

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

Band: 30 (1923)

Heft: 20

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>

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::
Beilage zum „Schweizer Frauenheim“.

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementpreis:

Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 20. XXX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 13. Oktober 1923.

Der Herbstwald raschelt um mich her —
ein unabsehbar Blättermeer
entperlt dem Netz der Zweige.
Du aber, dessen schweres Herz
mitklagen will den großen Schmerz —
sei stark, sei stark und schweige,

Christian Morgenstern.



Herbst.

(Nachdruck verboten.)

Es wird Herbst. Der Tag nimmt ab und unser Leben nimmt auch ab. Vorbei ist für viele von uns der Jugend Frühlingszeit, vorbei des Lebens Sommertage mit ihrem heißen „Wetten und Wagen“. Die Arbeitsdauer bei Tage, die tägliche Arbeitszeit wird immer kürzer, so auch die Arbeitskraft des herbstelnden Menschen. Länger wird die nächtliche Ruhepause, länger des Menschen Ruhebedürfnis. Bisweilen geht schon ein Frösteln durch Natur und Körper. Weißer Reif legt sich auf Gras und Haare. Immer länger muß man jetzt bei der Arbeit künstliches Licht zu Hilfe nehmen, immer öfter bedarf das Augenlicht der künstlichen Hilfe: der Brillen.

Mancherlei gleiche Unannehmlichkeiten haben Jahresherbst und Lebensherbst; sie bieten aber auch viele Freuden und Schönheiten dar. Jetzt zeigt sich die Natur noch einmal in ihrer ganzen strahlenden Herrlichkeit. Prachtige Blumen erfreuen das Auge: Georginen (Dahlien), üppige Sonnenblumen, Astern in bunten, vollen,

fatten Farbentönen. Ist es im Menschenleben nicht ebenso? Wie eine prangende Herbstblume erscheint uns die vollerblühte Frau, erstrahlend in Frauenwürde und Mutterglück.

Jetzt ist auch die herrliche Zeit der reifenden Früchte, man frohlockt an Erntedankfesten über die herrlichen Gaben, die uns der Herbst bringt.

Wohl dem Menschen, dem eine reiche Ernte beschieden ist, auch eine reiche Lebensernte. Aber man werde nicht ungeduldig und wolle nicht zu früh die Früchte pflücken; Frühobst ist nie so wohlschmeckend und haltbar wie spätes. Wer sich zu früh zur Ruhe setzt, altert früh an Körper und Geist. Beweglichkeit und Sätigkeit erhält gerade in den späteren Jahren den Geist frisch, den Körper gesund.

Trüb und traurig liegen bisweilen im Herbst morgens kalte Nebel im Tale, aber der Sonne siegreich wärmende Strahlen zerstreuen sie bald.

Das sind dann die schönsten Tage, wo man die klarste Fernsicht im ganzen Jahre hat. Man erkennt von der Berge weitschauendem Gipfel ganz deutlich Ortsschaften, die man zuvor nie sehen konnte. Und im Menschenleben? Wenn es um uns „trüb und traurig und trostlos allwärts steht, und das Gewölke schaurig fast bis zur Erde geht“, dann hindurchgedrungen durch die Nebel mit sonnenklarem Blick und siegesgewissem Mute! Mag der Kampf mit Krankheit, Not

oder Trübsal auch lange dauern, wie so oft zwischen Sonne und Nebel, — endlich durchstrahlt der Sonnenglanz alles um so herrlicher, endlich durchleuchtet des Kämpfers Siegesfreude um so schöner sein ferneres Leben. Und nach solchen trüben Lebenstagen hat man auch eine sehr klare Umsicht: man erkennt deutlich, wer ein wahrer oder falscher Freund war und ein „getreuer Nachbar“.

Verwundert schaut man im Herbst zu den Bäumen auf, die noch einmal neue Blätter treiben oder Blüten ansetzen: ein Zeichen herrlicher Lebenskraft und guter Pflege. Bewundernd sieht man auch auf Menschen, die sich noch im Lebensherbst gesund und kräftig erhalten, denen Gesundheitspflege, Abhärtung, körperliche und geistige Betätigung zum täglichen Bedürfnis geworden sind. Wie ganz anders jene schlaffen Frühgreise, denen trotz der dreifachen Kleiderschicht jeder Lufthauch Erkältung, jeder Regentropfen Rheumatismus bringt. Nur wenn sie krank sind, kümmern sie sich um ihre Gesundheit. Aber bei einer schon mehrere Jahrzehnte gebrauchten Körpermaschine ist Fürsorge durchaus nötig. Den herbstehenden Organismus muß man recht pflegen und betätigen, damit er nicht gleich im Beginn des Lebenswinters siech und hinfällig wird. Gerade der Lebensherbst gestaltet sich zu einer schönen, herrlichen Zeit, wenn Gesundheitsfreudigkeit und Lebensmut Geist und Körper frisch erhalten.

Dr. T.



Das Würzen der Speisen.

(Nachdruck verboten.)

