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

Band: 13 (1906)

Heft: 3

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: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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.

№ 3. XIII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | Zürich, 10. Februar 1906.

Arbeit sei deine Lust! Was du begonnen,
Wie's redlich dir dein Inn'res hat gesagt,
Das führ' an's Ende kräftig; frisch gewagt
Ist halb gewonnen! Hammer.

Vorbereitungen auf den Frühling und die Anlage eines Frühbeetes.

(Nachdruck verboten.)

Bald ist die Zeit wieder da, wo man an die Bebauung des Hausgartens mit Gemüse und duftenden Blumen zu denken hat. Die kluge Hausfrau wird deshalb jetzt schon auf dem Papier einen Bebauungsplan aufstellen und auf demselben ganz besonders für die verschiedenen Gewächse die richtige Platzverteilung mit Berücksichtigung der Wechselwirtschaft anbringen.

Wo im vergangenen Jahr die Blattgewächse, wie die Kohlarten, Salat, Mangold und Spinat gestanden, müssen jetzt bei vorheriger gründlicher Bodenlockerung die Wurzelgewächse, also Rüben, Karotten, Randen, Sellerie und Zwiebeln zur Aussaat und Pflanzung kommen.

Ferner werden in dem Quartier, wo im vergangenen Jahr die Wurzelgewächse ihren Platz gefunden, ohne besondere Düngung mit Mist die Erbsen und Bohnen hingesteckt. Im letztjährigen „Bohnenplätz" pflanzen wir jetzt bei gründlicher Mistdüngung die Kohlarten, die Salate, Mangold, Spinat und Lauch. Da wir nun für die Kohlarten am meisten Platz beanspruchen, so können weniger anspruchsvolle Blattgewächse, wie der Federkohl und Lauch 2c. auch in das Quartier der Wurzelgewächse gebracht werden.

Ein solcher Fruchtwechsel ist, wenn man aus dem Gemüsegarten großen Nutzen ziehen will, dringend notwendig.

Um nun genau zu wissen, wo jedes Jahr die einzelnen Gemüsearten, richtig verteilt, hinkommen sollen, befragen wir den gemachten Plan.

Von den letztjährigen Samenvorräten werden jetzt Keimproben gemacht und darnach rechtzeitig die notwendigen Sämereien aus zuverlässigen Samenhandlungen (nicht Hausierern) bestellt.

Eine genaue Inspizierung in der Gerätekammer erspart im Frühjahr manchen Verdruß, wenn gegenwärtig schon defekte Gartengeräte, Rechen, Wasserschläuche, rinnende Gießkannen 2c, brauchbar gemacht werden.

Die erste Arbeit, an welche die Gartenbesitzer denken, ist die Anlage eines Frühbeetes (Treib- oder Mistbeet). Dasselbe bietet uns für die Selbstanzucht von Gemüse- und Blumensetzlingen, die häufig recht schwer in der gewünschten Weise zu beschaffen sind, recht große Vorteile. Von Ende Februar an dient es zur Aufzucht von folgenden Setzlingen: Sellerie, Lauch, Oberkohlrabi, Frühwirz, Blumenkohl, Salat, Tomaten und Sommerflor und etwas später auch zum Antreiben von Knollenbegonien, Canna 2c. Wenn Raum genug vorhanden ist, können darin gleichzeitig noch Monats-Rettige, Schnitt-Salat und Gartenkresse gesäet werden. Im Sommer eignet sich das Frühbeet vortrefflich für die Kultur von Gurken und Melonen und im Winter ist es der geeignetste Aufbewahrungsort für die Wintergemüse.

Die Größe desselben hat sich nach der Ausdehnung des Gemüsegartens, beziehungsweise nach der Menge der heranzuziehenden Setzlinge zu richten. Ein Mistbeet von 1—2 Meter Länge und ca. 80 Cm. Breite dürfte selbst für den großen Hausgarten genügen.

Zu diesem Zwecke läßt man sich vom Schreiner aus 40—50 Cm. breiten und 4—5 Cm. dicken Brettern einen rechteckigen Kasten herstellen. Als endgültigen Standort für denselben haben wir den sonnigsten und von den rauhen Winden geschütztesten Platz auf der Südseite des Hauses oder an der Bretterwand auszuwählen. An dieser Stelle wird jetzt die Erde nach der Größe des verfertigten Kastens 40—50 Cm. tief ausgegraben und als Fundament desselben in alle drei Ecken ein glatter Stein in die Grube gelegt; auf diesen dann der Kasten so ruhen soll, daß er etwas nach Süden neigt. Nun wird das Frühbeet für die genannte Benutzung halbwarm wie folgt angelegt: Als Unterlage bringen wir eine 25—30 Cm. hohe Schicht strohigen Pferdemist und trocken aufbewahrtes Laub, welches gleichmäßig verteilt, festgetreten und alsdann angegossen werden muß. Auf diese durch die Gärung sich erwärmende Unterlage ist jetzt 10—15 Cm. hoch gute, mit Sand vermischte und gesiebte Komposterde zu bringen und dann die fertige Anlage mit Fenstern, Strohmatten und Läden zu decken.

