Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **15 (1908)**

Heft 20

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.

No. 20. XV. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern | **Zürich,** 24. Oktober 1908.

Werktätig rühr dich Tag für Tag,
Dein bestes Glück sei deine Stärke,
Verlang nicht gleich von einem Werke
Den Lohn, den es verdienen mag;
Ein unermüdet Weiterstreben,
Das ist der herrlichste Gewinn,
Den kann die Welt dir doch nicht geben —
Du nimmst ihn frei dir selbst dahin!

J. Hammer.

Die Küche im Oktober.

Von A. Burg.

(Nachdruck verboten.)

Der Oktober bringt für die Küche des bürgerlichen Haushalts eine willkommene Gabe: den Hasenbraten. Die meisten Menschen lieben solchen. Nicht alle Hasen sind gleich von Geschmack, der Hase nördlicherer Gegenden wird dem südlicheren vorgezogen, abgesehen davon, daß der Hase im Norden viel größer ist, als im Süden. Das Wildbret der Wald- und Berghasen gilt für wohlschmeckender und kräftiger, als das der Feldhasen, weil erstere sich mehr von Baumknospen, Kräutern &c., letztere sich mehr von junger Saat, Gras und Kohl nähren. Am wenigsten schmackhaft ist das Fleisch solcher Hasen, welche aus sumpfigen, feuchten Gegenden kommen. Häsinnen und junge Hasen haben zarteres Fleisch, ältere Hasen zäheres und weniger wohlschmeckendes. Da der Hase, wie fast alles Wild, wenig Fett besitzt, so wird er vielerorts gespickt. Das Spicken muß sehr sorgfältig und gleichmäßig geschehen; der dazu verwendete Speck muß frisch, klar weiß und kernig sein. Die Bereitung des Hasenbratens, Hasenpfeffers &c. ist bekannt.

Hasenleber wird, wenn man sie frisch haben kann — sie darf nur ganz frisch zubereitet werden — für 1/2—1 Stunde in süße Milch gelegt, gehäutet, in Scheiben geschnitten, mit Pfeffer und Salz bestreut, in Mehl gewendet und in steigender Butter mit Zugabe von Zwiebel- und Apfelscheiben schnell gargebraten. Sie muß gar und braun, innen aber weich sein, wird mit der Bratbutter oder zu Sauerkraut, manchmal auch mit einer Kapernsauce serviert und schmeckt, sorgfältig auf diese Art zubereitet, genau wie Gänseleber.

Außer dem Hasen gibt es Rehwild, Hirschwild, vom 16. Okt., dem St. Gallustage an auch Schwarzwild (Wildschwein).

das bekanntlich vielfach auf Parforcejagden von der Meute gejagt und dann erlegt wird. Die eigentliche Jagdsaison des Schwarzwildes dauert von Mitte Oktober bis zum 6. Januar, dem Heiligen Drei-Königstage, doch wird daran neuerdings nicht mehr so bestimmt wie früher festgehalten und man bekommt auch nach dem 6. Januar noch schönes, feinschmeckendes Wildschwein.

Rebhuhn, Schnepfen und Wildente sind auf dem Wildgeflügelmarkt vorhanden, doch hat die Saison des Rebhuhns ihren Höhepunkt überschritten.

Auf dem Schlachtgeflügelmarkt merkt man das Nahen des großen Geflügel- oder Gänse-Monats (November), nur der Fleischmarkt zeigt das alte Bild zu in den Großstädten unverändert hohen und höchsten Preisen, die kein noch so reich beschickter Viehmarkt wieder zum Fallen bringt.

Die Flußfische sind fast alle gut von Geschmack, leider meist recht teuer, Meerfische sind billiger und werden in der kühleren Jahreszeit gern gekauft. Vorläufig werden sie noch immer, wie bisher, in praktischer Eisverpackung in großen, eigens dazu konstruierten Eiskühlwagen versendet, um, am Bestimmungsorte angelangt, sofort in frisches Eis gepackt zu werden.

Für Räucherfische ist die Jahreszeit günstig.

