzer, der sich namentlich in den Därmen festsetzt und zum Bandwurm auswächst. Um die Verbreitung kranken Fleisches zu verhüten, ist amtliche Fleischschau, die mikroskopische Untersuchung des Fleisches der Schlachttiere eingeführt. Das untersuchte Fleisch wird durch Aufdruck eines Stempels für gesund erklärt. Fleisch von nicht tadellos gefunden, aber nicht schädlich kranken Tieren darf auf den sogenannten „Freibänken“ verkauft werden.“

Weißer Atlaschuh oder Atlasbänder werden wieder sauber, wenn man sie dem Strich nach mit reiner Watte, die in erwärmtem Spiritus getaucht wurde, abreibt. Die Watte muß einige Male erneuert werden. U.

Wollene Wäsche darf niemals gekocht, sondern nur in warmem Seifenwasser gewaschen werden. Ist sie durch Kochen oder Waschen in zu heißem Wasser gelb geworden, so legt man sie über Nacht in lauwarmes Wasser, dem man etwas Wasserstoffsuperoxyd und Salmiak zugesetzt hat und spült sie in lauem, leicht geblautem Wasser. Wollene Wäsche darf nicht in der Sonne zum Trocknen aufgehängt werden.

Easten von viel benutzten Klavieren müssen täglich gereinigt werden. Man befeuchtet ein Leinentuch mit Franzbranntwein und reibt die Easten vorsichtig einzeln ab.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: Käsesuppe, †Marinierter Rindsbraten, Geschmorte Kartoffeln, *Zwiebelpüree.

Dienstag: Klare Reissuppe, *Blut- oder Leberwurst, Sauerkraut, Kartoffelklöße, †Danziger Apfelsmus.

Mittwoch: *Rosentohlsuppe, Gulasch, †Grießklöße, Zwetschgenkompott.

Donnerstag: Einlaufsuppe, Berner Zungenwurst, †Gespicktes Rotkraut, Reisköpfchen, *Zitronencreme.

Freitag: Wurzelsuppe, *Rabelsau à la Provençale, Petersilienkartoffeln, *Käsekuchen.

Samstag: Fischgrätensuppe, Schweinskoteletten, †Gebörrte Kastanien, Husarensalat.

Sonntag: Waffelsuppe, †Raninchenragout mit Estragon, *Makkaroni mit weißer Sauce, Endivien-salat, †Frangipane-torte.

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

Kochrezepte.

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

Rosentohlsuppe. Für 3 Personen. 3 Eßlöffel Hafergrütze, 1 Eßlöffel Butter, $\frac{5}{4}$ Liter Wasser, $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Salz, 1 große Handvoll Rosenkohl. Die Hafergrütze wird mit kaltem Wasser und etwas Butter auf Feuer gestellt und schleimig (1 Stunde) gekocht. Der Rosenkohl wird gereinigt, in feine Streifen geschnitten, in Butter und wenn nötig etwas Fleischbrühe weichgedünstet, in der Suppenschüssel angerichtet und der Haferschleim darüber angerichtet. Man kann hiezu auch übrig gebliebenen Rosenkohl verwenden. Mit etwas Suppenwürze gewürzt oder über geröstete Kartoffel- oder Brotwürfel angerichtet, schmeckt die Suppe ausgezeichnet. Zubereitungszeit: $1\frac{1}{4}$ Stunden.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch“.

Rabeljau à la Provençale. Frisch abgekochten Rabeljau oder kalte Reste davon grätet man aus, schneidet beliebige Stücke davon, legt diese in ein Rasserol, überstreut sie mit feingehackter Petersilie, Zitronenschale, mit Chalotten und Schnittlauch. Dann gießt man einige Eßlöffel feines Öl darüber, vermischt alles gut und dünstet oder bäckt den Fisch darin bei gelinder Hitze eine gute halbe Stunde, und gibt ihn dann sofort zu Tisch und beträufelt mit Zitronensaft.