Maßzuhalten galt von jeher für eine Eigenschaft, auf die man hohen Wert legte. Wenn man sie auch in der Hauptsache in moralischer Beziehung forderte, so wollte man „die Maße“ doch in den kleinen Dingen dieses Lebens ebenfalls nicht entbehren. „Verliebt“ nennt man diejenigen Menschen, die beim Würzen der Speisen nicht das rechte Maß zu halten verstehen, d. h.

man spricht ihnen die für das wichtige Amt des Kochens notwendige Sammlung ab und glaubt ihre Gedanken auf ganz anderen Wegen. Das Salzen der Speisen erscheint so einfach, und doch ist es schon oft die Ursache für tiefgehende Zerwürfnisse geworden, und manche Familientragödie begann mit einem versalzenen Mittagessen. Es ist stets ratsam, mit der Salzzugabe vorsichtig zu sein. Einem Zuwenig ist immer noch abzuhelpen, versalzene Speisen dagegen lassen sich kaum mehr genießbar machen. Das Salz soll man nicht erst kurz vor dem Anrichten an die Speisen tun, es muß ihm vielmehr Zeit gelassen werden, sich gänzlich zu lösen. Darum muß man es mit wenigen Ausnahmen gleich beim Aufsetzen der Gerichte hinzufügen. Eine mäßige Salzgabe ist dem Körper sehr zuträglich, und ohne Salz zu leben, ist in unseren Breiten graden und bei der Art unserer Ernährung unmöglich. Das Salz verbessert nicht nur den Geschmack, sondern es beeinflusst auch den Stoffwechsel des Körpers in günstiger Weise. Die Schärfe eines zu stark gewürzten Gerichtes aber geht ins Blut, heißt es, und daher ist die Abneigung gegen zu scharf gesalzene Speisen neben einer Sache des Geschmacks auch eine der Gesundheit. Aus diesem Grunde sind scharf gepfefferte Speisen noch weniger zuträglich, als stark gesalzene. Wird der fein gemahlene weiße Pfeffer mit den Speisen gekocht, so teilt sich seine Schärfe stärker mit, als wenn er kurz vor dem Anrichten dazugegeben und nicht mitgekocht wird. Schwarzer Pfeffer ist weniger scharf als weißer, und am wenigsten scharf schmecken die Speisen, wenn man ganze Pfefferkörner darin kochen läßt.

Weniger wichtig als das Salz, aber dennoch in der Küche viel gebraucht ist der Essig. Bei seiner Verwendung ist das Maßhalten ganz besonders ratsam, denn „ein Tropfen Essig zehrt drei Tropfen Blut auf,“ heißt es im Volksmund. Um besten und am wenigsten

scharf ist der Weinessig, da er noch ein Naturerzeugnis darstellt. Aber es gibt auch Weinessig, der nie eine Weinbeere gesehen hat und der auf künstlichem Wege hergestellt wird. Ein sehr empfehlenswerter Ersatz für den Essig ist Zitronensaft, da seine Säure weniger scharf ist.

Die Würze, die wir im Zucker besitzen, ist dagegen nicht nur ein Gaumenstachel, sondern auch ein Nahrungsmittel. Der Zucker macht die Speisen leichter verdaulich, er führt dem Körper rasch Brennstoff zu, wenn dieser einmal weniger stark arbeitet, er ist daher als Anregungs- und Kräftigungsmittel vortrefflich geeignet. Besonders Kinder bedürfen zum Aufbau ihres Körpers des Zuckers. Und doch kann die Wirkung selbst dieses trefflichen Würzmittels ins Gegenteil umkehren, wenn nicht maßgehalten wird. Wer z. B. beim Obst-einkochen zuviel Zucker zusetzt, der erhält statt der süß schmeckenden Früchte solche mit scharfem Geschmack. Diese Schärfe läßt sich nicht wieder beseitigen, man kann sie höchstens durch den Zusatz von Zitronensaft überdecken. G. C.



Winke zur Aufbewahrung der Kartoffeln.

(Nachdruck verboten.)

Der Zeit ist wieder da, wo für den Winter die Kartoffeln frisch eingekauft und eingekellert werden müssen. Um solche möglichst lange gesund und gut zu erhalten, darf die Hausfrau folgende wichtige Punkte nie außer Acht lassen:

1. Licht, Feuchtigkeit, schlechte Luft und Frost müssen mit allen Mitteln vom Kartoffelaufbewahrungsraum ferngehalten werden, da sie die Güte und Haltbarkeit der Knollen sehr ungünstig beeinflussen.

2. Ein guter Kartoffelkeller sei daher stets gut gelüftet, kühl und trocken, auch halte man die direkten Sonnenstrahlen durch Schließen der Läden von ihm

fern. Die Nordseite der Häuser ist für den Kartoffelkeller die günstigste, doch soll er im Winter frostfrei bleiben.