Von Früchten bietet der Oktober den größten Reichtum, denn bis Mitte des Monats muß die Obsternte beendet sein, der alten Bauernregel entsprechend: „Am Gallustag muß jeder Apfel in seinen Sack". Das paßt besonders für die ächten Winteräpfel, die vielen schönen Reinetten- und Parmänenarten, die noch viele Wochen nachreifen müssen, um zu Weihnachten als „echte Weihnachtsäpfel" ihr feinstes Aroma zu entfalten.

Augenblicklich sind Calville-Äpfel, Cantäpfel und Grafensteiner besonders schmackhaft, ebenso alle feinen Speisebirnen, während die einfachen süßen kleinen Eßbirnen schon seltener werden. Reste von sehr herbaromatischen Preißelbeeren (Nachlese) sind hier und dort zu sehen.

In der warmen Septembersonne sind nun auch in unsern Gegenden die Tomaten gereift, die wir sonst aus südlichen Ländern beziehen. Die Tomate hat sich in den letzten Jahren mehr als früher in unserer Küche eingebürgert, aber nur in der feinern und feinsten. Die einfache Küche, die Hausfrau aus dem Volke, steht der in ihrer Hochsaison so wohlfeilen Frucht mit Mißtrauen gegenüber. Tomatensuppe, Tomatensauce und die Zusammenstellung von Reis oder Nudeln oder Makkaroni sind dagegen heute in der bessern Privat- und Restaurationsküche an der Tagesordnung.

Als beliebte Frucht folgt, besonders für das Rohessen, noch die herrliche Oktobertraube, sie sei goldig, gelb, grünlich, blau oder rötlich.

Für Back-, Koch- und Einmachzwecke kommt die Weinbeere für unsere Küche kaum in Frage. — Der Notwendigkeit, Trauben vor dem Genuß zu spülen, kommen die rührigen Küchenbedarfsgeschäfte mit Einführung eleganter und einfacher praktischer Traubenspüler entgegen.

Zur Kultur der Chrysanthemen.

J. Mülders schreibt in seinem Buche „Die Balkongärtnerei" (Meyer & Hendeß, Zürich):

Durch die vielen Einführungen der aus China, Japan und Ostindien stammenden schönen Sorten und auch durch die rastlosen Bemühungen vieler Züchter in Deutschland, Frankreich, England und anderen Ländern sind jetzt überall Chrysanthemen in tausenden von Sorten und Farben entstanden, wie sie so reichhaltig wohl kaum eine zweite Pflanzenart aufzuweisen hat.

In der sog. blumenarmen Zeit, in den Monaten Oktober, November und Dezember, sieht man sie überall und immer wieder wird man gezwungen, sie mit Be-

wunderung zu betrachten, so reich und schön sind ihre Formen und Farben.

Die Blumen der Chrysanthemen sind haltbar wie keine anderen (ausgenommen einige Orchideen-Arten). Eine Blume von einer gut kultivierten Pflanze, welche im kühlen Zimmer eingestellt worden ist, hält sich bei öfterer Erneuerung des Wassers und unter Hinzufügung von ganz wenig Kochsalz, je nach Verhältnissen 14 Tage bis 6 Wochen.

Auch die Pflanzen behalten bei einer Temperatur von 8—12 Grad unter möglichster Zuführung von frischer Luft ihre Blütenschönheit sehr lange.

Ein weiterer Vorzug der Chrysanthemen ist der, daß die Blumen langstielig gezogen werden können und daher mit Recht sich für Vasen oder bei wirkungsvollen Dekorationen großer Beliebheit erfreuen.

Zu Stecklingen, die von Januar bis August gemacht werden können, nimmt man zuerst junge Triebe, die bei alten abgeschnittenen Pflanzen direkt aus dem Wurzelballen kommen. Für spätere Vermehrung können dann auch Endspitzen der erst gesteckten Pflanzen verwendet werden.

In den Gärtnereien werden solche von Dezember an vermehrt, um möglichst große und langstielige Blumen zu erhalten, denn je älter eine Pflanze ist, d. h. je längere Zeit sie kultiviert wird und je besser sie gepflegt und ernährt wird, desto größer und schöner wird die Blume werden.

