

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

Band: 23 (1916)

Heft: 22

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>

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

..

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

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

Nr. 22. XXIII. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Zürich, 14. Oktober 1916

Tausendfach wird dem gegeben,
Tausendfach das Glück erneut,
Wer sich jeden Tag im Leben
Dankbar seiner Gaben freut.

J. Lohmeyer.



In der Dämmerstunde.

Eine hygienische Betrachtung
von Dr. Grumbach.

(Nachdruck verboten.)

In der kommenden Jahreszeit bildet eine große hygienische Unannehmlichkeit besonders für die Augen die vielstündige künstliche Beleuchtung, nebst der langen Dämmerung zwischen Licht und Dunkel. Da muß man denn, um sein Augenlicht nicht zu schädigen, vom Fenster alle lichtversperrenden Gegenstände entfernen. Vorhänge, Storen, Rouleaux müssen weit zurückschlagen werden. Da das Himmelslicht von oben kommt, ist besonders darauf zu achten, daß die Jalousien (Rolläden) vollständig in die Höhe gezogen werden. Darin herrscht allgemein sehr große Nachlässigkeit. Weg von den Fenstern auch mit den lichtraubenden, bunten Bildern. Man bedenke: Die Gesamtfläche der Fenster eines Wohnzimmers beträgt in der Regel noch nicht vier Prozent der Gesamtfläche der sechs das Zimmer umgebenden Wände und Böden. Daher muß man diesen Lichtvermittlern verständnisvolle Behandlung zuteil werden lassen. Aber das Fensterglas erfährt oft eine unbegreifliche Vernachlässigung. Wenn Glas nicht beständig

innen und außen von Niederschlägen, Staub und Schmutz geläubert wird, so nimmt seine Lichtdurchlässigkeit ab und die arbeitenden Augen haben das schwer zu büßen. Ebenso wie das Kehren und Staubwischen gehört auch das Fensterputzen zur regelmäßigen Zimmerreinigung.

Wie viel Licht ein ungeputztes Fenster besonders in der Dämmerung raubt, kann man durch folgenden Versuch erkennen. Man lese zuerst bei offenem Fenster mit dem Rücken diesem zugewendet, und lasse dann von einem andern, während man selbst ohne aufzublicken weiterliest, das Fenster schließen: ein gewaltiger Unterschied der Beleuchtung!

Das Fensterglas werde täglich, wenigstens im Arbeitszimmer, innen und außen mit einem über einen Besen gelegten trockenen, weichen Tuche abgestaubt. Man wird staunen über die Menge Staub, die sich angesammelt hat! Eine solche Reinigung erfordert kaum fünf Minuten Zeit und macht sich durch Erhaltung der vollen Sehkraft bei allen Familienmitgliedern belohnt. Wie schwächend der Lichtmangel, vereint mit der ungesunden winterlichen Lebensweise, auf die Augen wirkt, hat man schon wiederholt durch zahlreiche Untersuchungen statistisch nachgewiesen.

Unlängst haben wieder Beobachtungen in Schulen folgende Resultate ergeben: Vor Beginn des Winters, im Oktober, wurden von denselben Schülern Buchstaben von bestimmter Größe durchschnittlich über einen Meter weiter erkannt als

am Ende des Winters, wobei in einzelnen Fällen die Sehweite im Laufe des Winters sich sogar um mehr als die Hälfte verringert hatte. Hierbei kommt einerseits der günstige Einfluß des Sommers, andererseits der ungünstige des Winters auf die Augen in Betracht. In der warmen Jahreszeit lesen und schreiben die Schüler fast nur bei hellem gutem Tageslicht; die Augen haben häufigere Erholungspausen durch den Aufenthalt im Freien bei Spiel und Sport; dazu kommt der kräftigende Einfluß der Spaziergänge, Turnmärsche, Schulausflüge, wo die Augen auch viel auf dem wohltuenden Grün von Wald und Wiesen ausruhen. Anders im Winter! Da haben die Kinder vielfach sogar am Tage weder in der Schule noch zu Hause genügend helle Plätze bei ihrer Arbeit; die Schulaufgaben werden oft in der Dämmerung oder im Zwiellicht (Tages- und Lampenlicht zugleich) angefertigt; spät abends (häufig noch im Bett) lesen die Schüler und die Mädchen übermüdet die Augen durch zu viele und feine Häkel-, Stick-, Mal- und andere Handarbeiten in gebückter, der Atmung und dem Blutumlauf hinderlicher Stellung. Bei schwindender Helligkeit, bei schlechter Beleuchtung ist das Auge zu immer stärkerer Anstrengung gezwungen. Von altersher ist deshalb das Lesen und Schreiben bei scheidendem Tageslicht, in der Dämmerung verpönt und dennoch wird so oft in dieser Hinsicht gesündigt, als ob es gar nicht möglich wäre, das Augenlicht, diese „edle Himmelsgabe“, durch solchen Mißbrauch zu schädigen.

