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

Band: 15 (1908)

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: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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.

№ 3. XV. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern | Zürich, 1. Februar 1908.

Eine Freude unter allen
Hab' ich stets für wahr erkannt
Und die Leuchte sie genannt.
Sie bleibt wahr, ob alles trügt,
Unbefleckt von Groll und Neide,
Selig der, dem sie genügt:
Freude an der andern Freude.

Hygienische Sünden im Haushalt.

Nach Dr. J. Marcuse.

Es ist ein eigentümliches Ding um die Pflege der Gesundheit: Jeder möchte gesund sein, jeder weiß, daß dies allein die Vorbedingung für jeden weitern Glückszustand ist und doch sitzen die meisten wie Bettler am Wege und warten, daß ihnen der gütige Gott Gesundheit und Leben als fertiges Almosen zuwerfe.

Guter Wille und Erkenntnis der Wahrheit sind die Vorbedingungen eines hygienischen Lebens und mit ihnen allein können wir Glück und Zufriedenheit begründen.

Bei der Ernährung stoßen wir auf die ersten Sünden, die wir im täglichen Leben begehen. Der Mensch bedarf zu seiner Existenz einer gewissen Menge von Nahrung und zwar muß dieselbe, damit die Ernährung eine ausreichende sei, eine bestimmte Zusammensetzung haben. Es bedarf ein erwachsener Mensch bei mittlerer körperlicher Anstrengung täglich etwa 118 Gramm Eiweiß, 56 Gramm Fett und 500 Gramm Kohlehydrate; dazu kommen dann noch Wasser und Kochsalz. Diese einfachen Nährstoffe können wir ihres schlechten Geschmackes wegen nicht rein zu uns nehmen, sondern in der Form, wie sie in der Natur vorkommen, als Fleisch, Kartoffeln, Milch, Brot, Getreide &c. So zusammengesetzte Nahrungsmittel, die alle drei oben erwähnten Stoffe in verschiedenem Prozentsatz enthalten, essen wir mit Appetit, weil sie auf unsere Geschmacksnerven einwirken, aber ihre Verdauung und anregende Aufnahme in die den Körper erhaltenden Säfte kann nur durch die Arbeit der von der Natur uns gegebenen Werkzeuge bewerkstelligt werden. Verdauungswerkzeuge sind vor allem die Zähne, die die Aufgabe haben, die Speisen so zu zerkleinern, daß der Magensaft möglichst gut in sie eindringen kann und

weiterhin der Speichel und der Magensaft, die die Auflösung der Speisen in ihre Grundbestandteile vorzunehmen haben. Was folgt hieraus? Daß eine regelrechte Verdauung nur erfolgen kann bei unversehrten Zähnen, bei normal funktionierendem Magensaft. Aber wie wird hier gesündigt, wie von Grund aus Zahnbildung und Zahnpflege vernachlässigt. Unsere Kleinen füttern wir mit Bonbons und ähnlichem Zeug, sehen gelassen zu, wenn ihnen bei jeder passenden und unpassenden Gelegenheit Zuckerzeug in den Mund gestopft wird, kümmern uns weder um Mundpflege noch um die ersten Anzeichen von Zahn-Erkrankungen. Von frühester Jugend an müssen besorgte Eltern darauf sehen, daß ihre Kinder eine rationelle Zahnpflege treiben, das heißt Wasser und Bürste zum Putzen der Zähne benutzen, die Einnahme von Süßigkeiten auf die leicht zu zerkleinernden zu beschränken und bei den geringsten Anzeichen von Zahnerkrankungen dieselben regelrecht behandeln lassen. Hohle Zähne sind stete Krankheitsherde, denn in ihnen setzen sich Speisereste an, geraten in Fäulnis und erzeugen Bakterien, die schnell sich verbreiten und andere gesunde Zähne angreifen. Wer schlechte Zähne hat, dessen Verdauung wird immer Not leiden, denn er ist nicht imstande, die Speisen derart zu zerkleinern, daß der Magen sie verdauen kann.

So führt auch schnelles, hastiges Essen (eine üble Gewohnheit, die viele Menschen haben), das Hinunterschlingen von Bissen, zu Störungen der Verdauung und zu den lästigen Erscheinungen des Magendruckes, Sodbrennens und wie all diese kleinen Indispositionen heißen mögen. Denselben Effekt erzielen wir durch Aufnahme von zu heißen oder zu kalten oder schließlich solcher Speisen, die der Magen nicht vertragen kann. Zu heiße Speisen erzeugen leicht Magengeschwüre, zu kalte Speisen und vor allem kalte Flüssigkeiten wirken schädlich auf die Magenschleimhaut und Magennerven. Die häufigsten Magen- und Darmkrankheiten entstehen aber dadurch, daß Menschen etwas essen oder trinken, was sie nicht vertragen können. Daraus hat sich der Begriff der schwer verdaulichen Speisen entwickelt, der je nach der Konstitution und Beschaffenheit des einzelnen schwankt. Fast jeder Mensch hat irgend eine Speise, die er nicht verträgt, und wie jeder, der sich zu beobachten versteht, sein bester Arzt ist, so wird er auch leicht ausfindig machen können, was ihm nicht bekommt. An sich schwer verdaulich sind vor allem alle schlecht gekauten Speisen, ferner Brot und Kuchen, die nicht gut aufgegangen sind, sehr fette, mit Öl zubereitete Speisen, bestimmte Salate, wie Gurken-, Kartoffelsalat &c.