Als Topfpflanzen werden die Chrysanthemen selten länger als einjährig gezogen, im freien Grunde des Gartens können sie natürlich länger andauern. Nachdem man die Stecklinge unten an der Basis der Blätter mit einem scharfen Messer in einer Länge von 3 bis 5 Cm. abgeschnitten hat, werden sie in Töpfe, Terrinen oder auch in Kisten oder Mistbeetkasten in sandiger alter Komposterde oder in reinen Sand nicht zu dicht gesteckt und an halbschattigem Ort, von der Luft durch Zudecken mit Glas oder mit Glasglocken abgeschlossen, gehalten. In den Wintermonaten ist es gut, ihnen nur wenig Bodenwärme zu geben; doch ist dies von März an nicht mehr nötig, es ist sogar besser, sie alsdann kalt zu stecken.

Die zu verwendenden Stecklinge sollen möglichst kräftig und gesund sein; sie müssen bei wärmerer Temperatur öfters überspritzt werden. Nach der Bewurzelung sind die Pflänzchen gleich allmählich an Luft und Licht zu gewöhnen, damit man sie den Sommer über in freier, frischer Luft möglichst frei stellen kann.

Die weitere Behandlung besteht jetzt darin, daß man die Pflanzen öfters verpflanzt und zwar in größere Gefäße, in schwere, nahrhafte Erde, der man noch verschiedene Dünger zusetzen kann; bei wärmerem Wetter viel gießen und öfters bespritzen und wenn man niedere Pflanzen erzielen will, einige Mal entspitzen, doch muß dies nach Anfang August unterbleiben.

Will man kleinblumige, vollblühende Pflanzen haben, so läßt man alle Knospen und Triebe wachsen.

Wenn man auf große, schöne Blumen reflektiert, dürfen nur wenig Triebe an den Pfanzen gelassen werden und an jedem Trieb darf auch nur eine Knospe stehen bleiben. Die Knospen, die etwa von Mitte August an erscheinen, läßt man je eine an einem Stengel; alle an diesen sich bildenden Triebe und Nebenknospen müssen vorsichtig möglichst sofort entfernt werden und zwar durch Ausbrechen, was am besten morgens geschieht, wenn die Pflanze saftreich ist.

Stecklinge können um diese Zeit mit sichtbaren Knospen oder auch kurz vor der Knospenbildung noch gemacht werden, unter den gleichen Verhältnissen wie schon angegeben. Man erhält dann ganz niedrige und großblumige Pflanzen. Diese können alsdann einzeln oder auch mehrere in einen Topf gemacht werden, worin sie dann stehen bleiben.

Sofern es angeht, stellt man die Topfpfanzen den Sommer über ins Freie, in Erde oder Sand eingefüttert; dabei muß aber der Topf unten hohl stehen, um überschüssigem Wasser Abfluß zu gewähren; haben die Pflanzen zu viel Feuchtigkeit, so bekommen sie bald gelbes Blattwerk.

Im Gießen und speziell im Düngen kann bei Chrysantemenpflanzen nicht leicht zu viel getan werden, das heißt, wenn die Pflanzen und speziell die Wurzeln gesund sind.

Sie bedürfen viel Nahrung und im Sommer auch Feuchtigkeit. Sobald die Blumen im Herbst Farbe zeigen, stellt man die Pflanzen unter Dach an das Fenster, in Wintergärten, in luftigen Zimmern oder in Schuppen &c. auf, oder am besten in einem Gewächshaus. Hier sind sie alsdann nicht mehr zu spritzen und vor Kälte zu schützen.

Krankheiten und Ungeziefer stellen sich bei den Chrysanthemen gerne ein und ist ein frühzeitiges Vorbeugen immer gut. Gegen Meltau, Rost &c. bestäube man die Pflanzen schon vom Steckling an mit gemahlenem Schwefel; die Bestäubung wirkt am besten bei einer Temperatur von 16 Grad an und sollte im Sommer an den Pflanzen einigemal gemacht werden, indem man die ganze Pflanze an der Unter- und Oberseite gehörig einstaubt und sie in voller Sonnenwärme 2—3 Tage lang stehen läßt, ohne sie zu spritzen. Das Gießen darf natürlich nicht versäumt werden.

Im Weiteren sind die Pflanzen im Sommer 2—3 Mal mit Bordelaiserbrühe (2prozentige Kupfervitriol- und Kalk- oder Sodamischung) zu spritzen, besonders die Blätter unten und oben, um Blattkrankheiten vorzubeugen.