Bis in einigen Tagen hat sich die Erde so erwärmt, daß mit den Aussaaten begonnen werden kann.

Als Bedeckung des Mistbeetes ist sogenanntes Fenstertuch oder Fensterpappe, auf Rahmen befestigt, ebenso zweckdienlich und billiger als Glasfenster. Sobald die Saaten aufgegangen sind, wird gelüftet und den Tag hindurch bei einigen Wärmegraden die Bedeckung ganz weggenommen. Bei tieferer Temperatur und bei Nacht ist eine intensivere Bedeckung notwendig.

Sehr vorsichtig ist jeweilen das Begießen der Saaten vorzunehmen, lieber zu wenig als zu viel, da sonst die zarten Setzlinge von allerlei schädlichen Pilzen heimgesucht werden und absterben. G. Landolt.

Interessante Kostproben

veranstaltete vor einigen Tagen die Gesellschaft A. G. „Witschi" im „Bernerhof" Zürich. Es war eine große Zahl geladener Gäste, Herren und Damen, Vertreter von Vereinen und Behörden anwesend, die durch Herrn Witschi selbst in urwüchsigem „Berndüütsch", aber dabei in wohldurchdachtem Vortrag über das Wesen und den Zweck des „Entfeuchtungsverfahrens" Aufschluß erhielt. Im Anschluß an diese Aufklärungen wurden dann vor den Augen der Gäste verschiedene der „Witschi"-Produkte gekocht und der Beweis erbracht, daß wirklich eine viel kürzere Kochzeit erforderlich ist, um schmackhafte Suppen zu bekommen. Selbst Puddings und Pfannkuchen marschierten auf, um die Vorzüge der „entfeuchteten" Getreidemehle darzutun. Auch verschiedene Sorten Brot wurden serviert und gekostet, vom schwärzlichen Randbrot aus Vollmehl (Ersatz für das schwerverdauliche Grahambrot) bis zu feinem „Ankenweggen", einer Zürcher Spezialität. Alles ward vorzüglich befunden.

Herr Witschi nannte als besondere Vorteile der entfeuchteten Produkte gegenüber den gewöhnlichen die folgenden:

Es werden bedeutend mehr Nährstoffe, besonders Eiweiß, aus den Körnern verdaulich gemacht, als bisher. (Die Fleischkost wird überflüssig.)

Die Verdaulichkeit der aus entfeuchteten Produkten bereiteten Speisen ist eine viel leichtere und vollständigere.

Die hygienische Reinheit der Produkte ist unübertroffen; durch das Erhitzen wird alles Schädliche (z. B. Pilze ꝛc.) entfernt.

Die Kochzeit ist eine viel kürzere, 1/2 bis 3/4 bisheriger Zeit.

Daher auch bedeutende Ersparnis an Brennmaterial, 50—60 %.

Die Suppen sind schmackhafter und es braucht denselben kein Fett zugefügt zu werden, ebensowenig Fleischbrühe, besonders gilt das für Hafer und Gerste.

Alle Mehlspeisen und Backwerke, die bisher mit Vollmilch zubereitet wurden, können mit Magermilch bereitet werden, wenn Witschi-Mehl dazu verwendet wird.

Alle Mehlspeisen, die in Butter gebacken oder gebraten werden, bedürfen ein Viertel weniger Fett, als solche von gewöhnlichem Mehl.

Die Ergiebigkeit der entfeuchteten Mehle ist eine ganz bedeutend größere, als der gewöhnlichen Mehle. (Aus 5000 Kg. Mehl wurden laut amtlichem Zeugnis 2300 Kg. Brot mehr gebacken, als aus gewöhnlichem Mehl; nämlich 10 200 Kg. Brot gegenüber 7900 Kg.)

Zur Erzielung einer gleich großen Speisemasse bedarf es immer 1/4 weniger Mehl oder Gries ꝛc., als bisher.

Von den vielen Zeugnissen, die Herr Witschi über den Nutzen dieses Verfahrens vorlegt, hier nur eines:

„Schon während des letzten Sommers wurden in den drei Rekrutenschulen des Waffenplatzes Bern durch den Schulkommandanten Oberst Schultheß Proben mit entfeuchteten Produkten gemacht, worüber sich derselbe dahin äußerte, daß diese Produkte 1/4—1/3 ergiebiger seien, kürzere Kochzeit und 2/3 weniger Brennmaterial bedürfen gegenüber den bisherigen Suppeneinlagen und sich durch besseren Geschmack, größeres Sättigungsgefühl und größere Billigkeit gegenüber den Konserven auszeichnen, so daß deren Verwendung zur Truppenverpflegung bei Ausmärschen, Manövern, Vorkursen und für den Ernstfall empfehlenswert sei."

Wenn die „Witschi"-Produkte aber für die Armeeverpflegung so wertvoll sind, um wie viel nützlicher werden sie unsern Haushaltungen, namentlich den Arbeiterfamilien sein, wo die schnelle, wenig Zeit raubende Herstellung nahrhafter und schmackhafter und dabei billiger Gerichte so sehr in Frage kommt!