In den „Schweizerischen Blättern für Gesundheitspflege“ befindet sich folgende zeitgemäße Mahnung: „Allen Eltern, Lehrern und Erziehern ist dringend anzupfehlen ein Augenmerk auf die Ausföhrung häuslicher Schularbeiten der Kinder im Dämmerlicht zu richten. In mancher Haushaltung scheut man sich, schon zur Zeit der Abenddämmerung das Licht anzuzünden. So sind denn die Kinder oft gezwungen, bei dem für die Augen sehr schädlichen Dämmerlicht zu schreiben oder

zu lesen. Die ungewohnte Anstrengung der Sehwerkzeuge in der Dämmerung schwächt dieselben und fördert die Kurzsichtigkeit außerordentlich. Wir richten daher an die Eltern und das häusliche Aufsichtspersonal der Kinder im Interesse der gesunden Augen der letzteren die bringende Mahnung, ihre Pflegebefohlenen niemals während der Dämmerung, sondern nur bei genügendem Licht, sei es nun bei der natürlichen Tagesbeleuchtung oder bei hinreichend hellem Lampenlicht, Hausaufgaben für die Schule anfertigen zu lassen. Gegen die allfällig bereits vorhandene üble Gewohnheit der Kinder mit Bezug auf die genannte Hausbeschäftigung ist mit rücksichtsloser Strenge einzuschreiten.“



Altes und Neues von der Kochkiste.

(Nachdruck verboten.)

Bei Kriegsausbruch wurde auf einmal viel von der Kochkiste und dem Selbstkocher gesprochen. Vorher betrachtete man im allgemeinen deren praktische Anwendung in der Küche mit ungläubigen Augen. Die Hausfrau ist gewöhnlich jeder anderen Neuerung zugänglicher, als einer Reformierung ihrer Küche. Angesichts der drohenden Gewitterwolken des Krieges war man aber für gute Ratschläge dankbar und geneigt, vom Sparen zu hören. Die Frauenzentrale in Zürich und andere Frauenorganisationen machten es sich damals zur Aufgabe, durch Vorträge und Verbreitung von Flugblättern die Kochkiste allgemein einzuföhren. Dennoch bestehen immer noch große Vorurteile; die einen finden, ihre Anschaffung lohne sich nicht für eine kleine Haushaltung von zwei bis drei Personen, die andern halten sie für unzweckmäßig für einen großen Betrieb. Tatsächlich läßt sich die Kiste überall verwenden mit demselben Erfolge: Ersparnis an Brennmaterialien und an Zeit. Der Selbstkocher hat sich nach der Größe der zu verwendenden Gefäße zu richten, und nicht umgekehrt, folglich kann er für kleine und große Haushaltungen, ja auch

für Anstaltsbetriebe angefertigt werden. Freilich ohne jede Arbeit geht es dabei nicht.

Eine einst vielgenannte Frau, und eine Bahnbrecherin in Schweizer Frauenkreisen, nannte die Kochkiste ihr Schatzkästlein. In ihrer Haushaltungsschule wurden Kochkörbe angefertigt, die noch heute von ihren Schülerinnen gebraucht werden. Ihr gebührt das eigentliche Verdienst der Erfindung des Selbstkochers.

Beim Einzug der unglücklichen Bourbaki-Armee im Februar 1871 erquidte die tätige, edle Frau die hungernden, halbfrorenen Soldaten mit warmer Speise. Um schon am frühen Morgen kräftige Suppe bereit zu haben, kam sie auf den Gedanken, den Suppentopf mit dem kochenden Inhalt über Nacht ins Heu zu stellen. Bei Tagesanbruch war dann auch eine gute Suppe bereit. Von der Umhüllung des Kochtopfes mit Heu bis zur Anfertigung eines Kochkorbes war der Weg nicht weit und die Idee des Selbstkochers wurde dann immer mehr ausgebaut und verbessert.

Heu, Stroh, Seegras, Papier, Wolle, Watte sind schlechte Wärmeleiter. Sie bewirken, daß die Wärme auch ohne jede Feuerung in den umhüllenden Gefäßen erhalten bleibt. Die Herstellung von einfachen Kochkisten wurde im „Hauswirtschaftlichen Ratgeber“ schon wiederholt besprochen. Die meisten werden mit einer einfachen Füllung von Holzwole oder Papierschnitzeln hergestellt, die dann selbstverständlich oft erneuert werden muß. Man kann aber die Kiste dauerhafter machen durch eine solide Polsterung. Mehrere auf die unten beschriebene Art angefertigte Kisten sind nach täglichem Gebrauche von zwei bis drei Jahren noch heute in tadellosem Zustande.

