Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **12 (1905)**

Heft 16

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

Redaktion:
E. Coradi-Stahl
Zürich
unter Mitwirkung
tüchtiger
Mitarbeiter.

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

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

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

№ 16. XII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | **Zürich,** 26. August 1905.

Rühmlich ist es, viel zu können,
Herrlich ist es, weise sein,
Und es darf der Mensch entbrennen,
Sich des Lorbeers zu erfreun.
Aber göttlicher und schöner
Ist des Herzens edle Tat,
Wozu oft die stille Saat
In der frommen Kinderzeit
Mutterliebe hingestreut. Mahlmann.

Zur Krankenernährung.

Aus „Ernährungslehre" von Lina Morgenstern.

Bei allen Krankheiten sind schwerverdauliche Speisen zu vermeiden. Es sei deshalb an dieser Stelle gesagt, was leicht und was schwer verdaulich ist.

Mageres Fleisch von jungen Tieren, Geflügel, Kalbfleisch, Kalbsmilch, Wildpret ist leicht verdaulich, gebratenes Fleisch ist leichter verdaulich als gekochtes, sehniges Fleisch schwerer als zartes Fleisch ohne Sehnen, wie z. B. das von der Keule, vom Rücken und vom Filet der Tiere. Leicht verdaulich sind junge Gemüse, wie Schoten, Erbsen, Karotten, Spinat, Spargel, Blumenkohl, junge Bohnen, Schwarzwurzeln und junge Teltower Rübchen.

Schwer verdaulich sind Linsen, Erbsen, Bohnen, Mohrrüben, Kohl, Kohlrüben, Weißkraut, Rotkraut und Sauerkraut. Die Hülsenfrüchte sind nur dann leicht verdaulich, wenn sie enthülst sind oder durchgestrichen bereitet werden. Schwer verdaulich sind von Obst: Nüsse, Mandeln und Marronen; leicht verdaulich alle anderen Obstarten.

Die Verdaulichkeit der Speisen ist nicht allein abhängig von der Zeit, in der sie der Magen verarbeitet, sondern auch von der Gasmenge, welche sich dabei entwickelt. Am wenigsten Gase bilden Spinat, junge Bohnen, junge Erbsen, Blumenkohl, Spargel, Makkaroni, Endivien. Gasbildung wird vermieden bei gut gekochten dürren Zwetschgen, Preißelbeeren, rohen Eiern, Fischen, frischem Kopfsalat. Gasbildend und schwer verdaulich sind Knoblauch, Zwiebeln, alle Kohlarten, Hülsenfrüchte, harte Eier und alle Arten Süßigkeiten, frisches Gebäck und süß gekochtes Obst. Am längsten Zeit zur Verdauung bedarf von Fischen der Aal, weshalb er niemals Kranken oder Magenleidenden gegeben werden darf. Während fetter

Aal 6 Stunden zur Verdauung braucht, brauchen gebratene andere Fische 3 Stunden, gekochte 2½ Stunden, Forellen und Lachs gekocht 1½ Stunde, Beefsteak bedarf 3 Stunden, Hammelbraten 3¾ Stunden, Hammelfleisch von alten Tieren 4—5 Stunden, Kalbsbraten 3 Stunden, Rinderbraten 3 Stunden, gekochtes Rindfleisch 3½ Stunden, Wildbraten 1½ Stunden, fettes Geflügel 3—4 Stunden, junges Geflügel 2—2¾ Stunden, Schweinefleisch 4 Stunden, roher Schinken 3 Stunden, gekochtes Schweinefleisch 4—5 Stunden, Käse 3½ Stunden, Eier, hart gekochte, 3½—5 Stunden, weich gekochte 3 Stunden, rohe Eier 2 Stunden, Obst 1½ Stunden, Brot 3½ Stunden, Brotrinde 2 Stunden, Zwieback 2 Stunden, Hefenkuchen 3 Stunden, Butter und Fett 3½ Stunden, Kohlarten 3½ Stunden, Spinat und Spargel 1½ Stunde, Nudeln mit Butter 1½ Stunden.

In jedem Falle frage die Pflegerin im Fall einer Erkrankung den Arzt nach denjenigen Speisen und Getränken, welche der Kranke genießen oder vermeiden soll. Um nicht einzelnes zu nennen, haben die Aerzte Bezeichnungen wie: Volle Kost, wobei alle auch für Gesunde erlaubten Speisen und Getränke gestattet werden. Leichte Kost. Diese ist die häufigste bei Kranken: Geschabtes oder gewiegtes Fleisch, Eierspeisen, Gemüse, Früchte als Kompott, Milch, Fleischbrühe, Weißbrot, Zwieback u. s. w. Schmale Kost für Schwerkranke muß jedesmal bestimmt werden, ebenso flüssige Kost und kräftigende und mästende Kost, eröffnende oder stopfende Kost.

Bei den Kranken wie bei den Gesunden ist es auch von großer Bedeutung, wie man sich während des Essens verhält. Zu jeder Mahlzeit muß man sich Zeit und Ruhe lassen, muß gut kauen, nichts zu heiß oder zu kalt genießen, nicht zu viel auf einmal, nicht zu hastig, aber auch nicht im Essen umherstochern und in zu großen Zwischenpausen eine Mahlzeit genießen. Während des Essens soll man nicht trinken, da sonst der Magensaft zu schwere Arbeit hat, er kann auf den verdünnten Speisebrei nicht genügend einwirken, daher kommt es, daß Menschen, die während des Essens viel Wasser, Wein oder Bier trinken, nie genug essen und schwer verdauen, so daß nervöse Magenleiden und allerlei andere Beschwerden entstehen.