FrISCHE Blutwurst. 1 Kilo Schweinefleisch, zur Hälfte Fett, wird gekocht, in feine Würfel geschnitten, Salz, gestoßenen Pfeffer, etwas Nelken und Majoran beigemischt; hierauf werden 4—5 Wecken in feine Würfel geschnitten, 1 Liter Schweinsblut und einen Teil der Fleischbrühe über die Wecken gegossen und dann mit dem Fleisch und Gewürz vermischt. Dann wird die Masse in Därme gefüllt.

FrISCHE Leberwurst. Man kocht Schweinsherz und -Lunge weich und hackt es fein. Nun werden einige fein gehackte Zwiebeln in Schweinefett gedämpft und mit dem nötigen Salz, etwas gestoßenem Pfeffer, wenig gestoßenen Nelken und Majoran unter das Fleisch gemischt. Dann wird die ungekochte Schweinsleber aus den Sehnen geschabt, fein gehackt und mit der Fleischbrühe, worin Herz und Lunge gekocht wurden, durch ein Sieb gestrichen. Der ganzen Masse gibt man noch 4—5 in Würfel geschnittene Wecken bei, vermischt alles gut zu einem dicken Brei und füllt es in Därme. Die Würste müssen langsam ungefähr $\frac{1}{2}$ Stunde sieden. Man rechnet auf Herz und Lunge 500 Gr. Leber. Um die Masse in die Därme zu füllen, bediene man sich eines kleinern Blechtrichters, dessen Weite von der Dicke der Därme abhängen muß. Während man nun mit der linken Hand den

Trichter, der in den Darm gesteckt wurde, samt dem obern Teil des Darmes festhält, füllt man mit der rechten Hand von der Wurstfülle in den Trichter und drückt mit dem Daumen in die Öffnung hinab. Vor dem Füllen der Därme müssen die einzelnen Stücke geschnitten werden von beliebiger Länge und jeder Darm zuerst am untern Ende mit gutem Knoten zugebunden werden. Ist die Wurst gefüllt, so muß sie auch oben gut zugeknotet werden. Diese Wurst ist keine Dauerwurst wegen des darin enthaltenen Brotes und sollte nicht länger als einige Tage aufgehoben werden. Doch bietet sie zur Winterszeit als schmackhafte Speise eine beliebte Abwechslung in der Küche. P. P.

Makkaroni mit weißer Sauce. Die gekochten Makkaroni werden in eine Auflaufform getan, in welcher eine weiße Sauce mit Butter, Mehl und Rahm oder Milch bereitet wurde. Man stellt sie in den Ofen und bäckt sie schön gelb. Dieser Masse können auch übriggebliebene Fleischreste, die mit etwas Tomaten-Sauce vermischt wurden, beigegeben werden. „Kochrezepte bünd. Frauen.“

Zwiebelpüree. 500 Gr. große Zwiebeln werden geschält, in Salzwasser recht weich gekocht und durch ein Sieb getrieben. Das Durchgetriebene wird mit einem Stück Butter, 1 Löffel voll Mehl, einer halben Tasse Rahm und einer Prise weißen Pfeffer zum Feuer gebracht und zur gewünschten Dicke eingekocht.

Räseuchen. Ein Kuchenblech wird mit ausgewalltem Brotteig oder auch feinerem Teig belegt. Dann werden 250 Gr. geriebener Käse und 1—2 Löffel Mehl mit Milch zu einer breittigen Masse gerührt, nach Belieben eine gehackte Zwiebel damit vermischt, gleichmäßig auf dem Teig verteilt, bei starker Hitze im Ofen gebacken und warm zu Tisch gegeben.

Aus „Bürgerliche Küche“
von Frau Wyder-Zneichen.

Gekochte Zitronencreme. Zeit $1\frac{1}{2}$ Std. Der Saft von 1—2 Zitronen, 8 Dezil. alkoholfreien Weißwein, 8 Eier, 200 Gr. Zucker, an 1 Zitronenschale abgerieben. Der Wein, die Eidotter und der Zitronensaft werden mit dem Zucker im Wasserbade mit dem Schneebesen gequirt, bis die Mischung zu kochen beginnt. Dann nimmt man das Gefäß vom Feuer und quirt noch etwas weiter. Wenn die Creme erkaltet ist, zieht man den Eierschnee löffelweise darunter. In eine Glasschale anrichten und mit Makronen garnieren. Sehr erfrischend.