Am meisten wird hierbei in der Ernährung der Kinder gesündigt.

Zu einer vernunftgemäßen Ernährung gehört auch vor allem eine richtige Auswahl der Speisen. Jede Einseitigkeit ist hier ein Mißbrauch, der vermieden werden muß. Selbst eine ausschließliche Fleischnahrung wäre verfehlt, denn sie würde, wie das schon vielfach beobachtet worden ist, zur Entwicklung von Krankheiten, wie Gicht, Nierensteinen, Gefäßverkalkung und anderen führen. Das Naturgemäße ist für den Menschen die gemischte Nahrung, bei der neben dem Fleisch var allem die Pflanzenkost und weiterhin die Kohlehydrate in Form von Kartoffeln, Brot, Zucker zur Geltung kommen. Besonders gesund ist die Pflanzenkost, weil sie, speziell die grünen Gemüse, anreizend auf die Darmtätigkeit wirkt und damit die Verdauung regelt.

Unsere Nahrung birgt aber noch weitere Gefahren bei ihrer Einnahme in sich, wir können durch sie pflanzliche und selbst tierische Parasiten in unseren Körper einführen, die zu schweren Krankheiten Veranlassung geben. Da ist vor allem unser Hauptnahrungsmittel, die Milch, die in rohem Zustande zweierlei Gefahren in sich birgt, die sich durch gründliches Kochen leicht vermeiden lassen. Sie kann von der Kuh aus krankheitserregende Bakterien enthalten oder sie kann nachher mit solchen verunreinigt wereen. — Von der Kuh aus ist es hauptsächlich der Tuberkelbazillus,

der in die Milch geraten kann, wenn das Tier irgendwo tuberkulös ist; deshalb ist es eine unabweisbare Pflicht, niemals rohe Milch Kindern, Kranken oder schwächlichen Personen zu geben, denn bei diesen drei Kategorien ist die Gefahr einer Ansteckung eine eminent große. Verunreinigungen der Milch sind gar nicht zu vermeiden. Es entstehen bei Genuß derartig verunreinigter Milch Darmkatarrhe, Ruhr und dergleichen. Ganz besonders sind die Kinder und von diesen die Säuglinge durch rohe oder mangelhafte Milch gefährdet und es ist bekannt, daß die Durchfälle der Säuglinge, an denen unzählige Kinder sterben, hauptsächlich auf schlechte, verunreinigte Milch zurückzuführen sind.

Mit rohem Obst, rohem Fleisch, schlecht geschälten Kartoffeln können wir auch pflanzliche Parasiten, vor allem Finnen, in unseren Körper einschleppen, aus denen dann der Bandwurm mit seinen überaus lästigen und den Körper angreifenden Erscheinungen entsteht. Deshalb verzichte man lieber auf den Genuß ungeschälter Birnen oder andern Obstes, vermeide das beliebte Beefsteak à la tartare und damit auch jede Gefahr einer Krankheitsübertragung.

Noch ein Wort über eine gesundheitsschädliche Einrichtung, die in vielen Restaurants besteht, aber auch im Haushalt üblich ist, das ist der sogenannte Fetttopf. In diesen wird alles Fett gegossen, das beim Braten übrig bleibt und dann beim nächsten Braten wieder in die Pfanne wandert. Dann kommt es wieder in den Topf zurück und so fort. Der Fetttopf wird nie leer und natürlich findet sich schließlich neben frischem Fett auch altes ranziges darin, was man aber wegen der Mischung nicht ohne weiteres schmeckt. Nichts ist aber schädlicher für den Darm, als ranziges Fett, auch in kleinen Mengen genossen. Wenn man dies auch nicht auf einmal merkt, die schädliche Wirkung tritt oft nach längerer Zeit erst ein und vergebens spürt man nach den Ursachen, die den Magen- oder Darmkatarrh erzeugt haben.

Nächst der Nahrung ist es die Kleidung, in der wir Sünden und Torheiten gegen unsere Gesundheit genugsam begehen. Da sind es vor allem die engen Halskragen der modernen Frauenkleider, die durch ihren Druck auf die Blutgefäße und Nerven den Abfluß des Blutes vom Kopfe erschweren und dadurch Kopfschmerz, Schwindelgefühl, Flimmern vor den Augen, Herzklopfen &c. erzeugen, da sind es die Strumpfbänder, die schon so viel Unheil angerichtet, indem sie das Bein zusammenschnüren und die Entstehung von Krampfadern mit ihren unangenehmen Folgen veranlassen, da sind es die verweichlichenden Boas, die jeden Luftzug vom Hals abhalten und dadurch ihn nur noch empfindlicher gegen Witterungseinflüsse machen, da das geradezu wahnwitzige Schuhwerk, das mit seinem schmalen Bau, seinen hohen Absätzen, die Füße wie ein Folterwerkzeug umspannt, das Wachstum der Zehen verhindert und Schwielen und Ballen, Entzündungen und eingewachsene Nägel erzeugt! Selbst Rückenschmerzen sind durch das Tragen hoher Absätze schon entstanden, da nämlich ein Mensch, der auf hohen Absätzen geht, immer mehr oder weniger auf den Fußspitzen steht und, um dies zu ermöglichen, das ganze Schwergewicht seines Körpers verlegen und die Wirbelsäule in der Taille nach vorn nachdrücken muß. Die Krone dieser unvernünftigen Kleidung bildet dann noch das viel geschmähte, viel angefeindete Korsett. Leber, Magen, Milz und Nieren werden beim Tragen zusammengedrückt, es entstehen Verdauungsstörungen, Erkrankungen der Gallenblase, nervöse Erscheinungen in Menge.