Gehen wir davon aus, daß das Blut der Säftestrom ist, welcher alle Nahrungszufuhr dem Organismus zuträgt, so müssen wir erkennen, daß das Blut zu sehr verdünnt und verwässert, wenn ihm zu viel Flüssigkeit zugeführt wird. Der Durst wird künstlich erzeugt durch zu scharfes Würzen der Speisen, namentlich mit Kochsalz, und dann wird in Getränken oft so viel geleistet, daß der Körper dabei zugrunde gehen muß.

Die Eierkonservierung.

Es ist allgemein bekannt, daß der Inhalt der Eier unseres Hausgeflügels nur von geringer Haltbarkeit ist, da derselbe schon nach verhältnismäßig kurzer Zeit in Fäulnis übergeht. Als deren Ursache wird die Einwirkung einer Anzahl niederer Organismen, Bazillen nachgewiesen, welche die Eisubstanz in eine gelbgraue, grau- oder schwarzgrüne oder ockergelbe, stark nach Schwefelwasserstoff riechende Masse verwandeln.

Um die Eier vor der Einwirkung dieser Bazillen, welche die poröse Eischale zu durchdringen vermögen, zu schützen, gelangen verschiedene Konservierungsmethoden zur Anwendung. Das älteste Verfahren ist wohl das der Chinesen, welche die Eier mit einer 2 bis 3 Millimeter starken Schicht eines Lehmbreies (aus Lehm und Wasser) überziehen, welcher, schnell erhärtend, die Eier luftdicht umschließt, so daß weder große Hitze noch Feuchtigkeit ihnen schaden können. Nach Entfernung der Lehmkruste können die Eier wie frische gesotten werden.

Eine sehr gute Konservierungsmethode für den Haushalt ist das Verpacken der Eier in Torfmull. In einer flachen Kiste bedeckt man den Boden mit Torfmull, welcher geruchfrei und sehr gut getrocknet sein muß, stellt darauf mit den Spitzen eine Lage

Eier, darauf Mull und so weiter schichtenweise Eier und Mull, bis die Kiste gefüllt ist. Es empfiehlt sich, die Kiste alle 2—3 Wochen umzudrehen. Die Eier halten sich 6 Monate und länger.

Große Mengen Eier werden auch durch Einlegen in Kalkmilch (Kalklösung aus frisch gelöschtem Kalk von der Konsistenz des Rahms) konserviert, in welcher die Eierschalen jedoch leicht brüchig werden, die Eier einen laugenähnlichen Geschmack annehmen und das Weiße derselben sich nicht zu Schnee schlagen läßt.

Am leichtesten und sichersten konserviert man Eier durch Einlegen in eine Lösung von 1 Liter Wasserglas in 10 Liter Wasser. Geschmack und Aussehen der Eier werden hierdurch nicht verändert, doch können derartig konservierte Eier nicht gekocht werden, da die Poren der Schale verklebt sind und deshalb die im Innern des Eies befindliche Luft beim Kochen nicht entweichen kann und die Eier dadurch platzen; doch kann man auch diesem Uebelstande dadurch abhelfen, wenn an beiden Enden mittelst einer Nadel ein feines Loch gestochen wird.

Als unwirksame oder doch unzuverlässige Verfahren sind zu nennen: das Einlegen der Eier in Häcksel, Kleie, Sägemehl, Holzasche, das Einwickeln in Papier, das Abreiben mit Salz ꝛc., da diese Körper leicht Feuchtigkeit aus der atmosphärischen Luft anziehen, so daß die Eier entweder verderben oder doch einen unangenehmen, dumpfigen Geruch annehmen.

Ebenso ist das Einreiben der Eier mit Speck, Butter oder einem andern Fett zu verwerfen, da diese Fette nach kurzer Zeit ranzig werden und dann ebenfalls den Geschmack der Eier verderben.

Unzuverlässig ist auch das Behandeln mit Salizylsäure, Glyzerinlösung, Paraffin, Collodium, Eiweiß, Salzwasser ꝛc.

Größere Quantitäten Eier werden zwecks Konservierung in neuerer Zeit in Kühlräumen aufbewahrt. Die Luft in diesen muß trocken sein. Die Temperatur soll zwischen 0 und 1 Grad Celsius betragen. — Zur Konservierung verwende man möglichst nur frisch gelegte Eier, welche man ohne Anwendung von Feuchtigkeit reinigt.

Auch die Fütterung des Geflügels spielt bei der Konservierung der Eier eine Rolle, da die Eier von Hühnern, die reines Körnerfutter bekommen, bedeutend haltbarer sind als solche, die von Hühnern stammen, welche mit Küchenabfällen ꝛc. gefüttert werden. Deshalb werden die im August September gelegten Eier als die besten zum Aufbewahren empfohlen, weil in der Getreide-Ernte dem Geflügel mehr Körnerfutter geboten wird.