Blattläuse und anderes Ungeziefer sind durch Absuchen und Spritzen mit Tabakwasser oder Nikotinlösung zu vertilgen.

Nach dem Verblühen werden die Pflanzen zur Gewinnung von weiteren Stecklingen unten abgeschnitten und an kühlem, hellem Ort überwintert.

Diese älteren Pflanzen lassen sich am besten dann auch zum Pflanzen im Garten verwenden, oder in größere Gefäße gesetzt und öfters gedüngt, auch auf Balkonen und Zinnen weiter ziehen. Der Standort der Chrysanthemen während der Blüte soll ein möglichst luftiger sein bei einer Temperatur von 8 bis 10 Grad.

Zur Haarpflege.

(Nachdruck verboten.)

Den Haarkrankheiten und der gesundheitlichen Haarpflege wird überall viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Die Damen brennen und frisieren, die Herren kämmen ihr Haar und wenn sie monatlich noch eine Kopfwaschung vornehmen, glauben die meisten, was Wunder sie für eine Haarpflege treiben. Das Resultat ist daher auch ein so klägliches; überall Haarausfall und Kahlköpfigkeit und doch ist die Gesundheit des Haarbodens und die Erhaltung des Haarschmuckes von größter Wichtigkeit.

Die Haare sind fadenförmige Gebilde, umgeben von kleinen Blutgefäßen und Drüsen, bestehen aus Mark-Rindensubstanz und Oberhäutchen und stecken einzeln mit der Wurzel im Haarbalg. Die Wurzel sitzt mit der Haarzwiebel auf der Haarpapille, von der aus das Wachstum erfolgt. Die Farbe der Haare wird bedingt durch Farbstoff und durch Luft im Mark. Beim Ergrauen schwindet der Farbstoff und die Lufträume mehren sich.

Zur Vermeidung der speziellen Haarkrankheiten ist vor allem eine gute Pflege des Haares erforderlich. Dieselbe ist äußerst einfach. Um die Haare dicht und glänzend zu erhalten, ist es durchaus nötig, daß man sie morgens und abends mit einer elastischen Bürste gut bürstet, hierauf mit einem Auskämmekamm und zum Schluß mit einem Staubkamm kämmt. Das Bürsten und Kämmen muß äußerst sorgsam und von geschickter Hand besorgt werden. Wöchentlich soll die Kopfhaut mit warmem Wasser und milder Seife gewaschen werden, worauf man das Haar mit einem reinen, weichen Tuche sauber abtrocknet und lose niederwallen läßt, bis es vollständig trocken ist. Festes Drehen und Flechten und ebenso Brennen ist für die Haare höchst nachteilig. Zur Entfernung der lästigen Kopfschuppen genügt in leichteren Fällen Einreiben der Kopfhaut mit Eigelb und dasselbe nach etwa einer Stunde wieder mit warmem Wasser zu entfernen. Schlägt bei allzustarker Schuppenbildung auch dieses Mittel

nicht an, so benutze man zu den Kopfwaschungen Seifenspiritus oder andere erprobte Mittel. Nach Gebrauch des ersteren ist auch der letzte Rest zu entfernen durch Warmwasserwaschung und nachher einfetten mit Öl oder Pomade. Auch äußere Mittel, die einen wohltuenden Reiz ausüben, sind zum einreiben der Kopfhaut noch anzuwenden, damit ein verstärkter Blutzufluß zu den Haarwurzeln erzielt wird. Das Haar hat, wie jedes andere Organ, seine Nahrung aus dem Blute und wo diesem die richtigen Stoffe fehlen, leidet die Ernährung des Haares, fällt aus und ergraut frühzeitig, darum ist die gute Blutbeschaffenheit die Grundbedingung für eine rationelle Haarpflege.

Frau Dr. M.

Haushalt.

Verschiedene Flecken aus Marmorplatten zu entfernen.

Um Fettflecken zu entfernen, empfiehlt es sich, einen Brei von gebrannter Magnesia und Benzin auf die fleckigen Stellen zu streichen, diesen Teig bis zum völligen Trocknen einwirken zu lassen, ihn abzureiben, das Verfahren zu wiederholen und am nächsten Tage die Platte möglichst heiß abzuwaschen.