Nun noch ein paar Worte über unsere Haustiere. — Durch Vögel, Katzen und Hunde kann eine Reihe von Krankheiten auf die Menschen übertragen werden. So ist z. B. der sogenannte „Pips“ der Kanarienvögel übertragbar, eine viel größere Gefahr aber bildet die sehr ansteckende und auch lebensgefährliche Lungenentzündung der Papageien. Sie wird besonders leicht übertragen, wenn man die üble

Gewohnheit hat, den Vogel mit seinem Schnabel das Futter aus dem eigenen Mund nehmen zu lassen. Das kann sich schwer rächen und deshalb sollte man diese Unsitte im Haushalt nie dulden. Die übertragbaren Krankheiten der Katzen und Hunde sind im wesentlichen dieselben, aber die Hunde sind viel häufiger krank als die Katzen, schon deswegen, weil diese viel reinlicher sind. Das ewige Hätscheln, Liebkosen, Herumtragen, vor allem aber das sich Beleckenlassen hat schon die schlimmsten Folgen gezeitigt und muß, besonders im Verkehr von Kindern mit Hunden, verboten werden. „Das rote Kreuz".

Über das Rindfleisch.

Das Rindfleisch spielt eine Hauptrolle bei der Ernährung der zivilisierten Welt, mag es nun in Gestalt von Suppen, gekocht, gedämpft, gebraten, gepökelt oder in was immer für einer der unzähligen Zubereitungsarten auf den Tisch kommen. Das Rindvieh bietet den vielseitigsten Nutzen für den Menschen und ist seit den ältesten Zeiten wegen seiner Milch, seines Fleisches und seiner Haut gezüchtet und als äußerst wertvolles Besitztum geschätzt worden. Das Fleisch von einem gut gemästeten Ochsen, dem männlichen Rind, wird von keinem andern Fleisch an Nährwert übertroffen und keine Fleischart vermag dem menschlichen Körper die notwendigen Stoffe so zuzuführen, wenn man versteht, jedes Stück auf die geeignetste Art zuzubereiten.

Junges Rindfleisch gibt saftige Braten und gutes Fleisch zum Dämpfen und Kochen, aber nur schwache Fleischbrühe, während das Fleisch von älteren Tieren zum Essen etwas zäh und trocken ist, aber dagegen sehr kräftige, wohlschmeckende Suppen liefert. Man erkennt das Fleisch von jungen Tieren an der lebhaft roten Farbe und dem weißen Fett, das von alten Tieren am dunklen, fast bläulichroten Aussehen nnd dem gelben Fett. Zum Kochen eignen sich am besten die Teile des Hinterschenkels, welche man als Schwanzstück, Ziemen, Keule und Blumenstück bezeichnet, indem sie zugleich vortreffliche Brühe und gutes Fleisch geben. Zum Braten, zu Beefsteaks, Rostbraten &c. nimmt man das Lendenstück oder Filet, von dem das mittlere Stück weit besser als das Kopf- und Endstück ist, ferner das Nierenstück, Schoßstück oder den sog. englischen Braten, die sog. Oberschale, den nach innen liegenden Teil der Keule, und das Rippenstück. — Zum Dämpfen verwendet man gerne das Kurzrippenstück, das Schwanzstück und die sog. Nachbrust, auch Oberschale. Will man das Fleisch kochen, um Suppe daraus zu bereiten, so sehe man darauf, frischgeschlachtetes Fleisch zu bekommen, namentlich im Sommer; zum Braten und Dämpfen hingegen muß das Fleisch einige Tage altschlachten und gehörig mürbe sein, ohne daß es im mindesten übelriechend werden darf. Man tut viel besser, gutes, wenn auch etwas teureres Ochsenfleisch zu kaufen, das weit leichter verdaulich und nahrhafter ist, als Kuhfleisch oder anderes geringeres Fleisch.