Bis jetzt kommen folgende entfeuchtete Produkte in den Handel: Hafermehl, Haferflocken, Hafergrütze, Gerstenflocken, Gerstengrütze, Silberflocken, Erbsgries, Erbsmehl, Vollgries, Speisemehl, Reisgries, Maisgries, Kindergries und Kinderhafermehl.

Wir hoffen, diese Artikel, die vorläufig nur in Quantitäten von je 5 Kilo von einer Sorte zu beziehen sind, bald im Detailhandel zu treffen, denn nur so werden sie zu einem Volksnahrungsmittel werden können.

Die Mandel.

(Nachdruck verboten.)

Die Mandeln sind die Fruchtkerne des im Orient und im nördlichen Afrika einheimischen, von den Römern nach Italien und Südfrankreich verpflanzten Mandelbaumes, welcher am besten in Spanien, Portugal, Sizilien und der Provence gedeiht, aber auch in den wärmeren Gegenden Deutschlands fortkommt. Der Baum gleicht im Aeußern fast ganz dem Pfirsichbaum, nur sind die Blätter länger, dichter, mit längeren Stielen versehen und mit kleinen Drüsen besetzt, auch wächst der Mandelbaum rascher und treibt geradere Aeste als der Pfirsichbaum. Er bedarf eines warmen, trockenen, sandigen Bodens und läßt sich leicht durch veredelte, aus Samen gezogene Wildlinge fortpflanzen. Aus der schönen, zartrötlichen Blüte entwickelt sich die Frucht, deren Fleischhülle bei der Reife zusammentrocknet, lederartig wird und mit einem grauen Filz überkleidet ist, während der

innere, glatte, eiförmige, an einem Ende spitzige, mit einer braunen, gefurchten Haut überzogene Kern noch von einer mehr oder weniger harten Steinschale umschlossen wird. Man unterscheidet im allgemeinen drei Hauptsorten unter den Mandeln: süße, bittere und Knack- oder Krach-Mandeln, auch Jordan-Mandeln genannt. Unter den süßen Mandeln sind die spanischen oder Valencia-Mandeln die vorzüglichsten, nach ihnen kommen die Majorka-Mandeln, die Provencer Mandeln aus der Gegend von Aix, Toulon, Avignon, die italienischen Puglia-, Ambrosin- und Sizilianer-Mandeln, die portugiesischen Mandeln; am kleinsten, unansehnlichsten und wenigsten geschätzt sind die marokkanischen Mandeln. Bittere Mandeln werden meist aus Sizilien und Nordafrika ausgeführt; die zu Dessertfrüchten verwendeten, vorzüglich feinschmeckenden, mit ganz dünnen, leichtzerbrechlichen und hellbraunen Schalen umgebenen Krach- oder Jordanmandeln kommen aus Süd-Frankreich, Spanien und Sizilien und man zieht deren in Frankreich verschiedene Sorten: Amandes surfines à la Princesse, Amandes mifines à la Dame, Abellanes, Amandes à la Molière und Amandes dures.. Die in Deutschland, und zwar in Baden, am Rhein, in der Pfalz und in Niederösterreich gezogenen Mandeln sind frisch ganz wohlschmeckend, werden aber nicht groß und halten sich nicht lange.

Man verwendet die süßen wie die bittern Mandeln, wenn auch letztere immer nur in kleinern Quantitäten, in der Küche außerordentlich viel zur Bereitung von Mehlspeisen und Backwerk aller Art, zur Herstellung von Crêmes, Saucen, Mandelmilch u. s. w.; außerdem preßt man Mandelöl daraus und verwendet sie in der Arzneikunde und Parfümerie. Gute Mandeln müssen voll, im Bruch hart, von außen hellgelb, innen völlig weiß sein und einen angenehm süßen, mild fetten Geschmack besitzen; zusammengeschrumpfte, wurmstichige, zerbröckelte Kerne von ranzig öligem Geschmack sind zu verwerfen. Frische Mandeln sind nahrhaft und erfrischend, allein das reichlich darin enthaltene Oel verändert sich sehr rasch und daher werden die Mandeln, je älter sie sind, desto unverdaulicher; auch ist jedes Mandelgebäck schwer und für schwache Magen nicht zu empfehlen.

Haushalt.

Um stark **gefrorene Aepfel** wieder brauchbar zu machen, legt man dieselben in kaltes Wasser, läßt sie ruhig einige Stunden liegen; es bildet sich dann außen eine feste Eisrinde, die sich ziemlich leicht abschälen läßt, wenn die Aepfel lange genug im Wasser lagen. Obwohl wieder brauchbar, sind sie nachher nicht mehr so haltbar wie vor dem Gefrieren und müssen daher nicht zu anderem Obst gelegt, sondern oft durchgesehen und bälder konsumiert werden. Dies gilt auch von Obst, das nur leicht gefroren und deshalb doch brauchbar geblieben ist.

Das Einhüllen der Eßwaren in **Zeitungspapier** sollte man ein für allemal zu umgehen suchen, ist doch die Druckerschwärze aus Substanzen bereitet, die keineswegs appetitlich sind. Aus diesem Grunde ist das Verwenden von bedrucktem Papier ebenso verwerflich, ob es sich nun um das Vesperbrot der Kinder handelt, das sie etwa mitbekommen, wenns zur Schule geht, oder um irgendwelche andere Nahrungsmittel, die nicht von der Schale befreit werden, ehe sie auf den Tisch kommen.