Tintenflecken weichen verdünnter Salzsäure. Man taucht eine Bürste in die Flüssigkeit und reibt den Fleck tüchtig damit. Es gilt aber, sehr rasch zu verfahren, da die Salzsäure den Marmor sonst angreift, und sofort mit Wasser gründlich nachzuwaschen.

Rotweinflecken werden durch Auflegen eines Breies aus Chlorkalk, Wasser und etwas Essig entfernt.

Petroleumflecken behandle man mit zwei Teilen Natriumkarbonat, ein Teil sehr fein gepulvertem Bimstein, ein Teil fein gepulvertem Kalk, die man mit Wasser zu dickem Brei verrührte, der etwa 10—15 Minuten einwirken muß und dann mit Seifenwasser abgewaschen wird. Ist man sich über die Art der Flecken nicht ganz klar, so reibe man die ganze Platte mit ammoniakalischem Wasserstoff-Superoxyd (in jeder Droguerie zu haben) ab oder man lege eine Mischung von Seifenwasser und ungelöschtem Kalk 24 Stunden lang auf die Platte und wasche sie dann ab. Auch hat sich folgendes Verfahren bewährt: Eine sehr fein gepulverte Mischung aus zwei Teilen Soda, ein Teil Bimstein und ein Teil Kreide wird mit Wasser zu dünner Salbe verrührt und in einem Leinenballen auf der Platte so lange im Kreise gerieben, bis die Flecken verschwinden, worauf der Marmor mit Seifenwasser nachgewaschen und trocken gerieben werden muß. Veraltete Flecken weicht man mit reinem Fett auf und poliert mit Zinnasche mittelst eines Korkes nach.

Marmorplatten müssen täglich abgewaschen, mit einem wollenen Lappen nachgetrocknet und zum Schluß mit Spiritus abgerieben werden. Dann erhalten sie sich ihre Weiße. Ist Marmor blind geworden, so feuchtet man Talk und Schlemmkreide an und poliert die Platte damit oder man reibt sie kräftig mit Seifenwasser, in dem etwas Kalk aufgelöst wurde, spült mit Seifenwasser nach, trocknet sie und poliert den Marmor mit gepulvertem und geschlemmtem Talkum. W.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: †Suppe à la bonne femme, geräuchertes Schweinefleisch, *Sauerkraut, Salzkartoffeln.

Dienstag: Gerstensuppe, †Hasenpfeffer, Kartoffelpüree, *Apfelscharlotte.

Mittwoch: Linsensuppe, Schweinsbraten, †Bairisch Kraut, *Petersilienkartoffeln, †Quittenbaisers.

Donnerstag: Brotsuppe, *geschnetzeltes Restenfleisch, gedämpfte Auberginen, †Zimtkuchen.

Freitag: *Braune Klößchensuppe, Schellfisch, Kartoffelsalat, †italienisches Eiergericht, Pflaumenkompott.

Samstag: Grünkernsuppe, †Kutteln, *gefüllte Tomaten, Kartoffeln à la crême, *Cottage-Cake.

Sonntag: Ochsenschweifsuppe, *Rehrücken, Reiskroketten, Endiviensalat, *Preißelbeerkuchen.

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

Kochrezepte.

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

Braune Klösschensuppe. 500 Gr. Kartoffeln, 250 Gr. Tomaten, Salz, 2 Liter Wasser, braune Klößchen. — Die geputzten Kartoffeln und Tomaten werden fein geschnitten mit Wasser und Salz ½ Stunde gekocht, durch ein Sieb getrieben und wieder aufgekocht. Dann legt man die Klößchen ein und läßt sie noch 10 Minuten kochen. 1 Deziliter Rahm macht die Suppe noch besser.

Braune Klösschen. 100 Gr. Mehl, 50 Gr. Fett, 2 Deziliter Wasser oder Quarkmolken, 1 Ei, Salz. — Das Mehl wird mit dem Fett braun geröstet, mit kaltem Wasser oder Molken sorgfältig angerührt und vom Feuer genommen. Wenn es ausgekühlt ist, so rührt man ein wenig Salz und das zerquirlte Ei dazu, formt kleine Klößchen und legt sie in die Suppe ein, wo sie in einer Viertelstunde gar sind. Vorzugsweise für Gemüsesuppen!