3. Richte den Kartoffelkeller schon vor der Einkellerung sorgfältig her, indem du ihn bei trockener schöner Witterung recht durchlüftest, und zwar durch mehrtägiges Offenhalten der Fenster und Türen; bei warmer Witterung und bei Nebel halte man aber den Keller geschlossen!

4. Reinige den Keller von allem Unrat (alten vermoderten Kartoffeln und Keimen etc.) und versehe (wenn nötig) Wände und Decken mit einem frischen Kalkanstrich.

5. Bringe die neuen Kartoffeln nicht direkt auf den Kellerboden, wenn dieser nicht ganz trocken ist, sondern richte zuerst aus Pfählen und Brettern, alten Ristendeckeln etc. einen Krost her oder bringe zuerst etwa 20 Cm. hoch feine Kohlschlacken auf und erst dann die Kartoffeln.

6. Man bringe nur ganz gesunde und unverletzte Kartoffeln in den Überwinterrungsraum, sortiere also die eingelieferten Knollen nochmals sorgfältig und bewahre alle irgendwie krankheitsverdächtigen und beschädigten Kartoffeln abgesehen von den andern auf, denn eine einzige franke Kartoffel kann durch Ansteckung nach und nach den ganzen Vorrat verderben.

7. Die günstigste Temperatur für den Kartoffelkeller beträgt 4—8 Grad; tiefer darf sie nicht sinken, denn die Kartoffeln verspüren die Kälte schon (durch Süßwerden) bei 2 bis 3 Grad über Null. Steigt die Temperatur über 8—10 Grad, so treiben sie vorzeitig aus, schrumpfen ein und büßen dann rasch ein an Nährwert, Haltbarkeit und Schmackhaftigkeit.

—r.



Wer nicht genug hat, weil er sich nicht genügen lassen oder nicht haushalten kann, ist in noch tieferem Sinn arm, als der, dem es wirklich am äußerlich Notwendigen gebricht.

Lessing.

Zur Pflege des Schuhwerks.

(Nachdruck verboten.)

Viel zu wenig wird noch beachtet, daß unser teures Schuhwerk nicht so sehr durch starken Gebrauch, als vielmehr durch unzweckmäßige Behandlung in seiner Haltbarkeit beeinträchtigt wird.

Ein Fachmann schreibt darüber:

1. Erwärme die Schuhe nie vor dem Ausgehen durch Aufstellen am oder auf dem heißen Ofen oder in zu großer Nähe desselben. Das Leder wird sonst trocken, hart und brüchig.

2. Lege dein nasses Schuhwerk stets auf die Seite, wenn du es ausziehst, damit die Sohlen von der Luft bestrichen werden und austrocknen können. Noch besser ist das Aufhängen an einer zu diesem Zweck vorhandenen Stange in einem warmen, luftigen Raume.

3. Stopfe stark durchnäßtes Schuhwerk, wenn keine Leisten dazu vorhanden, dicht mit zusammengeballtem Zeitungspapier, Holzwolle oder wo vorhanden, auch Stroh aus, das die innere Feuchtigkeit anzieht und die Form des Schuhwerkes erhält.

4. Wasche stark mit Erde und Straßensot oder Schnee beschmutztes Schuhwerk so fort bei der Heimkehr mit einem Lappen ab. Schnee zerfrißt bekanntlich das Leder und im Straßenschmutz und der Ackerkrume sind vielfach Stoffe enthalten, die ebenfalls die Haltbarkeit des Leders bei längerer Einwirkung beeinträchtigen, abgesehen von der gesundheitschädlichen Einwirkung des Staubes auf die Lungen beim Entfernen des getrockneten Staubes durch Abbürsten.

5. Stark durchnäßt gewesenes Schuhwerk reibe stets vor weiterem Gebrauch mit einem guten Ledersfett oder Rizinusöl gründlich ein. Das Einreiben geschieht am besten mit dem Handballen, wobei das Leder kräftig gedrückt und bearbeitet wird, um es wieder weich und geschmeidig zu machen und das Fett in alle Poren zu reiben.

6. Entferne öfters regelmäßig alte Wicse und Schuhcremereste durch Ab-

reiben mit einem feuchten Strumpffüßling, da nur wenige dieser Glanzmittel vollständig frei von schädlichen Substanzen sind und das Eindringen des Lederfettes verhindern.

7. Die neue Sohlen vor Gebrauch stets so lange mit erwärmtem Leinöl ein, bis es nicht mehr aufgesaugt wird, also bis das Leder damit durchtränkt ist. Es erhöht die Haltbarkeit desselben bedeutend, doch muß das Oberleder davor geschützt werden, damit es nicht hart und spröde wird. M.

Haushalt.