Zum **reinigen von Tintenfässern** ist Schnee bekanntlich ein gutes Mittel. Um das Eintrocknen der Tinte im warmen Zimmer zu verhindern, setzt man ihr ein wenig Schnee oder auch gekochtes Wasser zu. R.

Die unangenehmen **Eisenflecken** in weißer Wäsche können durch Zitronensaft entfernt werden. Man erhitze den Saft zu diesem Zweck in einem Porzellanschälchen bis zum Kochen, lege den befleckten Teil angefeuchtet hinein und lasse ihn so lange liegen, bis der Flecken verschwunden ist. Man wasche danach die Stelle aus.

Zitronenschalen mit noch anhaftendem ausgepreßtem „Fleisch" dienen zum Reinigen der Hände; alle von der Küchenarbeit haftenden Flecken verschwinden danach sofort.

Waschlederne Handschuhe. Weiße, ebenso farbige Handschuhe wäscht man gesondert folgendermaßen. Man bereitet eine gute Seifenlauge, schüttet etwas Salmiakgeist hinzu, legt die Handschuhe zum anfeuchten hinein und wäscht sie, schmutzige Stellen noch besonders mit weißer Seife einreibend, gründlich rein. Dann spült man die Handschuhe in klarem Wasser aus und sieht nach, ob sie rein sind. Dann wäscht man die Handschuhe nochmals in Seifenwasser aus und legt sie zum antrocknen in weiße Tücher. Ist die meiste Feuchtigkeit ausgezogen, zieht man die Handschuhe einmal auf die Hand und läßt sie dann hängend vollständig trocknen.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: *Reissuppe, *Lungenhaschee, Kartoffelklops, sterilisierte Pflaumen.
Dienstag: Mehlsuppe, Gemüsewürstchen, Rotkraut, Apfelküchlein.
Mittwoch: Gerstensuppe, Kalbskoteletten, *gebackener Blumenkohl, Endiviensalat.
Donnerstag: Einlaufsuppe, Rindfleischragout, Maccaroni, *dürre Zwetschgen.
Freitag: Buttersuppe, Schellfisch, Selleriesalat, *aufgebackener Semmelpudding.
Samstag: Erbssuppe, Schafsbraten, dürre Bohnen, *Bananenmehlspeise.
Sonntag: Ochsenschwanzsuppe, *gefüllter Hecht, *französische Zunge, Schwarzwurzeln, Kartoffelstengeli, *Zitronencreme.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden.

Kochrezepte.

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

Klare Reissuppe. Zeit 1/2 Stunde. 3 Eßlöffel Reis, 1/2 Liter Wasser, 1 Liter Fleischbrühe. — Karoliner Reis wird in das siedende Wasser zum aufquellen gebracht und damit 1/4 Stunde gekocht. In einer andern Pfanne wird die Fleischbrühe siedend gemacht und dann an den inzwischen beinahe trocken gewordenen Reis gegossen und noch ein wenig damit gekocht. Einfacher kocht sich die Suppe, wenn der Reis gleich in die siedende Fleischbrühe kommt, doch bleibt die Brühe nicht so klar und auch der Geschmack ist feiner auf die obige Weise. Man reicht immer geriebenen Käse zu dieser Suppe. Aus „Gritli in der Küche".

Gefüllter Hecht. Der Hecht wird geschuppt, ausgenommen und in Portionen geteilt. Hierauf bereitet man folgende Farce: Einen kleinen Hecht säubert man gut, spaltet ihn, schabt alles Fleisch aus der Haut und von den Gräten und hackt es sehr fein. Dann rührt man Butter zu Schaum, tut Eier, geriebenes Milchbrot, Zwiebel, gestoßenen Pfeffer und Muskatblüte, Salz und das Fleisch hinzu, rührt alles tüchtig und fügt zuletzt noch sauren Rahm dazu. Zwischen Haut und Fleisch der Hechtstücke macht man einen tiefen Einschnitt und füllt die Farce da hinein. Inzwischen kocht man Zwiebel- und Petersilienwurzelscheiben mit Salz in so viel Wasser, wie man zur Sauce gebraucht und läßt den Fisch darin gar ziehen. Mit dem Fisch zugleich kommt genügend Butter, etwas Pfeffer und zuletzt eine Handvoll Semmelkrumen in den Topf. Von der übriggebliebenen Farce formt man Klößchen, und läßt diese mit dem Fisch gar kochen. Die Sauce wird mit Mehl und Rahm sämig gemacht.

Französische Zunge. Man kocht eine gepökelte Ochsenzunge mit Wurzelwerk weich, zieht die Haut ab und legt sie dann im Ganzen oder in Scheiben geschnitten in folgende Sauce: Ein Stück Butter läßt man in einer Kasserolle hellbraun werden, fügt einige Löffel sauren Rahm und einige gewässerte, entgrätete und gehackte Sardellen hinzu und läßt die Zunge noch 12—15 Minuten darin durchdünsten. Die Sauce wird durch ein Sieb gerührt, abgeschmeckt und neben der Zunge gereicht, die man mit einem Kranz von Maccaroni oder Nudeln anrichtet.