Der „Praktische Wegweiser", dem wir diese Ausführungen entnehmen, empfiehlt als bestes Eier-Konservierungsmittel folgendes: Alle dazu bestimmten, möglichst frischen Eier werden zunächst durch gegenseitiges Beklopfen auf etwaige Beschädigungen untersucht, ebenso daraufhin, daß sie nicht angebrütet sind. Nun werden sie eine Viertelstunde lang in auf 35 Grad Celsius erwärmtes Wasser gelegt und behutsam mittelst eines Schwämmchens gereinigt. — Ist dies geschehen, so bringt man die gewünschte Anzahl, etwa bis 100 Stück und mehr, in ein Netz und hält dasselbe mit seinem Inhalt genau 5 Sekunden lang in siedendes Wasser, darauf in kaltes Wasser, bis die Eier vollständig abgekühlt sind. Noch naß, werden sie nun auf ein reines, leinenes Tuch gelegt und an der Luft, nicht etwa auf andere Weise getrocknet. Sobald das geschehen ist, verpackt man die Eier in einen Kasten mit trockenem Torfmull, Holzasche, Häcksel, Spreu oder Weizenkleie und bewahrt sie so an einem trockenen, frostfreien Orte auf. Auf diese Weise behandelt, halten sich die Eier den ganzen Winter hindurch und haben darnach einen tadellosen, frischen Geschmack.

Erfrorene Eier legt man in kaltes Brunnenwasser, worauf sich eine starke Eiskruste auf den Eiern bilden wird, man gieße nun das Wasser ab und ersetze es durch frisches Brunnenwasser, was man noch ein oder zwei Mal wiederholt. Die Eier erhalten hierdurch ihre volle Gebrauchsfähigkeit wieder.

Was wäre das Leben ohne Hoffnung?

Haushalt.

Gipsfiguren zu reinigen. Schmutzige Gegenstände von Gips reinigt man auf folgende Weise. Nachdem die Figuren gut abgewischt sind, bindet man in ein grobes Mullläppchen trockenes Gipsmehl und bestaubt die Figuren hiermit ganz weiß. Dann nimmt man einen Wattebausch und reibt das Gipsmehl über die Figuren, wodurch es besser haften bleibt, dann bläst oder bürstet man das überflüssige Mehl ab.

Mittel gegen Hausschwamm. Entdeckt man den Schwamm so früh, daß noch keine Erneuerung des Holzes nötig ist, so kann man folgendes Verfahren einschlagen: Man schüttet so viel Kochsalz in heißes Wasser, daß eine gesättigte Lösung entsteht, das heißt, so viel Salz, bis es sich nicht mehr auflöst. Mit diesem Salzwasser wäscht man Mauern und Holzwerk einige Male in Zwischenräumen ab. Das Salz saugt die Feuchtigkeit des Holzes auf und schützt die Dielen dadurch vor dem Schwamm. Auch Antinonin, das man gelöst beim Drogenhändler kauft, schützt vor weiterm Umsichgreifen des Schwammes, man bestreicht Dielen und Wände mit dieser Lösung. Ebenso rühmt man das Karbolineum.

Gelbe Storen aufzufärben. Die goldgelben Storen, welche sich gegenwärtig großer Beliebtheit erfreuen, verblassen, wo dieselben von der Sonne beschienen werden, leider sehr rasch. Man kann sie aber sehr gut selbst wiederherstellen, wenn man goldgelben Ocker mit etwas Wasser zu einem glatten Brei verrührt, ihn verdünnt und mit einem breiten, weichen Pinsel recht gleichmäßig auf die zuvor gewaschenen noch nassen Storen, die man zu diesem Zweck auf einen sauberen Holztisch legt, aufträgt. Der Baumwollenstoff nimmt die Farbe sehr gut an und man kann dieselbe genau zum Stoff passend herstellen, je nachdem man sie mehr oder weniger verdünnt, wenn nötig auch einen kleinen Zusatz von dunklem Ocker macht. Sollten beim Auftragen Ränder entstanden sein, so ziehe man den ganzen Stoff durch kaltes Wasser, die Ränder dabei verreibend. Die Farbe haftet so fest im Stoff, daß ihr diese Prozedur nicht schadet.

Stockflecken aus Wäschestücken zu entfernen. Für 20 Cts. Ammoniak und zwei Hände voll Kochsalz stößt man zu Pulver, kocht dies mit zwei Liter Flußwasser 1/2 Stunde in einem irdenen Topfe. Man bleicht die Wäsche, nachdem man sie mit diesem Wasser angefeuchtet, einigemal und die Flecken werden verschwinden. Später wäscht man die Wäschestücke in reinem Wasser tüchtig aus.

Gurken zu schälen. Es muß immer wieder betont werden, daß Gurken stets von der Spitze nach dem Stiel so geschältwerden müssen, daß die unter der Schale liegende grüne Schicht mit fortgenommen wird. Hierdurch wird vermieden, daß das oft an dem Stiel sitzende Bittere sich der Gurke mitteilt und man kommt nicht in die unangenehme Lage, ungenießbaren Gurkensalat auf den Tisch zu bringen.

Küche.

Kochrezepte.