Die zahlreichen Rindvieh-Rassen sind sehr verschieden in ihren Eigenschaften; ein Teil derselben eignet sich mehr zu Mastvieh, ein anderer als Zugvieh und wieder andere als Milchvieh; auf die Milchergiebigkeit wird gewöhnlich das meiste Gewicht gelegt und sehr häufig gibt dieselbe Rasse vorzügliches Mast- und Melkvieh, was man besonders bei den englischen Kurzhorn-Rindern, den holsteinischen, den friesischen, mecklenburgischen und holländischen Rassen findet; das Schweizervieh zeichnet sich durchschnittlich mehr durch Reichtum und Güte der Milch aus, ebenso die Allgäuerrasse, während sich zum Beispiel die ungarischen, steyrischen und italienischen Rassen weit mehr als Mast- und Zugvieh bewähren. Auf der Weide gezogenes Vieh gibt wohlschmeckenderes, aber weniger fettes Fleisch, als im Stalle gemästetes, ebenso ist die Milch der im Freien weidenden Kühe schmackhafter, allein in Gegenden, wo das Futter nicht so reichlich vorhanden ist oder das Land mehr

zum Getreidebau ausgenutzt wird, ist die Stallfütterung vorteilhafter.

Wir hoffen, die so verbreitete irrige Meinung zu widerlegen, Rindfleisch sei ein untergeordnetes Essen, welches sich nur für den einfachen bürgerlichen Tisch eigne und außer der Brühe und dem Filet nicht viel biete. Solchen ketzerischen Aussprüchen gegenüber möchten wir des berühmten Soupers des Marschalls Richelieu erwähnen, welcher 1757 im Kriege eine große Gesellschaft bewirten wollte, aber nichts als einen Ochsen und etwas Gemüse zur Verfügung hatte, trotzdem aber ein Menu von 22 Gerichten der vorzüglichsten Art entwarf und mit dessen Ausführung er großen Erfolg erzielte.

Haushalt.

Abwaschbare Tapeten lassen sich auf folgende Weise herstellen: In 24 Teilen reinem Alkohol löst man zwei Teile Borax und zwei Teile weißen Stangenschellack auf, wobei man aber streng darauf achten muß, daß keine festen Bestandteile zurückbleiben, sondern die beiden Zusätze vollständig gelöst sind. Am sichersten ist es, die Lösung vor dem Gebrauch zu filtrieren. Mit dieser Lösung bestreicht man nun mittelst nicht zu feuchtem Schwamme die Tapeten. Nach dem Trocknen, was sehr schnell geschieht, reibe man die bestrichene Fläche mit einer weichen Bürste oder einem Polierballen glänzend. Der Anstrich muß einigemal hintereinander wiederholt werden. Damit die glänzenden Stellen von der übrigen Tapete nicht zu sehr abstechen, ist es ratsam, immer ein größeres Stück, als gerade notwendig wäre, zu bestreichen oder auch die ganze Wandfläche. Abwaschbar machen wird man die Tapeten wohl vorzugsweise da, wo Flächen (z. B. hinter dem Waschtisch) durch umhergespritztes Wasser gefährdet sind.

Das Fensterputzen darf nur zu der Zeit geschehen, wenn die Sonne die Fenster nicht direkt bescheint, sonst gibt es eine fleckige Arbeit. Die Sonne trocknet das Wasser schneller, als das Trockentuch dem Aufziehtuche folgen kann.

Statt der beiden Tücher für die Glasteile, und zwar sowohl fürs Wischtuch wie fürs Trockentuch, kann man recht gut auch Zeitungspapier benutzen.

Bilder und Spiegel werden wie Fenster behandelt.

Trotz dieses Putzens werden die Scheiben allmählich blind. Der weiße, oft schillernde Ueberzug ist kein Schmutz, sondern eine Zersetzung der Oberfläche. Diese zu beseitigen, nimmt man zum Putzen anstatt des Wassers zuerst Spiritus, später Kalilösung oder besser noch, weil billiger, eine Holzaschenlauge oder eine Kreidelauge. — Holzaschenlauge erzielt man, wenn man Holzasche in ein Tuch oder Säckchen füllt, kochendes Wasser aufgießt, und durchsickern läßt und dasselbe Wasser immer wieder aufgießt, bis die Lauge scharf genug ist. — Kreidelauge bereitet man, indem man gepulverte Kreide in ein Gefäß schüttet, kaltes Wasser aufgießt und tüchtig verrührt, dann stehen läßt, bis sich das Wasser geklärt hat, und es vorsichtig abgießt, so daß keine Kreideteilchen hinein kommen.

Zeichnungen zu fixieren. Um Zeichnungen und andere auf Papier übertragene Muster unverwischbar zu machen, bestreicht man sie mit reinem Schellackspiritus.

Küche.

Kochrezepte.

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

Feine Bouillon. (Consommé.) Zeit 3½—4 Stunden. 1 Kilo Rindfleisch, 500 Gr. Kalbfleisch oder Geflügelteile, 1 Kilo Knochen, 50 Gr. Butter, Suppengemüse, Salz, 2 Liter Wasser. — Das Fleisch wird in würfelartige Stücke geschnitten. Die sehr stark zerkleinerten Knochen werden mit der Butter, dem Suppengemüse und 2 Eßlöffeln Wasser in einer Kasserole so lange unter Umrühren angebraten, bis sie eine braune Farbe haben. Inzwischen hat man das Fleisch mit dem kalten Wasser im Suppentopf zugesetzt, gibt nun dieses Gebräunte auch hinein, und läßt die Bouillon 3½—4 Stunden langsam ziehen. Die Brühe wird nun abgegossen, entfettet und mit einem mit 1 Eßlöffel Wasser geschlagenen Eiweiß geklärt, nochmals auf einem ganz gelinden Feuer ½ Stunde ziehen gelassen und zuletzt durchgeseiht.