Lungenhaschee. Die Kalbslunge wird mit Salz und Gewürz weich gekocht. Nachdem sie aus der Brühe genommen ist, wird sie ganz fein gehackt. Feingehackte Zwiebel wird in Butter weichgeschmort, dann kommt die gehackte Kalbslunge mit etwas Fleischbrühe, Pfeffer, etwas geriebenem Majoran und Salz dazu. Das Haschee wird mit geschwitztem Mehl sämig gemacht und mit Bratkartoffeln oder geröstetem Weißbrot aufgetragen.

Gebackener Blumenkohl. Den nicht zu weich gekochten Blumenkohl läßt man gut ablaufen und richtet ihn bergförmig auf einer runden Schüssel an, welche Ofenhitze verträgt. In eine Kasserolle tut man 1/4 Liter Blumenkohlwasser, 2—3 Eigelb, Pfeffer, 1 Eßlöffel Butter, 10 Gr. Mehl, einige Tropfen Zitronensaft und etwas Fleischextrakt. Das Ganze wird auf dem Feuer zu einer dicken Sauce geschlagen, mit welcher man den Blumenkohl übergießt. Dann streut man geriebenen Käse darüber und läßt den Kohl im heißen Ofen hellbraun backen.

Dürre Zwetschgen. Die Zwetschgen werden abends zuvor gut in kaltem Wasser gewaschen, dann soviel kochendes Wasser darüber geschüttet, daß es darob zusammen geht und gut zugedeckt. Vormittags kocht man sie dann mit dem gleichen Wasser in einer Email- oder Messingpfanne etwa 20 Minuten lang, gibt ein Stückchen Zimmt und den nötigen Zucker bei und achte auch jetzt, daß sie immer zugedeckt bleiben. Man nimmt nun halb so viel gedörrte Brotwürfel als man Zwetschgen hat, legt sie in eine tiefe Schüssel und richtet die Zwetschgen darüber an.

Gänseblümchen.

Bananenmehlspeise. Man macht einen Omelettenteig von 3 Eiern, 250 Gr. Mehl und wenig Salz, dann werden 6—8 reife, geschälte Bananen in kleine runde Scheiben geschnitten, der Boden eines gut bestrichenen Kuchenbleches damit belegt, der Teig darüber gegossen und sofort im heißen Ofen schön gelb gebacken, noch heiß mit Zucker bestreut und serviert.

Aufgebackener Semmelpudding. Man schneidet die Reste von Semmelpudding in gleichmäßige Scheiben, rührt von geriebenen Mandeln, Eiern und wenig Reibbrot eine cremeartige Masse, bestreicht mit ihr die Scheiben, wendet sie in Ei und geriebenem Brot und bäckt sie in Butter goldbraun. Man richtet die Scheiben kranzartig

in eine tiefe, runde Schüssel an und füllt in die Mitte eine dicke Weinsauce oder -creme.

Zitronencreme. 1½ Liter Milch, 50 Gr. Reismehl, 2 Eier, 150 Gr. Zucker, Zitronenschale. — 1 Liter Milch mit Zucker gibt man mit dem Abgeriebenen einer Zitronenschale aufs Feuer. Mit ½ Liter Milch rührt man das Reismehl glatt an, quirlt die Eier dazu und läßt dies unter tüchtigem Quirlen langsam in die recht heiße Milch einlaufen. Man schlägt die Creme auf kleinem Feuer etwa ¼ Stunde, doch darf sie nicht kochen. Dann wird sie zum Erkalten angerichtet und von Zeit zu Zeit gerührt. Es können auch mehr Eier genommen werden.

Aus „Reformkochbuch" von Ida Spühler.

Gesundheitspflege.

Gesundheitspflege im Winter.

Die meisten Menschen führen im Winter ein Binnenleben, umsomehr sollten sie auf eine gute Lüftung der Zimmer (Wohn- und Schlafzimmer) Bedacht nehmen. Die Hauptbedingungen für frische gesunde Wohnräume im Winter sind:

1. Eine tägliche gründliche Durchlüftung sämtlicher Zimmer, bevor geheizt wird.
2. Zuleitung von möglichst viel Taglicht und Sonnenschein in die Zimmer.
3. Man heize nicht zu stark (nie über 14—16 Grad Réaumur) und schließe ja die Ofenklappen nicht zu früh.

Man mache im Winter die Zimmer so hell als möglich und dulde ja keine dunkeln Vorhänge oder Gardinen, welche die ohnehin oft trüben, düstern und kurzen Tage noch unfreundlicher machen, denn jeder Mensch braucht zu seinem guten Gedeihen, nebst guter Luft auch viel Licht.