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

Tomatensuppe. In reichlich Butter dämpft man geschnittene Zwiebeln und 2—3 Tomaten, welche man in 3—4 Teile schneidet. Nachdem Zwiebeln und Tomaten weich sind, gibt man so viel Mehl zu, als das Fett aufnimmt, löscht es ab und füllt mit Fleischbrühe auf. Man läßt die Suppe ungefähr 1/2 Stunde kochen, treibt sie durch ein Sieb und serviert sie mit gebähten Weckschnitten.

Gebratene Rebhühner auf einfache Art. Zeit 1/2 Stunde. 2 Rebhühner, einige Rebenblätter, 100 Gr. Speck, 100 Gr. Butter, Salz. — Die sauber geputzten und dressierten Rebhühner werden mit Speckscheiben und Rebenblättern gut eingebunden, nachdem man sie mit feinem Salz eingerieben. Dann werden sie in die heiße Butter gebracht und unter fleißigem Begießen im Ofen oder in der Pfanne in 15—20 Minuten gar gebraten. Den Bratensatz kocht man mit siedendem Wasser auf, löst die Blätter und passiert die Sauce.

Aus „Gritli in der Küche".

Marinierter Schweinebraten. Zeit 2 St. 1—1 1/2 Kilo Fleisch vom Rücken oder Schlegel, 1 Liter saure Milch oder 1/2 Liter Wein, 1/2 Liter Essig, 1 Zwiebel, 1 Karotte, 1 Knoblauchzehe, einige Salbeiblätter, Thymian, Pfefferkörner, 1 Brotrinde, Salz. — Das Fleisch wird geklopft und 2—3 Tage in die Beize gelegt, dann herausgenommen und wie ein gewöhnlicher Braten behandelt. Dieser Braten schmeckt auch am Spieß gebraten vorzüglich.

Leberknödel. 1 Kilo Leber wird gehäutet, geschabt oder feingewiegt. In Butter dämpft man 2 eingeweichte Brötchen, 1/2 Löffel voll feingehackter Petersilie und Zwiebel. Ist dies etwas abgekühlt, gibt man 3—4 Eier, Pfeffer, Muskat, Salz, Majoran der Leber bei, und wenn nötig etwas feine Brosamen, nach Belieben auch ein wenig gerührte Butter. Dann macht man einen Probekloß, und mengt, wenn er verfallen sollte, etwas Milch unter die Masse. Die Klöße sollen die Größe einer kleinern Faust haben. Sie werden etwa 1/4 Stunde, bis sie obenauf schwimmen, in Salzwasser oder Fleischbrühe gekocht.

Tomatensauce. (Für 6—8 Personen.) Fünf Stück recht schöne, rote Tomaten werden entzwei geschnitten, ausgedrückt, mit etwas Butter und 1/4 Glas Weißwein aufs Feuer gestellt und weichgedämpft. Während dieser Zeit wird 1 Löffel Mehl in 50 Gr. Butter hellgelb geröstet, mit

klarer Fleischbrühe aufgefüllt, 1/4 Stunde gekocht und nachher an die gedämpften Tomaten gegossen. Dann wird alles einge Zeit gekocht und durch ein feines Sieb gestrichen. Kurz vor dem Anrichten fügt man ein kleines Stückchen Butter und etwas weißen Pfeffer zu und salzt noch, wenn nötig.

Eier auf lothringische Art. Eine Eierplatte wird mit Butter ausgestrichen und mit dünnen mageren Speckscheiben und Scheiben von gutem Käse belegt. Dann schlägt man vorsichtig Eier darauf, füllt etwas süßen Rahm darüber und bäckt das Ganze langsam im Ofen.

Lattich in der Serviette. Zeit 1 1/2 St. 3—4 Lattichköpfe, 250 Gr. Speck, Salz, 2 Liter Wasser. — Die feinste Zubereitungsart für Lattich ist die folgende: Die Lattichköpfe der Länge nach halbieren, den Strunk ausschneiden und zwischen hinein eine dünne Speckscheibe in der Größe des Lattichs legen und etwas Salz hineinstreuen. Man legt alle Köpfe so fest aufeinander und wickelt sie in eine Serviette, die mit Bindfaden gebunden und auf den Boden einer Kasserole in siedendes Salzwasser gelegt wird. Auf raschem Feuer halb abgedeckt kochen und wenn sie weich sind, enthüllen und sofort servieren.

Aus „Gritli in der Küche".

Pflaumenstrudel. Nachdem man einen gewöhnlichen Strudelteig aus 250 Gr. feinem Mehl, etwas Butter, 1—2 Eiern, eine Prise Salz und 1/2 Tasse lauwarmem Wasser bereitet, der 1/2 Stunde unter einer gewärmten Schüssel geruht hat und dann aufgerollt und möglichst fein ausgezogen worden ist, bestreicht man denselben mit einer schaumig gerührten Mischung von 30 Gr. Butter, 4 Eidottern und 3/8 Liter saurem Rahm. Dann legt man ausgesteinte, in kleine Stücke geschnittene Pflaumen darauf, bestreut sie mit Zucker und Zimmt, rollt den Strudel zusammen, überpinselt ihn mit fettem süßem Rahm und bäckt ihn, schneckenartig zusammengedreht, in einem gebutterten Kasserol.