Das Fleisch ist nicht mehr viel wert, läßt sich jedoch mit Zusatz von frischem Fleisch noch zu Pasteten verwenden. Im Selbstkocher vorzüglich.

Aus „Gritli in der Küche".

Schleie mit saurem Rahm. Die in Stücke zerteilten Schleien werden mit wenig Wasser, Salz, einer Zwiebel und einem Stückchen Butter weichgedünstet, worauf man die Brühe mit etwas in Mehl gerollter Butter verdickt, mit Mußkatnuß, Pfeffer, Kapern und Zitronenscheiben, sowie einigen Löffeln fettem saurem Rahm verkocht und zuletzt mit 2—3 Eidottern legiert.

Schinken in Brotteig. Zeit 2—3 Stunden. Der über Nacht gewässerte Schinken wird gut gereinigt und dem Bäcker übergeben, welcher ihn mit einer zirka 2 Centimeter dicken Schicht von Brotteig zu umhüllen und 2 Stunden zu backen hat. Bratofenhitze reicht in der Regel nicht aus zum Backen eines Schinkens. Der Teig wird erst

nach dem Erkalten entfernt, wenn der Schinken nicht etwa warm serviert werden soll. Derselbe schmeckt so vorzüglich. Das Brot kann noch zu Suppen verwendet werden.

Weisse Böhnchen. Wie Erbsen und Linsen legt man auch weiße Böhnchen mit einem kleinen Stück Soda über Nacht in Wasser ein, kocht sie nachher 2 Stunden und bindet sie mit einer weißen Sauce, zu welcher Butter, Mehl und das abgegossene Wasser der gekochten Böhnchen verwendet wird. Durch Zugabe von Zitronensaft gibt man vor dem Anrichten dem Gemüse einen säuerlichen Geschmack.

Roter Kartoffelsalat. Aus feinem Olivenöl, Salz, Pfeffer, einer Tasse Rahm und nach Belieben etwas Estragonsenf und dem nötigen Quantum Essig von roten Rüben (Randen) wird eine Salatsauce bereitet. Nicht zu mehlige, gesottene Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten und mit der Sauce vermischt, einige Stunden vor dem Gebrauch zum „Durchziehen" gestellt. Beim Anrichten in eine Glasschale kräftigt man den Salat mit einem Güßchen Maggis Suppenwürze und serviert denselben mit roten Rüben und gehacktem Grünem.

Feines Apfelmus. Lasse geschälte Aepfel mit etwas Butter weich kochen, treibe sie durch ein Sieb und gib 3—6 geschlagene Eier, Zucker, geriebene Mandeln und Rosinen dazu, und lasse alles zur richtigen Dicke unter stetem Rühren einkochen.

Ungekochte Zitronencreme. Zeit ½ St. 7 Eier, 250 Gr. Zucker, die abgeriebene Schale und der Saft von einer Zitrone, 15—20 Gr. Gelatine. — Die Eidotter werden mit dem Zucker ½ Stunde lang schaumig gerührt, dann fügt man Saft und Schale der Zitrone und die in lauwarmem Wasser aufgelöste Gelatine dazu und zieht zum Schlusse den Eierschnee darunter. In einer Glasschale, mit konservierten Früchten belegt, servieren.

Kümmelkuchen. 20 Gramm Kümmel, Salz 100 Gr. frische Butter. — Blätterteig oder geriebener Teig wird mit Kümmel und ganz feinem Salz bestreut. Es empfiehlt sich, den Teig da und dort mit einer Gabel zu stechen, damit er weniger blasig wird. Die Butterbröcklein werden in regelmäßigen Abständen darauf verteilt und der Kuchen in mäßiger Hitze gebacken. Kümmelkuchen ist sehr beliebt zum Thee.

Orangen- oder Zitronensirup. Mit 2 Kilo Würfelzucker reibt man die äußerste Schale von 5 Orangen oder Zitronen ab. Dieser Zucker kommt nun in ¾ Liter Wasser und soll ruhig im Keller stehen bleiben, bis er sich aufgelöst hat. Ist das geschehen, gießt man alles durch ein Haarsieb, mischt dann 20 Gr. Zitronensäure, welche in etwas Wasser aufgelöst wird, bei, rührt tüchtig und füllt den Sirup in Flaschen.

Aus „Diät. Speisezettel" von A. Bircher.

Gesundheitspflege.

Das Gesunderhalten ist kein geringeres Verdienst, als das Gesundmachen. Ein berühmter Arzt sagt: „Würden die Hausfrauen sich mit den medizinischen Eigenschaften mancher **Gemüse** und **Früchte,** die sie anrichten, bekannt machen, so würde sich im Familienkreise viel weniger Gelegenheit darbieten, bei jedem geringen Unwohlsein die Hilfe eines Arztes in Anspruch zu nehmen."