Das Springen von Glas-, Porzellan- und Steingutgefäßen beim Gebrauch in der Küche

tritt nur dann ein, wenn sie ungleichmäßig erhitzt werden. Damit sie zerspringen können, müssen einzelne Teile oder Seiten der Gefäße viel heißer sein, als andere. Solche ungleichmäßige Erhitzung tritt am leichtesten ein, wenn ein mit kaltem Wasser gefülltes Gefäß auf die heiße Herdplatte gestellt wird. Dann wird die untere Außenseite heiß, während die Innenseite durch das kalte Wasser gekühlt ist. Die heiße Seite sucht sich nun auszudehnen, zu vergrößern. Diese Ausdehnung erfolgt mit sehr großer Kraft, so daß zwischen der heißen und der kalten Seite des Gefäßbodens eine heftige Spannung eintritt, die schließlich zum Zerspringen des Gefäßes führt. Je dicker der Boden ist, um so leichter tritt die Zerreißung ein, weil die Wärme durch eine dicke Bodenwand langsam hindurchdringt, daß die Außenseite schon sehr heiß sein kann, wenn die Innenseite noch kalt ist. Gerade der Unterschied in der Temperatur bewirkt diese schädliche Spannung. In einem ganz dünnwandigen Glasgefäß kann man aber Wasser kochen, wie in einem Metalltopf, ohne daß es springt. Die dünne Wand dieser Gefäße leitet die Wärme schnell genug, so daß sie innen und außen stets nahezu die gleiche Temperatur haben, nämlich eine Mitteltemperatur zwischen der des Feuers und der des Wassers.

N. F. R.

Handkörbe,

die häufig zu feuchtem Transport, wie erdige Kartoffeln, Wurzel- und Blattgemüse, frische Fische verwendet werden, erhalten nach dem Reinigen mit Seifenwasser und Bürste nicht nur ein gutes Aussehen, sondern auch ihr Geflecht bleibt unverändert in Form, wenn man sie reichlich von rechts und links mit

farblosem oder hellbraunem Spirituslack überpinselt. Der feuchte Inhalt kann ihnen dann nichts mehr anhaben. —n—

Rüche.

Speisezettel für die bürgerliche Rüche.

Sonntag: Julienne-suppe, *Schüsselrindfleisch, Blumenkohl im Reiskrand, Tomatensalat, *Mokka-Igel.

Montag: Blumenkohlsuppe (von Resten), †Aufgezogene Omeletten, Zwetschgenkompott oder Endiviensalat.

Dienstag: Zwiebelsuppe, †Gebackene Lungenschnitten, †Kartoffelsalat mit Milch.

Mittwoch: Gemüse-Hafer-suppe, †Specknudeln mit Quark, †Kürbispüree mit Äpfeln.

Donnerstag: Petersiliensuppe, Rindsbraten mit Wasser, †Schwarzwurzeln, Kartoffelstengelchen.

Freitag: *Endiviensalat, *Kabeljaukartoffeln, *Wiener Apfelpompott.

Samstag: †Rahmsuppe, *Sauerkraut mit Tomaten, *Erbswürstchen, †Birnenkuchen.

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

Roch-Rezepte.

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

Endiviensuppe.

Ein Kopf Endiwie wird zerteilt, gewaschen, in kleine Stückchen geschnitten und in Fett gedämpft, mit heißem Wasser aufgefüllt und gesalzen. Hernach gibt man 2 Kochlöffel mit Milch verrührtes Mehl daran, läßt gut mitkochen und richtet die Suppe nach Belieben mit einem zerflopfen Ei oder einigen Löffeln Rahm an oder gibt geröstete Brotwürfelchen darüber.

Schüssel-Rindfleisch.

Dünne Scheiben von gekochtem Rindfleisch legt man auf eine feuerfeste Platte, streut gehackte Zwiebel, feingehackte Sardellen und Kapern, Zitronenscheibchen, sowie Salz und Butterflöckchen darüber. Man belegt die Platte je nach Bedarf mit einer oder mehreren solchen Schichten, gibt dann einen Deckel darauf und läßt das Fleisch 30—45 Minuten im mäßig warmen Ofen dünsten.

Kabeljaukartoffeln.

Mit der Schale gekochte Kartoffeln werden noch warm in Scheiben geschnitten. Einen Teil davon legt man in eine Kasserolle, darüber einen Kabeljau, den man in Stücke ge-

schnitten und mit Salz und Pfeffer bestreut hat. Über den Fisch gibt man den Rest der Kartoffeln, dann kommen dünne, in Butter gebräunte Zwiebelschnitten hinzu. Hierauf muß alles im Ofen gut erhitzt werden und der Fisch mürbe dämpfen. Man kann auch gekochten Fisch nehmen.

Aus „180 Kartoffel-Rezepte.“

Erbswürstchen.

350 Gr. gelbe Erbsen werden über Nacht eingeweicht und andern Tags in ganz wenig Wasser weichgekocht (Kochkiste). Dann treibt man sie durch die Hackmaschine, mischt 2 Eier, Salz und etwas Butter tüchtig darunter und gibt soviel Stößbrot dazu, daß sich die Masse leicht zu Kugeln formen läßt, die man auf dem Holzsteller zu Würstchen rollt und diese in heißem Fett schön gelb bäckt.

Sauerkraut mit Tomaten.