Gesundheitskuchen. 350 Gr. Mehl, 150 Gramm Zucker, 150 Gr. Butter, 5 Eier, 1 Zitrone, 7 Gr. Natron, 12 Gr. Weinstein. — Die Eier werden gut geklopft und mit dem Zucker verrührt. Die Butter läßt man in einer Tasse Milch zergehen und gibt dies mit dem Mehl zu den übrigen Zutaten. Zuletzt gibt man den Natron und Weinstein bei, füllt die Masse in eine gutbestrichene Form (Gugelhopf) und bäckt sie in mäßiger Hitze schön gelb (1 Stunde). Es ist namentlich darauf zu achten, daß die Masse sofort eingefüllt und gebacken wird. Man darf sie keine 5 Minuten stehen lassen.

Eingemachte Früchte.

Brombeerkonfitüre. Auf 500 Gr. Beeren rechnet man das gleiche Gewicht gestoßenen Zucker, liest die Beeren und vermischt sie mit dem Zucker, setzt das Kasserol über das Feuer und läßt sie 1/4 Stunde lang, ohne mit dem Löffel umzurühren oder abzuschäumen, unter beständigem sanftem Rütteln des Kasserols kochen, füllt sie nach dem Erkalten in die Gläser und überbindet dieselben mit Blase. Ein anderes Verfahren besteht darin, ein den Beeren gleiches Gewicht Zucker zum Breitlauf zu sieden, die Brombeeren 5 Minuten darin kochen zu lassen, dann behutsam herauszunehmen und in die Gläser zu legen, den Zucker zu dickem Sirup einzusieden und ausgekühlt darüber zu schütten, worauf man die Büchsen mit Blase verbindet.

Reineclauden-Marmelade. Völlig reife, süße und saftige Reineclauden werden von den Häuten und Kernen befreit, gewogen und in eine Schüssel getan; zu je 500 Gr. Früchte, nimmt man 375 Gramm Zucker, den man stößt, durchsiebt und zur Hälfte mit den Reineclauden vermischt, die man so eingezuckert 5—6 Stunden bei Seite stellt. Hierauf tut man sie in ein glasiertes, irdenes Kasserol, kocht sie langsam zu Brei, fügt den übrigen Zucker hinzu und kocht die Marmelade unter beständigem Umrühren noch 3/4—1 Stunde, bis sie große Blasen wirft und keinen Saft mehr zeigt. Man füllt sie in Gläser oder Steinbüchsen, bedeckt sie mit Papier und überbindet sie mit Blase. Nach Verlauf von 8—10 Tagen sieht man einmal nach, ob die Marmelade sich etwa wieder verdünnt hat, in welchem Falle man sie nochmals mit etwas hinzugefügtem Zucker aufkochen muß. Diese außerordentlich schmackhafte Marmelade eignet sich vortrefflich zur Füllung von Torten und allerlei feinem Backwerk, ebenso zur Verwendung bei Mehlspeisen.

Melonen in Essig einzumachen, auf englische Art. Nicht zu reife Melonen von mittlerer Größe werden geschält, ausgeputzt, in Stücke geschnitten, in einer Terrine mit gutem Weinessig übergossen und so gut zugedeckt acht Tage lang hingestellt. Nach Verlauf dieser Zeit läßt man die Melonenstücke auf einem Siebe ablaufen, siedet sie langsam in einem glasierten irdenen Kasserol mit frischem Essig weich, läßt sie abermals ablaufen und kocht hierauf einen dünnen Sirup aus 500 Gr. Zucker und 3/4 Liter Wasser. Man legt nun die Früchte in die Glas- oder Steinbüchsen, worin sie bleiben sollen, gießt den Sirup darüber, schüttet nach 10—12 Tagen die Hälfte desselben wieder ab und füllt die Büchsen mit Weinessig, den man mit einigen Gewürznelken gekocht hat, auf. Die auf diese Art eingelegten Melonen gibt man in England namentlich zu Wildbraten von Haar- und Federwild, wozu sie ganz vorzüglich fein und pikant schmecken sollen.

Mirabellen-Konfitüre. Aus 1 Kilogramm recht reifen Mirabellen entfernt man die Kerne, läutert 1 Kilogramm Hutzucker mit fast 1/2 Liter Wasser, schäumt ihn gut ab, tut die Mirabellen hinzu, siedet sie völlig weich, nimmt sie heraus, legt sie in einen Steintopf, siedet den Zuckersirup zu dickem Gelee ein, schüttet ihn heiß über die Früchte, bindet den Topf gut zu und bewahrt ihn an einem kühlen Orte auf. — Oder man kernt die Mirabellen aus, nimmt auf jedes Kilogramm

Früchte 500 Gr. Zucker, läutert ihn zu Sirup, kocht die Pflaumen dann so lange darin, bis der Saft geleeartig dick geworden ist, richtet an, bindet sie zu und hebt sie an einem kühlen Orte auf.

Gesundheitspflege.