Aus „Gritli in der Küche“.

Weihnachtsgebäck.

Bündnerbrot. 1 Kilo gute dünne Birnen werden über Nacht eingeweicht, mit 250 Gr. ausgeteinten Zwetschgen, 250 Gr. Feigen, 125 Gr. Zitronat und 250 Gr. Nupfkernen

Klein geschnitten oder gröblich gehackt, mit 2 Löffelchen Zimt, 1 Löffelchen Anis, $\frac{1}{2}$ Löffelchen gestoßenen Gewürznelken und einer Tasse voll Bienenhonig oder Birnensaft gemischt. Dann wird auf 500 Gr. ausgewallten Weißbrotteig $\frac{1}{3}$ obiger Fülle wie eine dicke Wurst gehäuft, der Teig auf beiden Seiten darüber gelegt, nach Belieben verziert und bei starker Hitze im Ofen gebacken.

Aus „Bürgerliche Küche“
von Frau Wyder-Jneichen.

Braune Pfeffernüsse. 500 Gr. Mehl, 500 Gr. Zucker, 4 große Eier, die feingehackte Schale von 1 Zitrone, 50 Gr. Zitronat, 30 Gr. Pomeranzenschale, eine Prise Nelkenpulver, 1 Theelöffel Zimtpulver. Sämtliche Zutaten werden gut durcheinander gerührt und kleine Nüsse aus der Teigmasse geformt. Man läßt das Gebäck auf gefettetem Blech einige Stunden stehen, und bäckt es dann in mäßiger Hitze.

Aus „Gritli in der Küche“.

Schokoladeguetele. 500 Gr. Nüsse, 375 Gr. Zucker, 5 Eiweiß, zu Schnee geschlagen. Der Zucker wird $\frac{1}{2}$ Stunde mit dem Eiweiß gerührt, dann 75 Gr. geriebene Schokolade darunter gemischt und die gestoßenen Nüsse beigegeben. Nun wird die Masse mit soviel Mehl geknetet, bis sie zusammenhält und ausgewallt werden kann. Mit einem kleinen Glase werden Plätzchen ausgestochen.

Honigringli. 3 Eiweiß werden zu Schnee geschlagen, 250 Gr. Zucker, 1 Eßlöffel Zimt, 2 Eßlöffel Honig und 250 Gr. Mehl dazu gerührt, dann messerrückendick ausgewallt, mit einem Glas ausgestochen und in schwacher Ofenhitze gebacken.

„Kochrezepte bünd. Frauen.“

Gesundheitspflege.

Wer an aufgesprungenen Händen leidet oder zu Frostschäden neigt, möge bei der häuslichen Beschäftigung gestrickte Halbhandschuhe tragen, um der Hand die erforderliche Wärme und den nötigen Blutreichtum zu sichern. Pulswärmer sind nur dann praktisch, wenn sie genügend weit sind, nicht die Adern beengen und den Blutzufuß beeinträchtigen. Aus demselben Grunde müssen auch alle Handschuhe recht bequem sein, zumal die in einem weiten Handschuhe über der Haut befindliche Luftschicht die Kälte abhält.

Besonders wichtig für die Gesunderhaltung der Haut ist die Beschaffenheit der Seife. Scharfe Seifen bewirken Trockenheit, Sprödigkeit, Abschilferung mit mikroskopisch kleinen Vertiefungen, in denen sich aller Staub und Schmutz festsetzt, so daß die Hände eigentlich nie ganz sauber aussehen. Solche Schädlinge sind namentlich die scharfen Rückenseifen. Man wasche die Hände nur mit guten, über-

fetteten Seifen. Das ist die erste und wichtigste Forderung der Handpflege.

Zu vermeiden ist ferner auch häufiger und schneller Wechsel von Nässe und Trockenheit, von Wärme und Kälte, sowie die Einwirkung der strahlenden Hitze des Herdfeuers. Schrundige, rissige Hände muß man mit besonders peinlicher Sorgfalt trocken halten und hin und wieder mit einer wasserfreien Fettmasse, z. B. gutem frischem Olivenöl, einfetten. Zum Waschwasser nehme man etwas Mandelkleie oder Borax. Gelegentlich kann man auch abends die Hände stärker einfetten und über Nacht Handschuhe anziehen. Es sei aber bemerkt, daß dies Verfahren, sehr oft angewandt, die Haut zwar zart, aber auch empfindlich macht.