Das Sauerkraut wird mit Wasser, etwas Fett und Rummel gar gekocht. Einige ganze Tomaten (im Winter verwendet man in Essig eingelegte) läßt man weich dünsten und dann in das gekochte Sauerkraut einlaufen, gibt etwas helle Mehlschwitze und etwas Paprika dazu und läßt alles noch einmal aufkochen.

Apfelpompott nach Wiener Art.

Man bestreiche den Boden einer runden feuerfesten Schüssel mit frischer Butter, streue $\frac{1}{2}$ Em. dick feinen Zucker darüber, drücke den Saft von 2 Zitronen darauf und besprühe mit einem Eßlöffel Wasser. Darauf lege man schöne, halbierte, von Stiel und Kernhaus gereinigte, ungeschälte Äpfel (Borsdorfer), mit der durchschnittenen Seite nach unten und durchsteche die Schale eines jeden mehrmals mit einer Messerspitze, überstreiche sie mit zerlassener Butter, bestreue sie dick mit feinem Zucker, lasse sie im heißen Ofen rasch zu starker Farbe und kandierter Kruste backen und gleich in der Schüssel servieren. — Vorzüglich.

Pröpper, „Das Obst in der Rüche.“

Sellerie-salat mit Preiselbeeren.

Ein in Salzwasser weichgekochter Selleriekopf wird in dünne Scheibchen geschnitten, mit Öl und Zitronensaft gut vermischt und bergartig auf der Schüssel angerichtet. Der Salat wird mit kleinen Häufchen Preiselbeeren franzosartig verziert. Schmeckt sehr gut.

Mokka-Igel.

150 Gr. Butter, 150 Gr. Zucker, 3 Eigelb — 30 Gr. Kaffeepulver, 1— $\frac{1}{2}$ Dezil. Wasser — 150 Gr. Löffelbiskuits. Man brüht den gemahlten Kaffee mit dem kochenden Wasser an und stellt ihn kalt. Dann rührt man die Butter schaumig und gibt abwechselnd den Zucker, die Eigelb und den abgeseihten Kaffee tropfenweise und unter stetem, tüchtigem

Schwingen dazu (20 Minuten). Die Löffelbiskuits und die fertige Molkcreme werden auf einer ovalen Platte lagenweise aufeinander geschichtet, so daß die Form eines Tgels entsteht. Das Ganze wird mit Creme überzogen und mit geschälten, gerösteten Mandelstiften gespickt. Für die Augen verwendet man Rosinen und für die Ohren halbierte Mandeln.

Plum-cake (englischer Kuchen).

125 Gr. Butter, 5 Eigelb, 1 Prise Salz, 250 Gr. Zucker, 150—200 Gr. Sultaninen, 150 bis 200 Gr. Zitronat, 300 Gr. Mehl, $\frac{1}{4}$ Päcklein Backpulver, 5 Eiweiß. Die Butter wird schaumig gerührt und Eigelb und Zucker hinzugegeben. Wenn die Masse luftig ist, fügt man das gesiebte Mehl, die gewaschenen, aufgequollenen Beeren und das kleingeschnittene Zitronat hinzu. Zuletzt gibt man das Backpulver und den Eierschnee darunter, füllt die Masse in die mit bebuttertem Papier ausgelegte Kastenform und bäckt sie sofort 1—1 $\frac{1}{2}$ Stunden bei Mittelhitze. Nach Belieben kann man dem Plum-cake kandierte Früchte und ganze, geschälte Mandeln beifügen. Zum Anrichten wird das Papier am Rande ausgezackt.

„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur.“

Eingemachte Früchte.

Schlehen-saft.

Die Beeren werden von allen Stengeln und etwa vorhandenen Blättchen gereinigt, dann gewaschen und in einen Steintopf getan. Auf je einen Liter Beeren wird ein Liter Wasser geschüttet. Die Beeren bleiben nun mit dem Wasser 24 Stunden stehen, dann gießt man die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Kochtopf, läßt sie aufkochen, worauf man das siedende Wasser wieder an die Früchte gießt. Dieser Vorgang wird nach 24 Stunden wiederholt und nach weiteren 24 Stunden noch einmal. Dann wird der herausgezogene Saft, der eine dunkelrote Farbe hat und angenehm riecht, wieder literweise in den Kochtopf getan, aufgekocht und abgeschäumt. Auf einen Liter Saft genügen 125 Gr. Zucker. Nachdem der Saft mit dem Zucker nochmals aufgekocht ist, nimmt man den Topf vom Feuer, läßt den Saft ein wenig auskühlen und füllt ihn in gut gereinigte Flaschen, die man fest verkorkt. Dieser Saft hält sich jahrelang und wird sogar mit dem Alter immer besser. Er eignet sich vorzüglich als Rotwein-Ersatz zur Bereitung von Glühwein, Sauten &c.

P. P.

Mostessig-Bereitung.