Bezüglich der naturgemäßen **Bekleidung des Fusses** spricht man leider in der Regel zu tauben Ohren, und zwar aus zwei Gründen: einmal weil allgemein der Glaube herrscht, daß ein Fuß umso schöner sei, je kleiner er ist, und das anderemal, weil die meisten Menschen des Geldpunktes wegen fertiges Schuhwerk kaufen, anstatt sich dasselbe an beiden Füßen anmessen und neu anfertigen zu lassen. Solange die Menschheit nicht einsieht, wie ungemein töricht es ist, unpassendes Schuhwerk zu tragen, solange wird es auch Hühneraugen geben und sonstige mehr oder weniger schlimme Fußerkrankungen, entzündete Ballen, eingewachsene Nägel, Blasen und dergleichen. Die Schönheitsmaße aller Teile des menschlichen Körpers sind harmonisch zueinander gestimmt, es ist also gar nicht einzusehen, weshalb ein kleiner Fuß schöner sein soll. Den Schönheitsgesetzen nach muß der Fuß so groß sein, daß er die Wucht des Körpers in geschmeidiger Bewegung leicht zu tragen vermag. Hindert man ihn daran durch Einzwängung in enges Schuhwerk, so wird ein künstlerisch geübtes Auge nicht etwa befriedigt, sondern direkt beleidigt, und der Träger solchen Schuhwerks zeigt, daß er nichts weniger besitzt als Vernunft und Kunstverständnis.

Lasse man also seine Füße so groß, wie sie sind, die Natur wird schon das richtige Maß getroffen haben; sorge man vielmehr, daß der Fuß eine recht bequeme Hülle bekommt. Alle die käuflichen Massenfabrikate sind untauglich, denn die schon seit Jahren moderne Spitzform ist naturwidrig. Ein wirklich passendes, bequemes Schuhwerk kann nur nach Maß angefertigt werden, und zwar sollte man stets an beiden Füßen Maß nehmen lassen. Ein Vergleich der nackten Füße wird diese Forderung selbst dem Laien verständlich machen. 80 Prozent aller Menschen haben völlig ungleiche Füße.

Krankenpflege.

Bei **Vergiftung** durch Pilze (Schwämme), ist die Entfernung des Giftes aus dem Magen die erste und wichtigste Aufgabe. Man muß daher durch Kitzeln des Rachens Brechen erregen, falls dasselbe nicht schon von selbst aufgetreten ist. Da das Gift in vielen Fällen, ehe Hilfe kommt, schon den Magen verlassen hat, so empfiehlt es sich, starke Abführmittel, wie Rizinusöl zu geben. Gegen die zunehmende Schwäche hat man mit Reizmitteln, wie starken schwarzen Kaffee, Wein, Rum, Hoffmannstropfen und dergleichen mehr anzukämpfen.

Insekten, welche in den äußeren Gehörgang gelangt sind, bringt man am einfachsten dadurch heraus, daß man bei gespannt gehaltener Ohrmuschel gewöhnliches warmes Olivenöl in den Gehörgang eingießt, bis er damit ganz angefüllt ist. Sofort kommen die Insekten an die Oberfläche, da sie im Oele selbst nicht atmen können. Führt der beschriebene Versuch nicht zum Ziele, so muß man die Hilfe eines Ohrenarztes in Anspruch nehmen.

Kinderpflege und -Erziehung.

Gesundheitspflege im schulpflichtigen Alter. Pflicht der Eltern und Erzieher ist es, dafür zu sorgen, daß durch eine verständige Lebensweise außerhalb der Schule diejenigen Gesundheitsbedingungen vorherrschend erfüllt werden, welche in der Schule beschränkt oder versäumt werden, insbesondere

1. durch Schonung der Augen: Uebung im Fernsehen, im Freien besonders auf grüne Flächen, welche für die Augen sehr wohltuend sind; möglichste Vermeidung des Lesens und Schreibens bei künstlicher Beleuchtung, besonders bei flackerndem Lichte und in liegender Stellung; Sorge für gutes Papier und guten Druck; nicht zu langes Lesen in die Nacht hinein u. s. w.;

2. durch Muskelübung in denjenigen Teilen und der Haltung des Körpers, welche durch Stillsitzen und gebeugte Rumpfstellung in der Schulbank vernachlässigt werden oder einseitig untätig bleiben;

3. durch kräftiges Atmen in freier, reiner Luft, durch langen Schulweg, Ferienreisen ins Gebirge, in Waldungen;

4. durch Aufmerksamkeit auf den allgemeinen Gesundheitszustand des Kindes und durch Beachtung aller Zeichen, welche auf die eingetretene Wirkung der Schuleinflüsse schließen läßt (Kopfschmerz, erhöhte Herztätigkeit, enge Kragen, Ueberarbeitung);

5. durch geregelte Einteilung der Zeit außer der Schulzeit, in Erholung und Arbeit, durch regelmäßigen Schlaf bei Frühzubettgehen und Frühaufstehen; nie spät abends oder gleich nach dem Essen geistig arbeiten, am besten früh morgens nach mäßigem Spaziergange; Aufhören, wenn der Kopf schwer und heiß, die Gedanken unklar, der Geist zerstreut wird, wenn Funkensehen auftritt, das Herz unruhig und der Atem beschwerlich wird;

6. durch zweckmäßige Ernährung je nach Körperbeschaffenheit und durch Bewegung in freier Luft neben Abhärtung (gehen, reiten, fahren, häusliche Arbeiten, turnen, baden).

Gartenbau.

Gartenkalender im Monat August.

Zum Ueberwintern wird Spinat, Endivien, Nüßlisalat, Wintersalat, Kohl, Kabis und Blumenkohl ausgesät, Endivien gepflanzt, Erdbeerbeete angelegt. Abgeerntete Beete werden mit Rosenkohl, Randen, Federkohl übersetzt. Die Obsternte wird fortgeführt. Mit der Ungeziefervertilgung setze man nicht aus.