Personen, die zu rheumatischen Leiden geneigt oder von denselben bereits ergriffen sind, sollten häufig Sellerie, Rhabarber, herbes saures Obst, besonders Zitronen und saure Orangen genießen.

Nervenleidenden ist der Genuß von Zwiebeln, Rüben und Sellerie wohltuend. Angegriffene Nerven werden besonders durch den Genuß von Zwiebeln gekräftigt. Kaum gibt es ein Heilmittel, das nervenleidenden Personen dringender empfohlen werden kann, als Zwiebeln.

Bei Nierenleiden leisten Weintrauben, Spinat und Löwenzahn gute Dienste. Buttermilch stärkt die Nerven.

Leberleiden werden gemildert durch den häufigen Genuß von Tomaten, Zwiebeln und Zitronen.

Schlaflosigkeit wird oft geheilt durch Salat oder Zwiebeln.

Bananen sind ein vortreffliches Gnußmittel für Personen, die an chronischem Durchfall leiden.

Vogelbeeren sollen sich in manchen Fällen gegen die Wassersucht bewährt haben.

Frau Dr. B.

Krankenpflege.

Mit **Fallsucht** (Epilepsie) behaftete Leute bekommen häufig auf der Straße einen Anfall und bedürfen alsdann einer gewissen Hilfeleistung. Der Anfall, bezw. die Fallsucht äußert sich durch allgemeine Zuckungen des Körpers bei vollständiger Aufhebung des Bewußtseins und der Empfindung. Der Fallsüchtige stürzt meist plötzlich nieder und verfällt in Krämpfe, durch welche sein Körper nach den verschiedensten Richtungen und oft mit großer Gewalt gebeugt, gestreckt und geworfen wird. Die Augen sind dabei verdreht, die Pupillen starr erweitert, die Kiefer aufeinandergepreßt; bisweilen ist zwischen denselben die Zunge eingeklemmt. Das Gesicht ist gedunsen, blaurot; der Atem geht mühsam und stöhnend. Der Kranke hat Schaum vor dem Munde und in der Regel die Hände mit eingeschlagenem Daumen geballt. Nach einiger Zeit läßt der Krampf nach; die Hände werden schlaff und der Kranke kommt allmählich mit dem Gefühle großer Mattigkeit wieder zum Bewußtsein, ohne sich jedoch des eben überstandenen Anfalles zu erinnern. Die dem

Fallsüchtigen zu gewährende Hilfe beschränkt sich im Wesentlichen auf die Verhütung von Beschädigung während des Anfalles. Man lege ihn mit erhöhtem Kopf und Oberkörper möglichst bequem (wo vorhanden auf weichem Lager), öffne alle drückenden und beengenden Kleidungsstücke und halte den Kranken während der Krampfbewegungen nur so weit fest, daß er sich nicht beschädigen kann. Die Hände sind geballt zu lassen. Um ein Zerbeißen der Zunge zu verhüten, kann man ein zusammengedrehtes Tuch zwischen die Zähne schieben.

Gartenbau und Blumenzucht.

Die Bestellung für die **Samenhandlung** wird schon im Januar zusammengestellt und spätestens Anfang Februar fortgeschickt. Es dauert häufig einige Wochen, bis die bestellten Sämereien ankommen. Die Samenhandlungen sind in der kurzen Samenbestellzeit so sehr in Anspruch genommen, daß man ihnen und sich einen Gefallen tut, indem man recht früh bestellt. Die Bestellung sei einfach, klar und übersichtlich. Namentlich soll man vermeiden, in dieser Zeit Fragen an die so sehr mit Arbeit überhäuften Samenhändler zu richten, denn in der Versandzeit sind sie gar nicht im Stande, eine befriedigende Antwort zu geben.

Bei der Bestellung ist am einfachsten auszurechnen, wie viel Pflanzen wir gebrauchen und dann bestellen wir 10 mal so viel Samenkörner (in Gewicht umgerechnet) oder auch 20 mal so viel. Also wenn wir 30 Rotkohlpflanzen haben wollen, bestellen wir 300 Korn oder 1 Gramm und wenn so wenig nicht abgegeben wird, so bestellen wir die kleinste abgebbare Menge, dann haben wir oft auf mehrere Jahre genug, können auch reichlich säen, von der Aussaat die besten Pflanzen aussuchen 2c.

Frage-Ecke.

Antworten.

1. Gewiß lassen sich **Zitronen- und Orangenschalen** im Haushalt verwenden, sie sind frisch oder gedörrt für Torten, Puddings und kleineres Backwerk sehr geschätzt. Frisch werden sie am Reibeisen oder Zucker abgerieben oder geschält und feingehackt. Hat man jedoch im Moment nicht Gebrauch dafür, so schneidet man die Schalen dünn ab, dörrt sie auf einer Untertasse und stößt sie mit oder ohne Zuckerbeigabe, so lange sie noch hart sind im Mörser recht fein; sie werden in gut schließenden Glas- oder Porzellantöpfchen aufbewahrt. Man kann so die Zitronenschalen allein oder mit Orangenschalen vermengt, sehr lange aufheben, doch ist es nicht empfehlenswert, die letzteren vorherrschen zu lassen. Von den Orangenschalen verwendet man überhaupt nur immer die schönsten; sie werden in kaltem Wasser gut gespült, von der weißen, lederartigen Innenhaut befreit. Ein sehr erfrischendes Getränk wird von diesen letzteren in wenigen Stunden bereitet, wenn man über so sauber abgeschnittene Orangenschalen (von 2—3 Orangen), an denen das Orangenöl aus den Poren tritt, 1/2 Liter Wasser gießt und einige Stücke Zucker dazu gibt. Nach etwa einer Stunde wird umgerührt und kalt gestellt.