Mostessig ist weit gesünder als jeder andere und kostet solche, die im Besitz von Obst sind, gar nichts; auch kann er zu allen Zeiten des Jahres fabriziert werden. Man legt die Schalen der Äpfel und Birnen, das Kernhäuschen und

sonstige Abfälle, die noch nicht in Fäulnis übergegangen sind, in einen großen Topf oder Schüssel (als Deckel kann ein Brettchen dienen, da ein genauer Abschluß nicht notwendig ist) und schüttet Wasser (im Winter lauwarm) zu, bis dies über den Inhalt geht, läßt die Masse stehen und nach acht bis zehn Tagen ist der Essig fertig, d. h. man drückt die Masse aus (kann sie auch pressen) verbringt den so gewonnenen Essig in einen großen Kolben, Korbf Flasche oder Fäßchen (letzteres nur im Notfall, da Glasbehälter sich besser eignen) und gibt, wenn man gerade Späßen macht, einen heißen Späßen dazu. Dieser wird in 6 bis 8 Wochen zu einer Essigmutter umgewandelt und hält den Essig das ganze Jahr frisch. Den Essig kann man alle 4—6 Monate einmal ab-leeren und die rosafarben gewordene Essigmutter in kaltem Wasser auswachen, event. durch einen neuen Späßen ersetzen. Zu dem Essig-Ansatz kann man jederzeit Obstschalen nachfüllen, dann etwas lauwarmes Wasser zugeben und einige Tage länger stehen lassen. Wir bereiten auf diese Weise schon jahrelang 50—60 Liter Essig für unsern Haushalt; er ist nicht scharf und einem empfindlichen Magen nicht schädlich.

P. P.

Gesundheitspflege.

Wie viel dürfen wir unserem Körper zur Aufarbeitung zumuten?

Wie oft heißt es in gesundheitlichen Winken: man esse viele Früchte und viel Schrotbrot. Der Rat wird recht oft folgendermaßen ausgeführt: man ißt seine gewöhnliche Mahlzeit von Suppe, Fleisch und Gemüse, Braten, Mehlspeise und dann noch Obst und zwischen den Mahlzeiten auch noch Obst so viel Platz hat; dazu noch Schrotbrot. Die Folgen sind Darmüberdehnung, Blähungen, Völlsein, Magensäure. Bei vielen Menschen rufen Fleisch und rohes Obst zusammen Durchfälle hervor; da heißt es dann, rohes Obst kann ich nicht ertragen, das ist sicher nicht für mich; das Schrotbrot bläht mich, es liegt mir schwer auf dem Magen.

Bei den gemachten Fehlern wundert man sich oft darüber, daß die Beschwerden nicht größer sind; die Fehler aber werden deshalb begangen, weil die Leute zuerst gar nicht verstehen können, daß Obst eine vollwertige Nahrung ist, daß es an Stelle von Milch, Butter, Semmel genossen werden kann; sie verstehen nicht, daß Obst und Vollbrot an Stelle von Fleisch, Eiern, Milch und Mehlspeisen gegessen werden soll. Die Menschen fassen sich und die Natur immer als etwas ungemein Mangelhaftes auf, dem sie auf alle Weise zu Hülfe kommen müssen. Das ist aber eben das Schöne an der Natur, daß sie vollkommen ist;

und alle Menschenkunst ist Stückwerk. Die ausgedachte und ausgeflügelte Nahrung ist auch solches Stückwerk; wenn man von Gemmen und Gelee allein leben wollte, müßte man bald verhungern; von Obst und Nüssen allein kann man gesund leben und leistungsfähig sein; letzteres ist von mehreren Menschen praktisch bewiesen worden. Dr. L. v. P.

Krankenpflege.

Leichte Nikotinvergiftungen bei Rauchern.

Man spricht so häufig von sogenannten Raucherkrankheiten, doch sind es vorerst keine eigentlichen Krankheiten, sondern mehr die Symptome von leichteren oder schweren Nikotinvergiftungen, die sich bei leidenschaftlichen Rauchern mit der Zeit bemerkbar machen. Am auffälligsten äußern sich derartige Vergiftungserscheinungen durch kurze, stechende Kopfschmerzen, die nicht örtlich auf eine Stelle beschränkt sind, sondern blitzartig bald auf dem Kopf, bald an Stirn oder Schläfen, bald auch in der Genickgegend, ja selbst im Gesicht auftreten. Besonders letztere Arten stellen sich häufig schon beim Anzünden von Zigaretten und Zigarren ein; sie werden hervorgerufen durch den Reiz des Tabakrauches auf die Nasenschleimhäute und auf die Kopfnerven. Eigentümlicherweise wird bei nervösen Menschen während des Rauchens die oben erwähnte Art von zuckenden Schmerzen nicht verspürt, hier wirkt das Nikotin also auf kurze Zeit wie betäubend, erst nachher, wenn die betreffenden Personen nicht mehr rauchen, treten die Kopfschmerzen auf und zwar umso heftiger, je nervöser die Person und je stärker der Tabak war. Besonders gefährlich sind in dieser Beziehung die starken, gebeizten Tabake, Zigarren und die Zigaretten. Hier treten zu obgenannten Kopfschmerzen noch kurze, krampfartige Herzaffektionen auf, verbunden mit Angst- und Schwindelgefühlen und schreckhaftes Auffahren mit nachherigem Zittern und Herzbeklemmungen bei jedem plötzlich und unversehens auftretenden Geräusch (Zuschlagen von Fenstern und Türen etc.) Des Nachts, beim Liegen treten dann nicht selten quälende Herzkrämpfe auf, deren weitere Folgen dann gewöhnlich ein plötzlicher Tod durch Herzschlag bildet. Wer daher beim Rauchen Herzbeschwerden empfindet, der enthalte sich des Tabakgenusses gänzlich, oder wenn leidenschaftliche Raucher dies nicht über sich bringen, weil sie sich schon allzusehr an diesen Genuß gewöhnt haben, möchten sie doch wenigstens das Rauchen so viel als möglich einschränken und nur ganz leichte Zigarren, Tabake und Zigaretten rauchen, die ihnen keine Beschwerde machen. Dies gilt ganz besonders auch für Zigarettenrauchende Damen.