Man verwendet zur Herstellung eine Spezereikiste, die keine Rizen hat, und einen gut passenden Deckel besitzt. Für größere Betriebe kann auch ein alter Holzkoffer, die sog. Truhen aus Großmutterzeiten benutzt werden, ebenso größere, gut geflochtene Körbe. Diese Kiste (die der

Größe der Kochtöpfe entsprechen soll, mit einigen Centimetern Zugabe) wird nun gleichmäßig an Boden und Wänden mit einer Schicht Holzwole, Seegras od. dergl. ausgelegt, darauf eine Lage Watte ebenfalls gleichmäßig verteilt. Zur dritten Schicht werden Zeitungen, alte, saubere Lappen, Filz &c. verwendet. Damit diese drei Lagen gut aufeinander halten, befestigt man sie an den Wänden hie und da mit kleinen Nägeln. Aber diese Polsterung wird Futterstoff straff angezogen, und an Boden und Wänden und rings um den Rand der Kiste befestigt. Man achte aber darauf, daß der Stoff nicht über den Rand hinaus geht, sondern innerhalb der Kistenwand befestigt wird, damit der Deckel beim Verschlusse einen guten Druck ausüben kann. Je dichter und sorgfältiger diese Polsterung gemacht wird, je zweckmäßiger wird die Kiste sein. Nach Belieben kann nun über das Futter, zu dem sich in diesem Falle auch alte Stoffreste eignen, ein Überzug verfertigt werden, den man immer wieder abnehmen und waschen kann. Auch für diesen lassen sich alte, saubere Schürzen, Waschkleider &c. verwenden.

Beim Anfertigen achte man darauf, daß der Überzug genau der Länge und Breite der Kiste entspricht. Die Polsterung, die im Anfang natürlich noch sehr viel Raum beansprucht, wird dafür stark an die Wand der Kiste gepreßt.

Nun fertigt man sich kleine, flache Rissen (aus zwei Lagen Watte und mit Futterstoff überzogen) an, die zwischen oder auf die Töpfe gelegt werden. Der Raum zwischen den Gefäßen muß stets ausgefüllt sein. Als Abschluß dient ein größeres, gut gefülltes Rissen, das den ganzen Inhalt der Kiste vollständig bedeckt und die Außenluft absperrt. Einer Polsterung des Deckels bedarf es nicht; er kann auch nur überzogen werden. Wenn die Rissen wie die Kiste mit waschbaren Überzügen versehen sind, sieht das Ganze einladend aus. Die Außenseite der Kiste kann noch mit einem Lackanstrich versehen werden oder auch mit einem dem Anstrich der Küche entsprechenden Cretonneüberzug. Der Deckel wird

mittels Lederriemen oder Scharnieren befestigt und verschließbar gemacht. Selbstverständlich verlangen diese Risten nach dem Gebrauch stets gute Lüftung, ebenso das Rissen und die Zwischenlagen.

Der Gebrauch ist bekannt. Es können alle Gefäße mit gut verschließenden Deckeln verwendet werden. Hauptsache ist ein rasches Einsetzen und gutes Zudecken. Die Speisen werden kürzere oder längere Zeit, je nach deren Konsistenz vorgekocht. Als Regel diene, daß lockere, flüssige Speisen wie Suppen, Reis &c. kürzere Zeit, 5–20 Minuten, festere, dicht aufeinanderliegende Nahrungsmittel wie Sauerkraut, Linsen und dergleichen länger, $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ Stunden, vorgekocht werden müssen. Einige Minuten vor Einsetzen der Töpfe sollte man den Deckel nicht mehr abnehmen, damit der Dampf zusammengehalten wird. Den meisten Speisen ist ein langes „Kochen“ in der Riste weniger nachteilig als auf dem Herde. Daraus ergibt sich, daß auch Speisen mit verschiedener Kochzeit gleichzeitig eingesetzt werden können. Will man dies aus irgend einem Grunde nicht, so kann ein zweiter Topf auch später eingesetzt werden, vorausgesetzt, daß der erste gut eingewickelt sei und das Einsetzen rasch vor sich gehe, damit die Wärme nicht entweicht. Beim Herausnehmen sind die Speisen je nach Bedarf auf dem Herd kurz aufzukochen.

Ein Mitzingen der Speisen ist bei sachgemäßer Anfertigung des Kochers, bei richtiger Vorbereitung und bei schnellem Einsetzen der Töpfe ganz ausgeschlossen. Es wird bei dieser Kochart eine große Ersparnis an Brennmaterialien und an Zeit erzielt. Ein Überkochen oder Anbrennen ist nicht zu befürchten, die Hausfrau kann also während der Zeit, da die Speisen im Kocher stehen, andere nützliche Geschäfte verrichten. Die Geschäfts- und Arbeiterfrau aber kann Mittags ihrer Familie ein kräftiges, warmes Mahl vorsetzen, sie muß nur den festen Willen haben, es am Morgen rechtzeitig vorzubereiten. Das Essen kocht nicht ein, im Gegenteil. Cerealien z. B. ergeben eine

größere Speisemenge durch das langsame Aufquellen in der Riste. Durch den längeren Kochprozeß neben gutem Verschuß bleibt das Aroma, und damit die besten Bestandteile den Nahrungsmitteln erhalten und wir erzielen wohlgeschmeckende nahrhafte Speisen.

Folgende Zeitangaben, die sich selbstverständlich auch nach dem Quantum richten, empfehlen wir der Beachtung. Für 2 Personen und 6 Personen berechnet:

	Vorkochzeit:	Zeitdauer in der Riste:	
	Minuten	Stunden	
Suppen (Erbsen und Gerste $\frac{1}{2}$ Stunde)	5–10	2–6	
Fleisch	20–30	3–6	
Grüne Gemüse	10–30	2–4	
Hülsenfrüchte	30–45	3–6	
Kartoffeln	2–10	1–5	
Milchspeisen	3–5	1–5	
Teigwaren	3–5	2–6	
Obst	5–10	2–6	
Puddings im Wasserbad	20–45	2–6	

K. F.

Gaushalt.