Für den sehr beliebten Orangensirup, ist mit Orangenschalen nicht verschwenderisch umzugehen.

Zitronenpudding gilt als feines Dessert; Zitronensaucen und Limonaden sind ebenfalls beliebt. Rita.

4. **Margarine** ist der gesetzlich vorgeschriebene Name für Kunstbutter. Der Chemiker Mège-Mouriès erfand im Jahre 1869 ein Verfahren, nach welchem Rindstalg gewaschen, in Maschinen zerkleinert und in einem mit Rührwerk versehenen geschlossenen Kessel im Wasser auf 45° erhitzt wird. Das sich an der Oberfläche ansammelnde Fett wird dann abgezogen und in flachen Gefäßen bis 25° abgekühlt. Die schwer schmelzbaren Teile des Fettes, Margarin genannt, erstarren dabei. Die flüssig bleibenden, Oelomargarine genannt, werden, nachdem sie durch Pressen von den festen Teilen getrennt sind, mit dem vierten Teil ihres Gewichtes Milch in einer Maschine gebuttert und wie Butter weiter behandelt und nach Zusatz von Färbemitteln und aromatischen Stoffen, als Margarine in den Handel gebracht. Das Verfahren soll durch Steigerung der Schmelztemperatur verbessert, respektive die Ausbeute erhöht worden sein. Dem Fette müssen aber, damit es die nötige Geschmeidigkeit erhält, Pflanzenöle (Baumwollsamen-, Erdnuß-, Sesam-, Olivenöl) beigemischt werden. Ich an Ihrer Stelle würde das Palmin vorziehen als Buttererſatz, das heißt, ich würde halb Butter, halb Palmin, jedes für sich erhitzt (erstere ausgekocht), mit einander vermischen. Sie bekommen dabei ein sehr schmackhaftes Fett. Wer sparen muß, kann auch mehr Palmin als Butter nehmen. Leserin.

5. Die vielen „tüchtigen Hausfrauen" sind in der Frageecke so zurückhaltend, weil sie sich kaum noch so viel Zeit erübrigen können, eine schriftliche Antwort zu verfassen und abzuschicken. Meinerseits wäre sonst schon manche Antwort erfolgt.

Wenn Sie sich neben der Ausübung Ihres Berufes irgend die nötige Zeit zum Kochen erübrigen können, so fahren Sie viel besser ohne Mädchen. Billiger, nicht nur wegen der hohen Löhne, sondern hauptsächlich deshalb, weil auch die bessern Mädchen vom Sparen und Einteilen nichts wissen oder nichts wissen wollen.

Ueber den 3. Punkt kann nicht in wenigen Sätzen geantwortet werden. Wenn Sie in einer Stadt wohnen, wo man große Auswahl in Lebensmitteln hat, auch solcher, die sehr wenig Zubereitungszeit in Anspruch nehmen, scheint mir die Sache sehr leicht. Es handelt sich nur um die richtige Auswahl der Speisen und Abends die nötige Zeit zur Vorbereitung für den kommenden

Tag. Passende Küchenzettel für solche Mahlzeiten lernt man sich aus einem praktischen Kochbuch und nach und nach durch die Erfahrung zusammenstellen. Fr. B.

6. Das **Backpulver** wird wohl nicht immer und unter allen Umständen die Hefe ersetzen, jedenfalls nicht im Konditorgewerbe. Es ist manchem Magen zuträglicher als die Hefe. Um Backpulver herzustellen, nimmt man zu gleichen Teilen Natron und Weinsteinsäure, mischt es gut und bewahrt das Pulver trocken in einer Flasche auf.
Hausmütterchen.

6. **Ersatz für Hefe.** Zu gleichen Teilen Hirschhornsalz, Ammoniak, Natron alles fein gepulvert, wird in einer Blechdose aufbewahrt; davon nimmt man auf 500 Gr. Mehl 2 Kaffeelöffel voll und siebt beides miteinander durch, zur bessern Verteilung und Auflockerung. Nachdem man die Butter zu Schaum gerührt, mischt man Zucker, Milch, Gewürz 2c. darunter und schüttet zuletzt das mit dem Backpulver gemischte Mehl hinzu. Der Teig wird auf kaltem Wege hergestellt, darf nicht zu steif sein und nicht geklopft werden. Man schiebt ihn rasch, mit Papier bedeckt, in den Ofen.