Im Blumengarten werden Ableger von Nelken und Stecklinge von Geranien und Fuchsien gemacht.

Erdbeeren- und Veilchenzucht im Zimmer. Großes Vergnügen bietet jeder Blumenfreundin die Zucht von Erdbeeren im Zimmer und zwar zu einer Jahreszeit, in der an keine frischen Früchte zu denken ist und die Erde sich mit Schnee und Eis bedeckt. Dieses Vergnügen bereitet man sich im Sommer vor; die Monate Juli und August sind die besten dazu. Von einer guten, großfrüchtigen Erdbeersorte setzt man kräftige Pflanzen in mäßig große Blumentöpfe, die mit guter, gedüngter Erde gefüllt sind. Dann gießt man die Pflanzen an und stellt sie in den Schatten, damit sie anwachsen. Ehe der erste Frost eintritt, bringt man seine Pfleglinge in ein frostfreies, aber kühles Zimmer (auch in den Keller), wo sie bis gegen Weihnacht bleiben. Dann kommen die Pflänzchen in das geheizte Wohnzimmer, wo man so wie so fleißig für reine, frische Luft sorgt, die auch für ihr Gedeihen notwendig ist. Man gießt die Erde mit schwachlauem Wasser, dem man etwas Hornspäne beimischt, sobald die Blütezeit der Pflänzchen vorbei ist und sie Früchte anzusetzen beginnen. Hat man Doppelfenster, so plaziert man seine Pfleglinge in diese, anderenfalls an das Fenster, damit genügend Licht vorhanden ist. Dabei sind sie aber vor beständigem Zug zu schützen. Bald wird man die Freude haben, die ersten grünen Blättchen sich entwickeln zu sehen; dann erscheinen die weißen Blütensterne und endlich die erste tiefrote Beere, der bei guten, reichlich tragenden Sorten bald noch eine stattliche Anzahl folgen wird.

Ebenso niedlich sind blühende Veilchen im Winter, wenn alles Leben draußen in der Natur erstarrt ist. Auch mit dieser Art Blumenzucht muß man beizeiten beginnen. Wenn man echte, gutblühende Veilchen im Sommer in Töpfe pflanzt, diese an einer schattigen Stelle im Garten vergräbt, sie mit Laub bedeckt, sobald es zu frieren beginnt und dann ein Stöckchen nach dem andern auf das Fensterbrett eines geheizten Zimmers stellt, kann man den ganzen Winter über sich an den lieblich duftenden Blüten erfreuen. Ebenso kann man sich Maiglöckchen ziehen, wenn man junge Triebe davon beim Gärtner kauft, je einige davon zusammen in einen Blumentopf, der nicht zu groß sein darf, einpflanzt, sie obenauf mit feucht zu haltendem Moose bedeckt und sie warm und hell stellt.

Kakteen sind bekanntlich recht anspruchslose Pflanzen, was auch der Grund ist, daß sie oft stark vernachlässigt werden und diese Vernachlässigung zuweilen noch mit verhältnismäßig reichem Blühen lohnen. Solche Fälle sind nicht etwa Regel, sondern eine Ausnahme, die dadurch bestätigt wird, daß manche Kakteen trotz jahrelangem Bemühen nicht blühen, wenn ihnen die nötigen Bedingungen fehlten. Als solche sind unerläßlich richtige Erde, Gießen und bei Bedarf auch Düngen während der Wachstums- und Blütezeit und ein passender Standort. Die Erde muß nahrhaft, locker, sandig und durchlässig sein, der Standort sei Sommer wie Winter hell, zugfrei und warm, zum gießen und bespritzen darf nur abgestandenes Wasser benutzt werden; während der Ruhe braucht die Pflanze wenig Wasser, doch soll der Ballen nicht völlig austrocknen.

Margueriten blühen in voller Sonne am reichsten, so daß die Pflanzen mit den schönen Blüten wie übersät erscheinen. Im Schatten treiben sie sehr stark ins Laub, ohne auch nur im entferntesten die Zahl der Blüten zu erreichen, welche eine in voller Sonne stehende Pflanze aufweist.

Tierzucht.

In der Schrift „Unsere Zimmervögel" von A. Wulf wird über den **Einkauf von Stubenvögeln** gesagt: Man gehe in eine reelle Vogelhandlung, damit man auch gesunde und lebenskräftige Tiere erhält, selbst wenn man höheren Preis zahlt. Vögel, die sehr billig angeboten werden, leiden oft an Krankheiten und tragen den Todeskeim unrettbar in sich. Abgesehen von dem materiellen Verlust, pflegt das Sterben des Vogels selbst auf den Liebhaber einen niederdrückenden Eindruck zu machen und ihm oft die Freude an der schönen Sache für immer zu verderben.

Ob ein Vogel gesund ist, erkennt man an seinem munteren Wesen, den lebhaften Augen, dem glattanliegend getragenen Gefieder, auch wenn dieses durch schlechten Käfig zerstoßen sein sollte und an den sauberen Füßen. Vögel, die still und traurig dasitzen, matte Augen haben, das Gefieder aufblasen oder gar den Kopf unter die Flügel stecken, nehme man nicht. Sodann möge der Anfänger niemals frischgefangene oder erst vor kurzem eingeführte Vögel kaufen, denn die Eingewöhnung ist nicht immer leicht und erfolgreich. Am besten entnimmt man bereits eingewöhnte, „futterfeste" Vögel von zuverlässigen Händlern oder Liebhabern.