•r.

Rinderpflege und -Erziehung.

Sollen Kinder Weihnachtsarbeiten anfertigen?

So sehr eine übertriebene Inanspruchnahme der Kinder für Weihnachtsarbeiten zu verwerfen ist, so sehr ist andererseits zu begrüßen, daß Kinder den Wunsch haben, ihre Eltern mit Geschenken zu erfreuen. Manches Kind sinnt nichts anderes, als die Beglückung der Eltern, vergegenwärtigt sich deren Freude, wird dadurch über sich selbst hinausgehoben. Es betätigt seine Selbstlosigkeit beim Opfern seiner Sparpfennige, überwindet nicht selten die ihm angeborene Trägheit, lernt im Verschweigen seiner kleinen Geheimnisse sich selbst beherrschen, wird erfinderisch beim Grübeln über die Wünschbarkeit und Herstellung der Geschenke. Sein kleines Herz wird völlig erfüllt von der beglückenden Gewißheit, am Fest der Liebe auch seinerseits Freude erwecken zu können. Daß eine derartige Empfindungswelt, die durch Wochen hindurch das ganze Sein des Kindes durchflutet und zu so mannigfacher Selbstenttäußerung beiträgt, nicht ohne Einfluß auf das Kind bleiben kann, muß unsern Müttern einleuchten. Aus diesem Grunde sollten sie die bescheidenen Wünsche des Kindes nach dem notwendigen Arbeitsmaterial willig unterstützen und ihm nach Kräften bei seinen Weihnachtsarbeiten Beistand leisten. E. Th.

Sierzucht.

Die Milchergiebigkeit der Ziege

wird durch das richtige Melken gesteigert, durch ungeschickte Handhabung verringert und das Euter in kurzer Zeit vollständig verdorben. Es ist deshalb von großer Wichtigkeit für den Ziegenhalter, zu wissen, was beim Melken besonders zu beachten ist. Meistens wird täglich zweimal, selten dreimal in bestimmten Zeitabständen gemolken, und zwar früh und abends, gewöhnlich nach der Fütterung, weil dann die Ziege am besten stehen bleibt. Das Melken soll stets von derselben Person ausgeführt werden, weil sich das Tier daran gewöhnt und dann auch willig die Milch hergibt. Jede Gewalt und rohe Behandlung muß selbstverständlich vermieden werden. Der Melker oder die Melkerin muß die Hände sauber waschen und, wenn sie rauh sind, etwas mit Öl oder Butter einfetten. Die Handnägeln sind kurz zu halten, um Verwundungen des Euters zu verhüten. Auch das Euter ist vorher sauber abzuwaschen oder doch mit einem Tuche abzuwischen, um anhaftenden Schmutz zu beseitigen. Milchgeschirr und Sehtuch müssen ebenfalls rein und geruchlos sein.

Frage-Ecke.

Antworten.

55. Sie fragen, wie Holzzementböden in einer Küche behandelt werden sollen. Offenbar handelt es sich um einen Steinholzboden, wie sie unter dem Namen Subolith usw. erstellt werden. Diese Böden sind anfänglich porös. Damit die Poren sich schließen, ist der Boden vor Nässe zu bewahren und durch Wischen, Ölen (auch Blochen) zu behandeln. Mit der Zeit wird der Steinholzboden gegen Wasser unempfindlich, aber dann meistens so glatt, daß diese Ausführung nicht empföhlen werden kann. Der Gesundheit am zuträglichsten wären Holzböden. Aus feuerpolizeilichen Gründen kann man sie nicht zulassen. Für die Ausführung in Stein stehen zur Verfügung: Terrazzo und Plättchen. Terrazzoböden, wenn von einem Spezialisten richtig erstellt, sind von unbegrenzter Lebensdauer und gut rein zu halten. Im allgemeinen glaubt man, Terrazzoböden seien nur im untersten Stockwerk auf die Dauer rißfrei zu halten. Der Gegenbeweis liegt für den Verfasser in einem Krankenhaus, wo sich solche Böden im ersten und zweiten Stock (Operationsaal) seit dem Jahre 1900 tadellos hielten. Die Plättchenböden weisen Fugen auf und sind etwas weniger leicht rein zu halten. In der Farbe wären die dunkelroten am schönsten (Cremoplatten), doch sind sie heikel, da man jeden Schritt auf ihnen sieht. Die graue Farbe ist nach dieser Richtung vorteilhafter. Befürchtet man ein Glattwerden im Alter, so kann man heute sogen. genarbte Platten von gutem Aussehen und unbegrenzter Lebensdauer erhalten. Neuestens sind auch großflächige Terrazzoplatten im Handel erschienen; bei diesen sind Rißbildungen so gut wie ausgeschlossen. Jedenfalls sind auf allen Steinböden die Füße durch entsprechende Unterlagen (Vorlagen usw.) zu schützen, sonst sind schwere Fußerkrankungen unvermeidlich.