Man schließe Türen und Fenster erst, nachdem die Ofenasche ausgeräumt und der Ofen angefeuert worden, damit allfälliger Staub und Geruch, der bei dieser Arbeit nie ganz zu vermeiden ist, nicht in den Zimmern verbleibt, sondern durch Zugluft rasch beseitigt wird. Beim Zimmerlüften mache man aber Fenster und Türen vollständig auf, damit Zugluft entsteht, welche die schlechte Luft rasch hinaustreibt. Mit Durchzug schnell Lüften ist viel besser und zweckmäßiger, als wenn bloß ein oder zwei Fensterflügel ganze Stunden lang offen gelassen werden. Namentlich Kinderstuben dürfen nicht zu stark geheizt werden, sonst werden die Kinder nur verweichlicht, faul und schläfrig; 12—14° R. genügen für sie vollkommen. Entsteht während des Tages schlechte Luft im Zimmer, dann öffne man rasch für einige Augenblicke Fenster und Türen, dies ist viel besser, als durch wohlriechende Räucherungen die schlechte Luft zu verdecken. -r.

Gesundheitsthee. Der bekannten Theefirma Adolf Jenny, Löwenstraße, Zürich, ist es gelungen, durch längere Versuche von Mischungen verschiedener einheimischer Blüten und Blätter eine dem Schwarzthee in Aroma und Geschmack ähnliche Zusammenstellung zu finden, den sie unter dem Namen „Schweizer Gesundheitsthee" nun in den Handel bringt. Dieser neue Thee hat schon ohne weitere Reklame, wegen seinem Wohlgeruch, angenehmem Trinken und in der Hauptsache, daß er durchaus nicht aufregt, sondern sehr beruhigt und zudem durch die verwendeten Kräuter, nur gesundheitbefördernd wirkt, ziemliche Verbreitung gefunden und liegen auch schon günstige Zeugnisse zur Verfügung. Der „Schweizer Gesundheitsthee" wird als Ersatz für Schwarzthee, demnach als Genußthee genossen, und kann allen Theeliebhabern dienen. Besonders ist er auch eine Wohltat für Kinder, da er sich auch gut mit Milch vermischt eignet, aber auch pur absolut nichts schadet, sondern auch für diese als durststillendes oder erwärmendes Getränk nur nützlich sein kann. — Der Preis des „Schweizer Gesundheitsthee" ist zudem billig, da es das doppelte Quantum gibt für den gleichen Preis des Schwarzthees. Zu weiteren Aufklärungen ist die Firma Adolf Jenny gerne bereit.

Gegen trockene Haut und rauhe Hände, die bei Wind und Kälte, oder bei häufigem Gebrauch von kaltem Wasser unausweichlich sind, nimmt man zwei Drittel Glyzerin und einen Drittel Kölnisches Wasser in ein kleines Fläschchen. Nachdem die Hände gewaschen und getrocknet sind, reibt man einige Tropfen von diesem Gemisch gut ein, wodurch die Haut weicher und geschmeidiger wird, doch sollte dasselbe fast täglich, bevor man zur Handarbeit greift, wiederholt werden; wenn nötig, werden die Hände nachts mit reinem Glyzerin ohne andere Beimischung, oder mit Vaseline, Zinksalbe und dergleichen eingerieben. R.

Krankenpflege.

Vorsicht im Krankenzimmer. Das in Krankenzimmern (besonders wenn es sich um übertragbare Krankheiten handelt), stehende Wasser kann in der Luft schwebende Stoffe, so auch Ansteckungskeime in sich aufnehmen. Es muß daher davor gewarnt werden, sich des Wassers, das in einem Krankenzimmer stand, zum Trinken oder Waschen zu bedienen. Dies darf besonders dann nicht geschehen, wenn es in einem Gefäße ohne möglichst luftdichten Verschlusse aufbewahrt wurde. Die Möglichkeit der Verbreitung einer Ansteckungskrankheit durch Trinkwasser, das man im Winter ins Krankenzimmer stellt, um es „überschlagen" zu lassen, ist nicht von der Hand zu weisen.

Epilepsie. Obgleich die Epilepsie für fast unheilbar erklärt wird, so ist die Aussicht auf Heilung doch nicht ganz hoffnungslos. Die Behandlung muß in erster Linie darauf gerichtet sein, daß keine Ernährungsstörungen stattfinden; zunächst kommt also eine naturgemäße, die Ernährung fördernde Diät in Betracht. Diese soll sich aber keineswegs auf den Genuß von soge-

nannter „Kraftnahrung" erstrecken; im Gegenteil ist Fleischnahrung, sowie schwere Mehl- und Eierspeise schädlich, ebenso sind Bouillon, erregende Getränke wie Kaffee, Thee oder alkoholhaltige Flüssigkeiten streng zu meiden. Dagegen ist vegetabilische Diät hier ganz besonders zu empfehlen, namentlich Gemüse und Obst, Nüsse nicht zu vergessen; als Getränk gutes Quellwasser, allenfalls Milch — süß und sauer, dick und dünn — desgleichen Hafertrank, Zitronenwasser, Limonade oder auch die bereits vielfach verbreiteten alkoholfreien Getränke aus Beeren und Obstfrüchten. Eine andere Bedingung zur wirksamen Bekämpfung der Epilepsie, ist die Anregung der Hauttätigkeit. Eine sorgfältig geleitete Wasserkur, allerdings unter Vermeidung stark erregender, kalter Prozeduren, ist vorzüglich geeignet, das Allgemeinbefinden günstig zu beeinflussen. Diese Kur muß freilich von einem mit der Wasserheilmethode eng vertrauten Arzte geleitet werden.