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Rehrücken. Zeit 1—1½ Stunden. 1½ Kilo Rehrücken, 250 Gr. Butter, 100 Gr. Speck, 2 Deziliter sauren Rahm, 3 Deziliter Wasser, Salz. — Der abgelagerte Rücken wird gereinigt und enthäutet, gespickt und mit feinem Salz bestreut, in eine Bratpfanne gelegt und mit der kochend heißen Butter begossen, in den heißen Bratofen gebracht und unter öfterm Begießen mit der Butter braun gebraten. Von Zeit zu Zeit gießt man 2—3 Eßlöffel heißes Wasser unter den Braten und in der letzten Viertelstunde den sauren Rahm nach und nach dazu. Ist der Braten herausgenommen, bindet man die Sauce mit 1 Theelöffel Kartoffelmehl und gießt eventuell noch etwas heißes Wasser zu unter Lospinseln des Bratenfonds. Aus „Gritli in der Küche".

Geschnetzeltes Restenfleisch mit Ei. Fleischresten werden in sehr feine Scheibchen geschnitten und in heißer Butter angeröstet. 1—2 Eier werden in einem Schüsselchen mit einigen Löffeln Wasser, Salz und Muskatnuß gut geklopft und über das Fleisch gegossen. Sobald die Eier gerinnen, fügt man ein Güßchen Maggis Suppenwürze hinzu, rührt kurz durch und richtet es an.

Sauerkraut. Zeit 2—3 Stunden. Selbstkocher ½ Stunde Vorkochzeit, 3—4 Stunden im Kocher. 1 Kilo Sauerkraut, 100 Gr. Schweinefett, 1 Zwiebel, 1 Glas Most oder Weißwein oder Fleischbrühe nach Belieben, 1 Kochlöffel Mehl. — Das Sauerkraut wird, wenn es sehr sauer ist, gewaschen und gut abgetropft. In dem heiß gemachten Schweinefett werden die feingeschnittenen Zwiebeln weich, aber nur weiß, nicht gelb gedünstet, das Kraut in das Fett gegeben, gut umgerührt und die Flüssigkeit warm dazu gegossen. Auf langsamem Feuer zugedeckt halb weich dünsten. Wer Schweinefleisch oder Speck zulegen will, tue es nun und bringe das Fleisch in die Mitte des Sauerkrauts. Eine halbe Stunde vor dem Anrichten streut man das Mehl sorgfältig darüber, rührt um und kocht vollends fertig. Das Sauerkraut muß schön weiß und sämig sein und nicht in einer Brühe schwimmen. In irdenem Geschirr gekocht wird es vorzüglich. „Gritli in der Küche".

Gefüllte Tomaten. Zwölf großen, schön geformten Tomaten, die gut gewaschen sind, werden kleine Deckelchen abgeschnitten, dann höhlt man sie etwas aus, jedoch dürfen die Früchte dabei ihre Form nicht verlieren. Das herausgenommene Mark mischt man mit Reis und Semmelkrumen, zusammen zirka 500 Gr., einer gehackten Zwiebel, Salz, Muskat, einem Löffel voll Petersilie und einer in Milch eingeweichten durchgetriebenen Schnitte Brot zu einer Fülle, mit welcher die ausgehöhlten Tomaten möglichst fest vollgestopft werden. Diese kommen dann in eine mit Butter bestrichene Form, werden mit geriebenem Brot bestreut, mit dickem Rahm oder Milch übergossen und in einem mäßig warmen Ofen eine Stunde gebacken.

Petersilienkartoffeln. Die in Scheiben geschnittene Kartoffeln werden in Salzwasser weichgekocht. Unterdessen macht man eine weiße Buttersauce, fügt ihr zuletzt feinverhackte Petersilie bei und übergießt damit die auf eine gewärmte Platte angerichteten Kartoffeln.