Fachmann.

56. Eine Badeanlage in einem Raum mit Holzboden und -wänden einzubauen, schadet der Wohnung nichts. Aber in einem Badezimmer läßt sich Feuchtigkeit nicht vermeiden; ferner ist die Frage, ob aus feuerpolizeilichen Gründen dieser Anlage nichts entgegensteht. Bestehen dort keine hindernden Vorschriften, so ist, um alles Holz vor Feuchtigkeit zu bewahren, sehr zu empfehlen, den Boden mit einer dicken Korkmatte zu belegen, ferner Wände und Decke zwei- bis dreimal mit bester Ölfarbe zu streichen. Bei der Feuerstelle eines Holz- oder Kohlenofens wäre ein Blech auf die Korkmatte zu legen. Ob Boiler oder Holzfeuerung, hängt von den örtlichen Umständen ab. Boiler sind nur billig dann insbesondere,

wenn sie mit Abwärme von Bäckereien, Zentralheizungen u. dergl. oder mit billigem elektr. Nachtstrom geheizt werden können. Sonst ist ein guter Holzboiler vorteilhaft und leicht zu bedienen. Auf richtige Luftabfuhr ist zu achten.

E. R.

64. Sie haben recht, viele Hausfrauen und stellvertretende Hausfrauen machen sich die Wiederverwertung der Resten oft sehr leicht dadurch, daß sie solche einfach wieder aufwärmen, mögen sie dabei dem Gaumen munden oder nicht. Und doch bringt fast jedes Kochbuch Anleitung zur Wiederverwertung von Resten. Auf alle Fälle suche man das Fleisch immer wieder in einer andern Form wiederzuwerten, z. B. gehackt, mit Ei &c. oder man erwärme es nur im Wasserbad. Gemüse kann in Suppen wieder Verwendung finden. Daß Sauerkraut z. B. aber aufgewärmt in der Form, wie es schon auf dem Tische erschienen ist, am besten mundet, wird Ihnen bekannt sein.

J.

65. Lesen Sie die in der vorliegenden Nummer erschienenen Ratschläge über die **Behandlung des Schuhwerks**. Die Red.

66. Haben Sie den in Nr. 18 erschienenen Artikel: „**Wo liegt der Fehler?**“ (Zum Kapitel der Konservierung) aufmerksam gelesen, so wird Ihnen gewiß klar, woran es liegt, daß das Wasser, worin die Früchte sterilisiert wurden, milchig geworden ist.

E.

67. Es scheint, daß dieses Abwerfen der untersten Äste der Zimmertanne ein natürlicher Vorgang sei — auch mein Pflöckling hat diese Eigenschaft, obschon andere Tannen, die ich in ihrer Entwicklung beobachte, sie nicht zeigen. Es interessiert mich, von Fachleuten mehr darüber zu hören.

U.

68. Jeder frostfreie Raum, ein Keller, Vorräum, ein unbenutztes Zimmer kann Ihre Winterpensionäre aufnehmen. Ich habe kleine **Oleander** auch schon in einem geheizten Zimmer überwintert, ohne daß sie Schaden nahmen.

Leserin in Z.

Fragen.

69. Könnte mir jemand aus dem geschätzten Leserkreise mitteilen, wie **Wildleder** zu reinigen ist? Ich habe einen solchen Hut und Handschuhe, die durch den Gebrauch glänzend geworden sind. Für Auskunft besten Dank.

Leserin.

70. Der Artikel Haushaltungsapotheke in der letzten Nummer hat mich interessiert. Könnte man nicht auch erfahren, wie man im allgemeinen bei der **Fleckenreinigung** vorgehen soll, um nicht, wie es oft geschieht, mehr zu schaden als zu nützen?

Hausfrau.

71. Wer gibt mir eine **Fettmischung** an, die für Gemüse und Fleisch gleich gut verwendet werden kann? Ist es aber nicht besser, z. B. Schweinefett und Butter getrennt vorrätig zu halten und bei Bedarf zu vermischen?

U.