7. Wir haben beinahe nur **Aluminiumgeschirr** in Gebrauch; ich bin mit demselben sehr zufrieden, denn die Speisen kochen sehr schnell darin, also können Sie Feuerung sparen. Dann läßt es sich sehr gut reinigen, nur darf nie Soda verwendet werden. Messingpfannen geben viel mehr Arbeit; meine Dienstboten benützen sie deshalb nicht gerne. Wir haben noch nirgends Beulen an den Kochgeschirren, obschon dieselben täglich benützt werden und schon mehrere Jahre im Gebrauch sind. Wenn auch etwas teurer bei der Anschaffung, so gleicht sich das mit der Zeit aus, besonders gegenüber dem Emailgeschirr, das doch öfters ersetzt werden muß. Ich rate Ihnen deshalb sehr dazu, nur wählen Sie in der Größe gut, ich finde, daß man mit kleinen Geschirren oft besser kocht. Selbst in einer größern Haushaltung gibt es manche Speise, die wenig Platz beansprucht. Glückauf zum Kauf! Enziane.

7. Das **Aluminiumgeschirr** bewährt sich als eines der besten und vorzüglichsten Kochgeschirre. Wie alle andern, so verlangt auch dieses eine sorgfältige Behandlung. Zum Rösten oder Brennen darf man auch Aluminium nicht gebrauchen, wie dies so oft geschieht; daher die vielen Klagen. Ebenso schädlich ist es, wenn zur Reinigung Soda gebraucht wird. Ich empfehle Ihnen Aluminium sehr warm. Schlüsselblume.

7. Ich finde das **Aluminumgeschirr** viel besser in der Küche als Messinggeschirr, es verbeult viel weniger und, was die Hauptsache ist, es ist nicht gefährlich. Frau B. in W.

Fragen.

8. Weiß mir eine werte Abonnentin ein gutes Rezept von **Mandelstengelchen,** sogenannte Totenbeinli? Für gütigen Rat wäre dankbar
Abonnentin in W.

9. Ich habe letzten Sommer wie jedes Jahr **Tomatenpüree** in Flaschen eingemacht, und nun mußte ich zu meinem großen Schrecken wahrnehmen, daß dieselben einen recht bemerkbaren Eisengeschmack angenommen, der wahrscheinlich davon herrührt, daß ich die Tomaten in einem am Boden beschädigten emaillierten Eisenhafen kochte. Kann man mit irgend etwas diesen unangenehmen Geschmack aufheben, oder muß ich mich dreinschicken, die Tomaten auszuschütten? Ist es gesundheitsschädlich, sie mit diesem Eisengeschmack zu verwenden? Die Farbe litt nämlich auch. Für gütigen Rat dankt bestens F. P.

10. Hat eine Mitabonnentin vielleicht Erfahrung, ob es praktisch ist, Kinder von 3—4 Jahren im Sommer **Hemdhöschen** tragen zu lassen, anstatt Hemdchen und Höschen getrennt? Bevor ich solche anfertige, möchte ich gerne die diesbezüglichen Ansichten hören. F. P.

Der Kaffee der Zukunft. Wie man in neuester Zeit den ausländischen Bohnenkaffee als einen gefährlichen Feind der Herzkraft und des Nervensystems erkannt hat, so hat man zugleich den hohen hygienischen Wert, die hohe gesundheitliche Bedeutung des einheimischen Malzkaffees gleichsam neu entdeckt und lernt diesen deshalb in allen Kreisen täglich mehr schätzen. Malzkaffee ist der Kaffee der Zukunft. Darüber sind alle maßgebenden Elemente einig. Wohl werden vielerlei „Malzkaffees" fabriziert, doch unter allen Erzeugnissen, die sich so nennen, besteht nur einer in jeder Hinsicht die strenge Probe vollen Gesundheits- und Genußwertes, das ist nach den übereinstimmenden Gutachten der ersten Autoritäten Kathreiners Malzkaffee, den man wegen seiner wertvollen Eigenschaften geradezu als einen Segen für unser Volk bezeichnen kann.

Kathreiners Malzkaffee, dessen schöner, voller Kaffeegeschmack ihn allein schon vor allen andern Produkten auszeichnet, kommt — und das ist für die Reinheit der Ware besonders wichtig — nur in geschlossenen Originalpaketen zum Verkauf, die das Bildnis des Pfarrers Kneipp als Schutzmarke tragen. Darauf achte man ja, wenn man einen echten, guten Malzkaffee haben will.

Die **illustrierte Preisliste** der Gemüse-, Blumen- und landwirtschaftlichen Sämereien und Gartenwerkzeuge 2c. die von der Firma Landolt in Wallisellen bei Zürich für 1908 herausgegeben wird, sei der Beachtung aller Interessenten empfohlen. Infolge seiner langjährigen Tätigkeit als Gartenbaulehrer ist Herr Landolt in der Lage, die für die verschiedenen Lagen und Bodenarten vorteilhaftesten Sorten bezeichnen zu können. Jeder Auftrag wird gewissenhaft erledigt. Es empfiehlt sich aber, die Bestellungen für das kommende Frühjahr rechtzeitig aufzugeben, damit jedem einzelnen Auftrag die nötige Sorgfalt zugewendet werden kann.