Außer einer gewissenhaften und rationellen Hautpflege muß auch für eine genügende Ausscheidung der Krankheitsstoffe, sowie der Stoffwechselprodukte, durch die übrigen Ausscheidungsorgane gesorgt werden. Diese Organe sind ja bekannt; es sind — außer der Haut — die Lunge, die Nieren und der Darm.

Kinderpflege und -Erziehung.

Ein einfaches Verfahren zur Beseitigung des Bettnässens der Kinder beschreibt das „Rote Kreuz". Es besteht darin, die Kinder mit dem Oberkörper ganz eben, horizontal zu legen, unter den Kopf nur ein kleines, dünnes Kissen zu schieben, die Kopfpolster hingegen unter die Beine zu bringen, so etwa, daß die letzteren mit der horizontalen Wirbelsäule einen Winkel von 130—150° bilden. Der Erfolg der einfachen Lagerungsänderung ist ein gleich überraschender und erfreulicher; das Bettnässen bleibt gewöhnlich schon von der ersten Nacht ab aus, um nicht mehr wiederzukehren. Die etwa bisher geübten Vorsichtsmaßregeln, als Einschränkung des Trinkens, öfteres Aufwecken während der Nacht und dergleichen, brauchen nicht weiter berücksichtigt zu werden. Selbstverständlich kommt es darauf an, die Tieflagerung des Oberkörpers während der ganzen Nacht beizubehalten. Man wird auch so vorgehen können, daß man die Kinder ganz eben ins Bett legt, dann letzteres am Fußteile 30—40 Centimeter in die Höhe hebt und durch untergeschobene Gegenstände die Nacht über in der schrägen Stellung erhält. Es muß ferner berücksichtigt werden, daß manche, besonders kleinere Kinder sich während des Schlafes quer legen, daß ferner viele Kinder gewohnt sind, namentlich im Winter, die Beine an sich zu ziehen mit dem instinktiven Bestreben, die Verdunstungs- und Streckungsfläche des Körpers zu verringern.

Gartenbau und Blumenzucht.

Gartenkresse. Gartenkresse kann sehr frühzeitig, sobald es die Witterung erlaubt, ausgesäet werden, am zweckmäßigsten in wenig voneinander entfernte Reihen und ziemlich dick. In den Treibkästen kann die erste Aussaat schon anfangs Februar vorgenommen werden. Für die erste Freilandaussaat wählt man ein geschützt gelegenes, für spätere Aussaaten mehr schattig und feucht gelegene Beete. Bei heißem Wetter müssen die Beete fleißig überbraust werden, da sonst die Erdflöhe oft die ganze Saat vernichten. Kleine Aussaaten von Gartenkresse kann der Salatliebhaber auch mitten im Winter machen; man füllt zu diesem Zecke flache Kistchen mit gesiebter kräftiger Gartenerde und säet den Samen ziemlich dick hinein.

Die Kistchen finden in der Wohnstube auf dem Fenstersims Platz. Die Pflanzen werden jung schon abgeschnitten und verbraucht. Die Erde in den abgeernteten Kistchen wird aufgelockert oder noch besser erneuert und sofort wieder eine neue Aussaat vorgenommen. Auf diese Weise kann man den Winter über aus einem Kistchen mehrere Ernten erhalten. „Gemüsefreund".

Zur **Pflege der Alpenveilchen** schreibt eine Leserin der „Prakt. Offiziersfrau": Beim Begießen der Alpenveilchen wird meist der Fehler gemacht, daß das Wasser auf die Knolle gegossen wird, wodurch diese leicht fault. Nur die Erde darf angefeuchtet werden und in den Untersatz ist Wasser zu gießen. Die kleinen Knospen welken oft trotz der sorgsamsten Pflege und fallen vor dem Aufblühen ab, weil sie von größeren Blättern zu sehr beschattet werden. Die großen, den Knospen das Licht raubenden Blätter müssen abgeschnitten werden, auch ist der Topf möglichst so zu stellen, daß die kleinen Knospen viel Licht erhalten.

Bei Alpenveilchen ist die Knolle mindestens im oberen Drittel von Erde ganz frei zu halten. Nur die gelockerte Erde um die Knolle darf gegossen werden, niemals jedoch die Knolle selbst. Das Alpenveilchen braucht gewöhnliche Zimmertemperatur.

Die Zimmerpflanzen des Liebhabers zeichnen sich fast stets durch unschönen Wuchs aus. Das ist die Folge unrichtiger Behandlung in der Jugend der Pflanzen. Abgesehen von jenen Pflanzen, welche regelmäßige symmetrische Formen bilden, wie die Palmen, Drazaenen, Yucca, Araucarien und andere will man die mehrfach verzweigten recht hübsch buschig haben. „Langbeinig", wie der Gärtner es nennt, sollen sie nicht sein, sie sehen dann häßlich aus. Wir erreichen eine hübsche, volle Buschform, indem wir anfangs jeden Zweig nach der Bildung von 4—6 Blättern abkneifen und ihn dadurch zum Austreiben mehrerer Knospen bringen. Allerdings blühen bei solcher Behandlung die Pflanzen nicht so bald, aber sie holen es später doppelt nach.