Vorzuziehen für den Anfang sind Vögel, deren Pflege recht einfach ist, so der Zeisig, der Stieglitz, der Leinfink, der Hänfling und rauher erzogene, also nicht sehr feine Kanarienvögel; von Exoten der graue Reisvogel, der Bandfink, der Zebrafink und der Wellensittich, von diesen wieder besonders gezüchtete Tiere.

Frage-Ecke.

Antworten.

52. Ich habe die Erfahrung gemacht, daß der **Fruchtsaft** am schönsten ausfällt, wenn er den Weg durch ein Tuch nimmt, das ich an den vier Beinen eines auf den Kopf gestellten Küchenstuhls befestigt habe. Ich lasse die Früchte nur durchtropfen, presse sie nicht aus. Marie.

53. **Fleisch,** das längere Zeit aufbewahrt werden muß, schlägt man in ein weißes Tuch, legt es in einen Kasten, der an einem trockenen, kühlen Ort steht und überschüttet es mit kühlem Sand oder Kleie. Auch in saurer Milch hält sich das Fleisch gut; die Milch muß aber alle zwei Tage erneuert werden. Auch das Uebergießen mit geschmolzenem Fett ist ein gutes Konservierungsmittel; das Fett hält die Luft ab. Oft wird das Fleisch auch in Kaffee eingelegt, der durch das Stehen in freier Luft (2—3 Tage) das Aroma verloren hat und deshalb dem Fleisch keinen unangenehmen Geschmack beibringen kann. — Wo das Fleisch nur kürzere Zeit im Keller aufbewahrt wird, lege man es statt auf einen Holzteller in eine Steingut- oder Porzellanschüssel und unterlasse nicht, es täglich zu wenden.

Hausfrau in Z.

54. Eine ausführliche Antwort auf Ihre Frage finden Sie in dem Artikel **„Die Eierkonservierung"** in dieser Nummer. Die Red.

Fragen.

55. Wie kann man **Ansichtskarten** am besten zum Wohnungsschmuck verwenden? Eine Sammlung in einem Album möchte ich nicht anlegen, lieber möchte ich sie anderswie verwerten. Leider sind ein Teil auf der Rückseite beschrieben. Vielen Dank für guten Rat. Unerfahrene.

56. Was für **Futter** befördert das Eierlegen der Hühner am besten? Unsere Hennen, die doch freien Auslauf haben, sind gar keine guten Legerinnen und ich füttere sie doch wahrlich gut. Ich wäre froh, wenn mir Sachverständige Aufschluß gäben. Frau F. in B.

57. Kann vielleicht eine erfahrene Hausfrau einer Anfängerin raten, welches System **Gaskochherd** am meisten Vorteile bietet, ob die offenen oder die geschlossenen Herde (Prometheus)? Für gefl. Auskunft ist dankbar eine

Junge Hausfrau.

58. Ich habe sehr viele **Kirschen** eingekocht, Als ich dieser Tage wieder nachschaute, befand sich auf allen Gläsern ein grauer Bart. Könnte mir eine werte Mitleserin vielleicht mitteilen, ob sich die Konfitüre gleichwohl aufbewahren läßt oder muß ich selbe jetzt nacheinander gebrauchen? Zum voraus besten Dank für den guten Rat.

Junge Mutter.

Haus- u. Küchengeräte

emaillirt, verzinnt, poliert,
Spezialität: feuerfeste Geschirre.
Emaillirte Schilder jeder Art,
Molkereigeschirre, verzinnt,
Alles in vorzüglichster Ausführung
liefert zu billigsten Preisen prompt die
Metallwaren-Fabrik Zug A.-G.
Stanz- und Emaillirwerke, Verzinnerei.
Zu beziehen in allen Geschäften für Haushaltungsartikel.
Höchste Auszeichnungen an ersten Ausstellungen.

Kaufen Sie
Ihrer jungen Frau
Ihrer Braut
Ihrer Tochter
Ihrer Schwester
Ihrer Freundin
Ihrem Dienstmädchen
Gritli in der Küche
von **Emma Coradi-Stahl**
bestes, genauestes und billigstes Kochlehrbuch der Neuzeit.
Zu beziehen beim Verlag des **„Schweizer Frauenheim" in Zürich,** durch den Kommissionsverlag **Buchhandlung Ed. Rascher's Erben** in Zürich, sowie durch alle Buchhandlungen (Preis kartonniert Fr. 2. 80, elegant Leinwand Fr. 3. 80), wo auch der erste Teil
Wie Gritli haushalten lernt
in 2. Auflage stets vorrätig ist (brosch. Fr. 1. 50, elegant Leinwand Fr. 2. —).

Reese's Backpulver
f. Kuchen, Gugelhopf, Backwerk, etc.
anerkannt vorzügl. Ersatz für Hefe.
in Drogen-, Delikatess- u. Spezereihandlungen.
Fabrikniederlage bei **Carl F. Schmidt, Zürich.**