Ranzige Butter wird wieder genießbar, wenn man Pottasche oder doppeltkohlensaures Natrium einknetet und die Masse dann auswäscht. Der Stoff, durch den die Butter ihren widerlichen, „ranzigen“ Geruch und Geschmack erhält, ist die Buttersäure. Diese kann man unschädlich machen, indem man sie neutralisiert. Das geschieht durch das Einkneten von Pottasche oder doppeltkohlensaurem Natrium. Pottasche ist kohlensaures Kalium, also genau wie das doppeltkohlensaure Natrium ein kohlensaures Salz. Und wenn kohlensaures Salz mit einer freien Säure in Berührung kommt, so verbindet sich diese mit der Base des Salzes, und die Kohlen Säure wird in gasförmigem Zustande ausgetrieben. Dieser Vorgang spielt sich auch hier in der Butter ab. Die Buttersäure verbindet sich mit dem Kalium zu buttersaurem Kalium und die Kohlen Säure wird frei und entweicht. Das neu gebildete Salz aber, das buttersaure Kalium, ist in Wasser löslich und kann daher durch Auswaschen der Buttermasse entfernt werden. Wendet man doppeltkohlensaures Natrium an, so ist der Vorgang wesentlich derselbe, wie bei Anwendung der Pottasche, nur mit dem Unterschiede, daß an Stelle des buttersauren Kaliums buttersaures Natrium gebildet wird.

Man kann auch durch Auskochen ranzige Butter wieder genießbar machen, weil dabei

die verdorbenen Teile der Butter entfernt werden. Tut man ranzige Butter in kochendes Wasser, so schmelzen die unzersehten, also nicht verdorbenen Teile und schwimmen oben auf der Wasseroberfläche. Das Glycerin und die freie Butter Säure aber vermischen sich mit dem Wasser. Nun sind die unverdorbenen Butter und die Zersetzungsprodukte getrennt. Die erstere wird abgeschöpft, die letzteren werden mit dem Wasser weggegoßen. Die abgeschöpfte Butter ist von den ranzigen Bestandteilen gereinigt und ist daher wieder genießbar oder wenigstens völlig verwendbar (zum Kochen, Braten und Backen) geworden.

Haase, „Allerlei Küchenweisheit“.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Rumsford-Suppe, † Hirschrücken, * Blumenkohl mit Parmesankäse, Endivien-salat, † Quittenkuchen.

Montag: * Weiße Kartoffelsuppe, † Fleischkuchen, * Birnbraten.

Dienstag: Tomatensuppe, † Zwiebelomeletten, Gemüse von gelben Rüben und Kartoffeln, Quarkcrème.

Mittwoch: Restensuppe, * Geback. Schweinefleisch mit Sauerkraut, Rastaniengemüse.

Donnerstag: Brotsuppe, * Rutteln nach Bündnerart, Salzkartoffeln, * Rübigelee.

Freitag: † Geb. Ochsenchwanzsuppe, * Räs-knöpfl, Apfelmus.

Samstag: Reissuppe, Schüblinge, † Rotkraut auf pommerische Art, † Verrührte Kartoffeln an brauner Sauce.

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

Kochrezepte.

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

Weiße Kartoffel-Suppe. Zeit $1\frac{1}{2}$ –2 Stunden. Selbstkocher 15 Minuten Vorkochzeit. 4 Kartoffeln (250 Gr.), 1 Gelbrübe, 1 Sellerieknochen, Lauch und Suppengrün, Speck oder Wurst, 30 Gr. Fett, Salz, 1 Liter Wasser. Die feingehackten Zutaten ohne die Kartoffeln werden in dem heißen Fett etwas gedünstet, mit dem lauwarm gemachten Wasser abgelöscht, die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln dazu gegeben, ebenso Speck oder Wurst und langsam weich gekocht. $\frac{1}{4}$ Stunde vor dem Anrichten wird 1 Ekelöffel mit Milch angerührtes Mehl beigegeben.

Aus „Gritli in der Küche“.

Gebackenes Schweinefleisch mit Sauerkraut. Frische Schweinsrippchen werden ge-

salzen, gepfeffert und mit Knoblauch gespickt, in eine kupferne Backform gelegt. Als Kranz legt man zuvor etwa 1 Stunde lang gekochtes Sauerkraut um das Fleisch und gießt einen Schöpfel von dessen Brühe zu. Das Gericht wird $2\frac{1}{2}$ Stunden im Ofen (am besten in einem Backofen) gebacken. Das Fleisch muß rösch gebraten sein.

Rutteln nach Bündnerart. (Büsecca.)

Die gekochten, nudelartig geschnittenen Rutteln werden in Fett etwas angebraten. Zutaten: Zwiebel, Pfeffer, nach Belieben Rümmele, 1 frische Tomate, Lauch, Sellerie und Petersilie. Nun wird reichlich Fleischbrühe oder Wasser darüber gegossen und alles völlig weich gekocht und nach Belieben noch mit Parmesankäse gewürzt.