Tierzucht.

Die Futterversorgung. In Bezug auf die Futterversorgung der Kanarienvögel ist zu bemerken, daß der gemeine deutsche Kanarienvogel ein Gemisch von Sommerrübsen mit etwas Kanariensamen und gequetschtem Hanf, ferner Grünfutter und gelegentlich ein wenig Ei oder Eierbrot erhalten soll.

Der Harzer Kanarienvogel bekommt nur allerbesten Sommerrübsen und täglich eine kleine Gabe Eifutter oder Eierbrot. Nur als Leckerbissen gibt man von Zeit zu Zeit einige Körnchen Kanariensamen, geschälten Hafer oder gutes Singfutter und ganz wenig zartes Grünfutter.

Frage-Ecke.

Antworten.

4. Lassen Sie Prospekte kommen von der **Gasapparatenfabrik** Solothurn, Werdenberg, Basel, Happ & Cie., Zürich, und vergleichen Sie die verschiedenen Systeme miteinander. Marie.

5. Sie tun am besten, sich direkt in ein einschlägiges Geschäft, wie es deren in Zürich ja viele gibt (z. B. Huber, Großmünsterplatz) zu begeben und dort Ihre Frage vorzulegen. Man hat **Küchen-Ausstattungen** zu den verschiedensten Preisen. Um das Notwendige zu beschaffen für die Tochter, wenn sie noch gar nichts hat, müssen Sie jedenfalls etwa 70—100 Fr. rechnen.
Anna.

6. Es ist schon oft geäußert worden, die **vegetarische Kost** sei teurer und ebenso umständlich zuzubereiten wie die Fleischkost! Es kommt halt eben darauf an, was man für Ansprüche stellt. Billig und gut kann man sich nach meiner Ansicht ohne Fleisch nähren, wenn man die Witschiprodukte verwendet. Seit ich einen Vortrag von Witschi hörte und von den schmackhaften Suppen und andern Gerichten, die sehr billig sind, kostete, bin ich ganz für diese vegetarische Kost eingenommen und gedenke die erhaltene Belehrung auch eifrig zu praktizieren.
Eine Zürcherin.

7. Das junge Hausmütterchen — die Fragestellerin ist ohne Zweifel ein solches — hat wahrscheinlich kein **Kochbuch,** das ihm auf seine Fragen Antwort gibt! Ich rate Ihnen deshalb zum „Gritli in der Küche", das Ihnen, wenn Sie die verschiedenen Kapitel, die den Rezepten vorangehen, aufmerksam lesen, gewiß Antwort auf die kürzlich gestellten wie auf noch viele unausgesprochene Fragen gibt. Es ist à Fr. 2. 80 und Fr. 3. 80 (je nach der Ausstattung) in jeder Buchhandlung erhältlich. Im Spitze-Artikel des „Ratgeber" Nr. 24 vom verflossenen Jahr finden Sie auch Anleitung zur Zubereitung von Fleisch für Kranke. Eifrige Leserin.

Fragen.

8. Wir haben im Sommer ein Quantum **Eierschwämme** und Ziegenbart gedörrt. Jetzt sind diese Schwämme, trotz dem Einweichen, hart wie Leder. Woher kommt das? Eignen sich überhaupt diese Pilze nicht zum dörren?
Abonnentin.

9. Könnte mir jemand unter den werten Mitabonnentinnen ein Mittel angeben gegen das Rosten ganz neuer **Bestecke,** eventuell wie Rostflecken aus denselben zu entfernen sind? Für gütigen Rat wäre herzlich dankbar. Maria.

10. Hat eine der werten Leserinnen dieses Blattes schon **Cocoline** verwendet? Es soll dies eine neue Art Cocosnußfett sein und Palmin oder Palmbutter an Wohlgeschmack und Zuträglichkeit übertreffen. Für gefl. Auskunft, auch über die angeblichen Vorzüge gegenüber den übrigen Cocosfetten und deren Begründung, wäre ich dankbar.
Junge Hausfrau.

11. Könnte mir jemand mitteilen, wo ich 6 Stöcke **amerikanische Reben** mit wenigstens 5 Meter langen Schossen zur Bekleidung eines Gartenhauses beziehen könnte? Es müßten aber ausschließlich amerikanische Reben mit großen Blättern und blauen Trauben sein. Gütige Auskunft verdankt bestens. Frau L. N., Luzern.

Hausfrauen!

Das beste Emailgeschirr der Welt

ist das mit dieser Schutzmarke versehene

Neue Amberger Gesundheits-Kochgeschirr

aussen und innen grau,
aussen braun, innen granit.
Es bewährt sich als das **beste, billigste und schönste Geschirr** für alle Zwecke des Haushaltes. — **Garantie** für **Feuer-** und **Säure-Beständigkeit.**
Zu haben in allen Küchen- und Haushaltungsgeschäften.
Wo nicht erhältlich, werden Adressen nachgewiesen.

Alleinverkauf für die Schweiz:
Ernst Walcker & Cie., Zürich.

Preis Fr. 1.30 – Überall erhältlich
oder direkt bei
KAISER & Co • BERN