Kinderpflege und -Erziehung.

Gegen Husten und Katarrh bei Kindern und Erwachsenen gibt es kein besseres Mittel, als heiße Milch mit schwarzem Randsüßzucker tüchtig versüßt und dreimal täglich, hauptsächlich aber vor dem Schlafengehen getrunken. Ist der Husten sehr rauh, so fügt man ein Stücklein Butter bei. Dieses Mittel hat den Vorzug, daß es gerne genommen wird und zudem auch nährt, im Gegensatz zu dem oft in großen Mengen genossenen Thee.

Frau L.

Eine ausreichende Schlafzeit ist zur Gesunderhaltung des Nervenlebens bei der Jugend ein dringendes Bedürfnis, und die Innehaltung regelmäßiger Schlafzeit eine Notwendigkeit. Man hat die nötige Schlafzeit bei Schülern bestimmt auf 10–11 Stunden im 8.–10. Jahre; auf 10 Stunden im 11. und 12., auf $9\frac{1}{2}$ Stunden im 13., und auf 9 Stunden im 14. und 15. Jahre. Häufigere Ausnahmen davon sind Kindern schädlich. Der Schüler oder die Schülerin gehören noch nicht in späte Abendgesellschaften, Konzert- oder Theateraufführungen. Ebenso ist das Lesen aufregender Bücher kurz vor dem Schlafengehen zu untersagen.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Empfindliche Spalierbäume kann man decken zum Schutze gegen die Winterkälte. Das soll aber nie vor den letzten Tagen des November geschehen; durch frühes Zudecken werden die Bäume nur verweicht. Ueberhaupt erweisen sich Bäume, die nie zugedeckt wurden, jederzeit widerstandsfähiger, als solche, die durch früheren Winterschutz verärtelt und empfindlich gemacht worden sind.

Nachteilig ist das Bedecken mit dichten, fest aufliegenden, die Luft abschließenden Stoffen.

Günstig erweisen sich die lose aufliegenden, luftdurchlassenden Zweige der Tannen; der Spalierbaum braucht ja auch im Winter Luft zum Leben.

Hohe Kältegrade sind nicht so zu fürchten, wie die Sonnenstrahlen bei Frost; an Südwänden ist die Gefahr des Sonnenscheins an Frosttagen am größten.



Antworten.

85. Ein gutes, nicht teures Fleischgericht sind **Rindfleisch-Würstchen**. Zutaten: 750 Gr. feingehacktes Rindfleisch, ein Brötchen à 5 Cts., 1 Ei, ca. 1 Tasse Milch, Pfeffer, Salz, Fett zum backen. Das Brot wird in Wasser eingeweicht und durch die Hackmaschine getrieben. In einer Schüssel zerklopft man das Ei, fügt etwas Milch, das nötige Salz, Pfeffer, nach Belieben etwas Muskatnuß und das Brot dazu, und zuletzt, wenn alles gut vermischt ist, das Fleisch. Die Masse wird nun tüchtig untereinandergemengt und die Milch nach und nach beigelegt. Nachdem man das Ganze etwa $\frac{1}{2}$ —1 Stunde hat ruhen lassen, bestreut man einen Holzsteller mit Mehl, sticht mit einem Löffel von der Masse ab und formt mit der Hand Würstchen davon. Diese werden in Butter oder Backfett (nicht schwimmend) auf gutem Feuer ringsum gebraten und zugedeckt noch 5—10 Minuten auf schwaches Feuer gestellt, dann angerichtet, das Fett abgeschüttet, der Fond mit etwas Fleischbrühe aufgelöst und über die Würstchen geschüttet. Diese Portion reicht für 5—6 Personen.

Abonnentin.