„Kochrezepte bünd. Frauen.“

Sardellen-Sauce. 2 Ekelöffel voll Mehl werden mit einer Prise Zucker hellbraun geröstet und mit Fleischbrühe abgelöscht und ca. $\frac{1}{4}$ Stunde kochen gelassen. Dann gibt man etwa 2 Ekelöffel voll gereinigte, entgrätete Sardellen und etwas Zitronensaft hinein und läßt dies nochmals bis ans Kochen kommen. Die Sauce eignet sich gut, um gekochte Kartoffeln oder Fleischresten darin aufzukochen.

Aus „100 gute, bünd. Kartoffelspeisen“ von C. Senn.

Blumenkohl mit Parmesankäse. Der Blumenkohl wird in Salzwasser gekocht und auf ein Sieb sorgfältig zum abtropfen herausgehoben. Dann legt man ihn in eine tiefe, eingefettete und mit Käse ausgestreute feuerfeste Schüssel und gießt eine weiße, etwas dicke Sauce darüber, so daß er ganz davon bedeckt ist. Aber diese Sauce streut man wieder eine Lage geriebenen Käse, hierauf geriebenes Brot, stellt die Schüssel über gelindes Feuer, deckt sie zu und läßt das Ganze langsam durchziehen, doch nicht zu lange, damit der Blumenkohl nicht zerföhrt.

Aus „Die Vegetarische Küche“ von Martha Rammelmeyer.

Räsknöpfl. Auf je 100 Gr. Mehl nimmt man 30–40 Gr. geriebenen Käse, macht daraus mit Wasser und Milch einen nicht zu dicken Teig, wovon man mit dem Löffel Knöpfl in siedendes Salzwasser absticht. Dann nimmt man mit dem Schaumlöffel die Knöpfl wieder heraus, gibt sie in eine mit Fett ausgestrichene Kochplatte, gießt Milch daran, läßt sie im Bratofen etwas anziehen und gibt noch eine Schweize darüber. Übrig gebliebene Knöpfl sind sehr gut, wenn sie mit Fett gelb gebraten werden.

Birnbraten. Kochbirnen werden ungeschält geteilt oder geviertelt, Stiel und Büßen entfernt und mit gut so viel Wasser, daß es darüber zusammengeht, auf Feuer gestellt. Die Birnen werden leicht mit Zucker gewürzt und gekocht. Wenn sie bald weich sind, gibt

man ungefähr gleichviel in Würfel geschnittene rohe Kartoffeln darüber, ergänzt, wenn nötig, das Wasser, streut wenig Salz auf die Kartoffeln und läßt beides zugedeckt weich werden. Kurz vor dem Anrichten deckt man ab und läßt die Brühe etwas einkochen.

Aus „Was koche ich morgen?“

Rübligelee. 12 mittelgroße, zarte, rote Rübl werden geschabt, in feine Stäbchen geschnitten und auf schwachem Feuer mit 1 Glas voll Wasser, 250 Gr. Zucker und der Schale von 2 Zitronen zugedeckt gekocht. Man rührt sie zuweilen sorgfältig auf, und wenn sie weich und eingekocht sind, wird noch mit dem Zitronensaft gewürzt, pyramidenförmig auf eine Platte angerichtet und warm oder kalt serviert. Diese roten Rübchen können auch zu Konfitüre eingekocht und in Gläsern aufbewahrt werden.

Aus „Die Herstellung der Konserven“.

Billiger Gugelhopf. 50–80 Gr. frische Butter wird in einer Schüssel an die Wärme gestellt, nicht heiß gemacht, dann 250 Gr. gestoßener Zucker und 2 gerührte Eier damit recht gut gemischt. Hernach wird $\frac{1}{2}$ Tasse Milch, 1 Messerspitze voll Natron, 2 Messerspitzen Weinsteinpulver (oder Backpulver) und 250 Gr. Mehl damit gleichmäßig vermengt. Diese Masse wird in gut bestrichener Form $\frac{3}{4}$ Stunden bei nicht zu starker Hitze im Ofen gebacken. Gewürze, wie Zitronenschale, Weinbeeren, Zimt, können beliebig dem Teig zugefügt werden. Aus „Bürgerliche Küche“ von Frau Wyder-Jneichen.

Eingemachte Früchte.

Ebereschengelee. Die gewaschenen, entstieltten Beeren kocht man mit wenig Wasser recht weich, gießt den Saft ab, gibt auf 500 Gramm Saft 500 Gramm Zucker, kocht beides unter Abschäumen, bis der Saft dick wie Sirup geworden ist und füllt das Gelee in Gläser, die man nach völligem Erkalten zubindet.