92. Rostige Gegenstände werden in mit Petrol getränkte Lappen gewickelt, dann dick mit Puzpasta „Amor“ bestrichen und einen Tag bei Seite gelegt. Dann wird mit heißem Wasser abgespült und mit wollenem Lappen trocken gerieben. Sie werden nach diesem Verfahren keine Rostflecken mehr sehen. U. L.

93. Die Rostflecken müssen tüchtig eingefettet und nach einigen Tagen mit einem mit Ammoniak befeuchteten Tuch gut abgerieben werden. Ammoniak löst den Rost, ohne der Nickelplattierung zu schaden. Wenn die Rostflecken auf diese Weise nicht vollständig gewichen sind, so betupft man diese (aber nur die Flecken) mit verdünnter Salzsäure und reibt sofort tüchtig nach. Zuletzt wird der Gegenstand abgewaschen und nach dem Trocknen poliert. Hanna.

94. Es gibt eine Menge Dinge zum Schmucke des Christbaumes, die man selbst und billig herstellen kann. Zum Beispiel sehen vergoldete und versilberte Nüsse und Tannzapfen (mit Gold- oder Silberbronze über-

zogen) und „verschneite“ Tannzapfen sehr hübsch aus. Letztere werden mit einem Klebstoff überzogen und dann mit dem künstlichen Schnee, der in Drogerien erhältlich ist, überstreut. Ein Weihnachtsbaum, nur mit Sternen aus Silberpapier geschmückt, ist sehr schön und sinnreich. Man fertigt die Sterne aus Silberpapier (nicht Stanniol), das in größeren Papeterien erhältlich ist; sie sind etwas schwierig herzustellen. Ferner können Sie aus dem gleichen Material auch Ketten und andere Dinge anfertigen. Liselotte.

95. Sauerkraut werden Sie wohl auch in einem großen Steinguttopf einmachen können. Ein Rezept für Sauerkraut brachte der „Hauswirtschaftliche Ratgeber“ Nr. 19; machen Sie einmal einen Versuch, indem Sie das dort angegebene Quantum der Größe Ihres Topfes entsprechend vermindern. S. S.

Fragen.

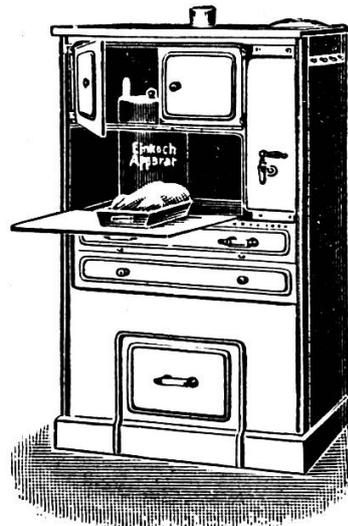
96. Besitzt vielleicht eine Leserin einen **Petrolgasherd** von Ernst Haab, Ebnet (St. Gallen)? Hat er wirklich die angepriesenen Vorteile und bewährt er sich auf die Länge, z. B. Modell B zweiflammig? Für gütige Auskunft dankt Eine Mitabonnentin.

97. Ich beabsichtige, eine Kochkiste anzuschaffen. Nun wurde mir in letzter Zeit der **Kochapparat „Ökonom“** sehr empfohlen. Hat vielleicht eine Leserin Erfahrungen bei der Benutzung solcher Apparate gesammelt? Welches System würde man mir anraten und wo könnte dieses am vorteilhaftesten eingelaufen werden? Zum voraus herzlichen Dank. Frau L. S.

Neu!

Neu!

Grude-Herde



Tag und Nacht brennend. Materialverbrauch 20—25 Cts. für 24 Stunden. Kein Anbrennen, kein Ueberkochen, kein Speisengeruch. Ständig heißes Wasser zur Verfügung. Einfacher, sauberer und billiger als jede andere Feuerung. Fleisch und Gemüse viel saftiger und wohlschmeckender, als auf Gas- oder Kohlenfeuer.

Zahlreiche Schweizer Referenzen.

Verkaufsstellen werden nachgewiesen durch

Hoffmann & Delisle, Zürich 5

vormals Ernst Walcker & Cie.

Haushaltungsgeräte en gros
107 Hardturmstrasse 107.