Quittenschnitze (auch ohne Zucker einzumachen). 2 Kilo reife gelbe Quitten, 2 Liter Wasser, $1\frac{1}{4}$ Kilo Zucker. Die Quitten werden mit einem Tuch abgerieben, von Büxen und Kernhaus befreit, in kleine Schnitzchen zerteilt und mit Wasser und Zucker 20 Minuten gekocht, dann füllt man sie in Gläser oder weite Flaschen. In weithalsige Flaschen füllt man zuerst die Früchte siedend ein, gibt dann den Saft derselben siedend dazu, schlägt mit einem Holzhammer (Kartoffelstößel) die Rinde, die man vorher gebrüht und wieder getrocknet hat, ein und verpicht. Damit die großen Zapfen gut eingeschlagen werden können, wird nur die untere Fläche derselben eingeweicht. Ganz durchnähte Rinde werden immer wieder hinausgetrieben. — Will man später Gelee

und Marmelade zubereiten, so kann man die Quittenschnitze auch ohne Zucker einfüllen.

Aus „Wie können wir ohne Zucker einkochen?“

Randen (Rote Rüben). Randen werden zuerst gewaschen und dann in heißem Wasser, dem man eine Messerspitze voll Natron zusetzt, auf gutem Feuer weich gekocht. Hierauf schäle und schneide man sie in schöne, feine Scheiben und schichte diese in einen Topf mit ein wenig Salz, Pfeffer, Koriander und Nelken. Dann koche man Essig mit Zwiebeln und einem Rübl auf, gebe die Flüssigkeit kalt über die Randen und schütte zu oberst etwas Olivenöl. An kühlem Orte lassen sich die Randen längere Zeit aufbewahren. Wenn sich Schimmelbildung zeigen sollte, so gieße man die Flüssigkeit ab und koche sie vor dem Zusehen wieder auf.

Aus „Die Herstellung der Konserven“.

Gesundheitspflege.

Zur Pflege des Gefühlsinnes. Der Gefühls- oder auch Tastsinn ist über die ganze äußere Körperoberfläche und über die benachbarten Schleimhäute verbreitet. Er ist am ausgeprägtesten an den Fingerspitzen, im Gesicht und an der Zungenspitze und verschafft uns Druck- und Temperaturempfindungen, welche uns wiederum eine Beurteilung der räumlichen Ausdehnung der Dinge gestatten: Raumsinn — Ortsinn. Die Feinheit des Raumsinnes kann durch fortgesetzte Übung erhöht werden, wie wir ja an Blinden zu beobachten Gelegenheit haben. Die Blinden lesen, indem sie mit den Fingerspitzen über wenig erhöhte Buchstaben hingleiten, beurteilen das Geld durch Betasten &c.; bei ihnen ersetzt bei vielen Lebensstätigkeiten der Tastsinn das Auge.

Wer durch seine Beschäftigungsweise auf einen ausgeprägten Tastsinn angewiesen ist, vermeide zu rohe und zu lang andauernde Handarbeit, durch welche die Oberhaut verdickt und die Empfindlichkeit abgestumpft wird. Bezüglich des Temperatursinnes vertraue man nicht zu sehr auf die Fähigkeit, durch den Gefühlsinn Temperaturen genau beurteilen zu können, wie dies vielfach beim Prüfen des Badewassers für kleine Kinder durch Wärterinnen, sogar Hebammen mit dem Ellbogen geschieht; denn die Fähigkeit für Temperaturwahrnehmung kann durch verschiedene Umstände vorübergehend beeinträchtigt werden.

Folgende Kräuter wirken ausgezeichnet bei Nervenverstimmlungen der Wechseljahre. Wenig Arnikablüten, $\frac{1}{4}$ Enzianwurzel (regt den Magen an), $\frac{1}{4}$ Kardobenediktenkraut (wirkt auf alle fauligen Zersetzungsstoffe austreibend), $\frac{1}{4}$ Johanniskraut, $\frac{1}{4}$ Lavendel (gegen Blutandrang zum Kopf und Gemüts-

bedrückung), $\frac{1}{4}$ Melisse (nervenstärkend), $\frac{1}{4}$ Primeln (löst Säuren auf), $\frac{1}{4}$ Salbei, $\frac{1}{2}$ Bibernell (stöbert die Unratstoffe im ganzen Körper auf und leitet sie aus).

Wenn die Enzianwurzeln sehr fein geschnitten sind, braucht man das Gemisch nur 5 Minuten lang zu brühen; man nimmt 1 Eßlöffel davon auf eine Tasse kochenden Wassers und trinkt sie in drei Teilen vor den Mahlzeiten.
Dr. G. L.-P.

Krankpflege.

Nesseln bestehen in mattfarbenen Quaddeln, die äußerst flüchtiger Natur sind, aber leider ebenso schnell wiederkehren, wie sie verschwinden. Ihre Ausdehnung kann sehr verschieden sein, bald treten sie punktförmig auf, bald sind sie über den ganzen Körper verbreitet; durch das von ihnen verursachte Jucken kann es infolge von Kratzwirkung zu sekundären Hautveränderungen kommen. Gewöhnlich liegt eine besondere Disposition der Haut vor, die so groß sein kann, daß schon eine Berührung genügt, um die Stelle sich von der Umgebung abheben zu lassen. Neben gewissen Nahrungsmitteln wie Erdbeeren, Krebsen, Austern, sind es Magen- und Darmstörungen, Arzneien und Infektionskrankheiten, die den Ausbruch der Nesseln veranlassen; wiederholt konnte ich auch psychische Erregungen als alleinige Ursache feststellen. Je nach dem Anlaß findet die Beeinflussung der Hautgefäße direkt oder durch Vermittlung der Hautnerven statt. So wenig ernst das Leiden an sich ist, so kann es doch durch heftiges Jucken, Störung des Schlafes und der Ernährung auf die Dauer die davon Betroffenen arg mitnehmen.

Dr. Arthur Rann empfiehlt folgende Behandlung: In jedem Falle wird man danach trachten, das ursächliche Moment herauszufinden, die Schädigungen ausschalten und durch Fernhaltung aller Reize die Haut möglichst ruhig zu stellen suchen. Günstig wirkt dabei Einpinseln der Haut mit einer Mischung von Zinkoxyd, Amylum, Glycerin und Bleiwasser. Juckstillende Mittel sind je nach der Empfindlichkeit der Haut zu verwenden.

Gartenbau und Blumenkultur.

Als Grundsatz guter Aufbewahrung und Überwinterung von Gemüsen gilt, daß alle Gemüse so lange wie möglich im Freien bleiben und ganz „ausreifen“ müssen. Das meiste verdirbt durch zu frühzeitiges Einwintern. Im Garten bleiben alle Gemüse, so lange die Wurzeln in ihrem ursprünglichen Erdbreich festgewachsen sind, frischer und schmack-

hafter, als in dem allerbesten Überwinterungsraum. Sorten, die schon im September fertig und reif für den Verbrauch sind, lassen sich um diese Zeit schlechtweg nicht überwintern.

Erst wenn stärkere Fröste zu befürchten sind oder anhaltende Regen- oder Schneeschauer das Verbleiben der Gemüse im Freien gefährden, dürfen wir mit dem Einbringen beginnen. Ich habe sogar die Erfahrung gemacht, daß der erste Schnee, der gewöhnlich nur einige Tage liegt, den noch im Freien befindlichen Gemüsen keinerlei Schaden bringt, daß sämtliche für den Wintergebrauch sich eignenden Gemüsearten durch einen leichten Frost nur verbessert werden; deshalb beginne ich niemals mit der Einwinterung vor Ende Oktober.

Die Tage vom 10. bis 15. November sind im Gemüsegarten die besten für Einwinterungsarbeiten. Es kommt erfahrungsgemäß sehr selten vor, daß es in dieser Zeit friert; selbst im ungünstigsten Falle sind in dieser Zeit Fröste nur sehr gelinde. Erst nach dem 20. November darf man sich Sorge machen, daß dies oder jenes durch Frost verderben kann oder daß der Boden gefroren bleibt und vor März nicht wieder auftaut.

Nur die vollkommensten, am meisten ausgewachsenen Exemplare werden zur Einwinterung ausgesucht. Die übrigen kleinen, unvollkommenen, fehlerhaften Stücke werden zum baldigen Verbrauch beiseite gelegt; es lohnt sich nicht, sie aufzuheben. Einmal verderben sie leichter, dann aber nützen sie den wertvollen Überwinterungsraum nicht so gut aus wie die besseren Stücke.
J. Böttner.

Um bei unreifen Tomaten, das heißt noch grünen Früchten, die an Fenstern und Balkonen gezogen, aber infolge mangelnder Wärme nicht rot und reif wurden, den Reifeprozess zu beschleunigen, läßt man sie im Zimmer nachreifen. Zu diesem Zwecke schneidet man die Tomaten mit ihren Stielen (ohne Blätter) traubenförmig ab, ähnlich den Weinreben, hängt sie nebeneinander auf eine Schnur oder Bindfaden gereiht in unmittelbarer Nähe des Ofens auf. Infolge der gleichmäßigen Wärme (vorausgesetzt, daß der Ofen täglich geheizt wird) werden selbst die kleinsten grünen Früchte dunkelrot, was ein Zeichen ihrer völligen Reife ist. Dieses Verfahren ist dem Nachreifen in der Sonne unbedingt vorzuziehen, wie es vielfach angewendet wird, indem sie in sonnig gelegenen Fensterbrettern ausgelegt werden. Häufig werden die Früchte durch das lange Liegen, da die Sonne im Herbst nicht mehr so viel Wärme abgibt, fleckig und verfaulen zuguterlekt an ihren Liegestellen und all die Mühe und Erwartungen, die man bei ihrer Zucht an sie knüpfte, sind dann umsonst gewesen.
J. J.



Tierzucht.

Der Hofhund. Der treueste Wächter von Haus und Hof ist der Hund, denn Wachsamkeit und Folgsamkeit, sowie unerschütterliche Unhänglichkeit an seinen Herrn zeichnen ihn aus.

Von welcher Art der Hofhund ist, darauf kommt's nicht an, wenn er nur groß, stark und gesund, nicht zärtlich, nicht zu alt, wachsam ist und seine Wachsamkeit durch lautes Bellen, namentlich in der Nacht, zu erkennen gibt.

Man weist dem Rettenhund einen Platz, wo er fremde Personen nicht beißen kann, eine kleine hölzerne Hütte an, die auf einer Unterlage ruhen muß, damit die Luft darunter wegstreichen kann; sie soll gegen Regen und starke Sonne durch ein Obdach oder einen Baum geschützt und so gestellt sein, daß rauhe und scharfe Winde das Eingangsloch nicht treffen. Die Kette soll aus zwei Stücken bestehen, die durch einen Wirtel verbunden sind, damit der Hund, wenn er umherspringt, sich nicht in die Kette verfängt; auch ist es zweckmäßig, die Kette mittelst eines Ringes so an einer Eisenstange anzulegen, daß der Hund ziemlich weit hin und her laufen kann. Laufbahn und Platz vor der Hütte müssen stets trocken und rein gehalten, die Kette, die der Hund ja am Boden umherschleift, öfters gewaschen und die Hütte selbst sorgfältig gereinigt werden. Man bereitet dem Hund in der Hütte aus Stroh ein weiches Lager, denn er liebt die Wärme; man muß es aber jede Woche erneuern, sonst sammelt sich Ungeziefer an und peinigt den Hund. Sollte sich dennoch welches eingefunden haben, so badet man den Hund in der warmen Jahreszeit fleißig oder wäscht ihn wiederholt mit Seifenwasser und befeuchtet alle 3–4 Tage die Haut mäßig mit einer Abkochung von 16 Gr. Koloquinten in 1 Liter Wasser. N. v. N.

Frage-Ecke.

Antworten.

92. Es ist schon früher einmal im „Hauswirtschaftlichen Ratgeber“ mitgeteilt worden, daß man auf ein Gefäß von 10 Liter Inhalt 1 Liter resp. 1 Kilo frisch gelöschten Kalk von teigartiger Konsistenz und zwei Löffel voll Rochsalz rechne, dies in den Topf gebe, mit ca. 6 Liter Wasser auffülle und gut aufrühre. Die ganz frischen (nicht gesprungenen) Eier werden dann sorgfältig in die Flüssigkeit versenkt. Man füllt so lange Eier ein, bis das Kalkwasser noch etwa 10 Cm. über diesen steht. Dann verbindet man den Topf mit starkem Papier und bewahrt ihn frostfrei auf. Zu bemerken ist, daß man nur Gefäße verwenden

darf, denen keinerlei Gerüche von Fett, Wein oder dergleichen anhaften. Selbstverständlich müssen die Aufbewahrungsgefäße auch gut schließen. Ich höre, daß Anstalten auf dem Lande auch mit Garantol gute Erfahrungen machen. B.

93. Zur Essigbereitung säuert man eine Stroflasche mit gutem Essig durch und läßt wieder eintrocknen. Dann gießt man ca. $\frac{1}{2}$ Liter guten, warmen Weinessig (weiß oder rot) ein und füllt bis auf einen Viertel der Flasche mit gewöhnlichem weißem oder rotem Landwein auf. Man verschließt dann die Flasche mit einem Pfropfen aus eingebundenem Salz und stellt sie im Winter in die Nähe des Ofens, im Sommer an die Sonne. Um eine Essigmutter zu erhalten, wirft man vor dem Wegstellen noch ein Stück warmes, weiches, mit Pfefferkörnern bestecktes Brot in die Flüssigkeit. Der Essig wird schneller gebrauchsfertig, wenn man den möglichst an der Sonne erwärmten Wein flaschenweise (Tag für Tag) zugießt. Wenn man ein Stück gute Essigmutter bekommen kann, so braucht man bei dieser Zubereitungsart keinen Essig zum Ansaß. Zum Gebrauch zieht man Essig in Flaschen ab und füllt wieder warmen Wein nach. E.

94. Eine solche Stahlbürste erhalten Sie gewiß in folgenden Geschäften für Haushaltsartikel: F. Bender, Oberdorfstr. 9 u. 10, J. G. Meister, Merkurstr. 35, Gebr. Wörnle, Rathausbrücke, alle in Zürich.

Leserin in J.

95. Über Grudeöfen hört man nur günstige Urteile; sie sind namentlich im Winter sehr angenehm im Gebrauch, da sie die Küche erwärmen und wenig Material brauchen. Es sind in jüngster Zeit neue, zweckmäßige Öfen erbaut worden, die allerdings, wie ich höre, nicht gerade billig sind. Aus diesem Grunde wird man sich nicht so rasch zum Ankauf entschließen können. B.

96. Der Versuch wäre doch ohne weiteres zu wagen; zu verlieren ist nichts dabei. Die Abonnentin, die Efeublätter zur Reinigung von schwarzen Wollachen empfahl, wird gewiß erfahrungsgemäß berichtet haben. Ich bin überzeugt, daß es im Haushalt der Natur noch manches zu entdecken gibt, daß wir nicht aus fremden Weltteilen so viel Dinge einzuführen brauchten, wenn wir darauf ausgingen, das, was der Heimatboden erzeugt, besser auszunützen. N.

Fragen.

97. Wo erhalte ich eine Wäschschere? Es ist dies eine große Holzschere zum Wenden der Wäsche im Kochkessel. Für Auskunft ist dankbar Elisabeth.

98. Kann mir vielleicht eine Abonnentin mitteilen, wo man Strohfessel, wie man sie früher hatte, flechten lassen kann?

R. J. im Bernbiet.