Apfelscharlotte. Eine glatte Form bestreicht man gut mit Butter und bestreut sie mit Brosamen. Dann bedeckt man sie mit in Scheiben geschnittenen Milchbrötchen, die man kurz in Milch getaucht hatte, und nachher mit einer Lage von guten sauren, in feine Scheibchen geschnittenen Aepfeln, worüber Zucker und Rosinen und einige Butterstückchen gestreut werden. Nun wieder eine Lage in Milch getauchter Brotschnitten und eine Lage Aepfel, Zucker, Rosinen. So fährt man fort, bis die Form gefüllt ist. Zuoberst auf das Brot legt man einige Stückchen Butter. Backzeit im Ofen bei mäßiger Hitze 30—40 Minuten. Die Scharlotte stürzt man auf eine flache Platte, nachdem man den Rand vermittelst eines Messerrückens von der Form losgelöst hat.

Aus „Diät. Speisezettel" von A. Bircher.

Cottage-Cake. (Originalrezept aus Amerika.) 40 Gr. Butter, 100 Gr. gestoßener Zucker, 1 Ei, 2½ Deziliter Milch, Zitronenschale und Sultaninen nach Belieben, werden gut vermengt. Dann kommen noch 400 Gr. feines Mehl nach und nach dazu. Mit den letzten 50 Gr. Mehl wird Backpulver (für 15 Cts.) vermengt und erst unmittelbar vor dem Backen unter die Masse gemischt. Diese wird in eine mit Butter bestrichene Form geschüttet und bei starker Hitze etwa ½ Stunde gebacken. — Dieses Gebäck hält sich in einer blechernen Brotbüchse 8 Tage.

Preisselbeerkuchen. Hefeteig oder gewöhnlicher Kuchenteig; Füllung: 750 Gr. Preißelbeeren, 2 Deziliter Rahm, 1 Ei, 50 Gr. Mehl, 250 Gr. Zucker. — Preißelbeeren, Rahm, Ei, Mehl und die Hälfte Zucker wird gemischt, auf den Teig gegeben und der Kuchen 1 Stunde gebacken. Die andere Hälfte Zucker wird über den Kuchen gestreut, wenn er gebacken ist.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Eingemachte Früchte.

Hagebutten. Zu 1 Kilo Frucht braucht man 750 Gr. Zucker. Die Butten sollen schön rot und fest sein. Den Zucker koche zum Faden und gieße ihn über die Beeren, decke und beschwere sie, damit der Saft die Früchte bedeckt. Nach drei Tagen koche den Saft, schäume ihn ab, gebe die Beeren hinein und koche sie weich, fülle ein und gieße den erkalteten Saft darüber. Am vierten Tag wiederhole dies. Die Früchte sind schön zur Garnitur auf Torten.

Randen in Essig. Randen werden zuerst gewaschen und dann in heißem Wasser, dem man eine Messerspitze voll Natron zusetzt, auf gutem Feuer weich gekocht. Hierauf schäle und schneide man sie in schöne, feine Scheiben und schichte dieselben in einen Topf mit ein wenig Salz, Pfeffer, Koriander und Nelken. Dann koche man Essig mit Zwiebeln und einem Röbli auf, gebe die

Flüssigkeit kalt über die Randen und schütte zu oberst etwas Olivenöl. An kühlem Orte lassen sich die Randen längere Zeit aufbewahren.

Wenn sich Schimmelbildung zeigen sollte, so gieße man die Flüssigkeit ab und koche sie vor dem Zusetzen wieder auf.

Aus „Die Herstellung von Konserven".

Gesundheitspflege.

Es wird nicht nur inbezug auf die Reinhaltung der **Zähne** viel gesündigt, viele Leute, namentlich aber Frauen und Mädchen, mißbrauchen ihre Kauwerkzeuge nicht selten als Schneidinstrument, zerbeißen die verschiedensten Gegenstände damit und ruinieren auf diese Weise ihr Gebiß. Ist denn das Zerbeißen so gefährlich? Ja, es ist für den Zahn eine der gefährlichsten Verrichtungen. Durch das Aufeinanderschnappen der Zahnschneiden, welches unvermeidbar ist, zum Beispiel nach dem Zerbeißen des Fadens beim Nähen, springen nämlich gerade an dieser Stelle sehr bald kleine Stückchen des Zahnschmelzes aus. Nun bildet sich erst hier und da eine mit scharfen Rändern versehene Lücke, deren Umgebung sich umso leichter „abblättert", als gewissermaßen ein Teil ihres Stützpunktes fehlt. Beim nächsten Mal, oder vielleicht erst nach Wochen, springt wieder ein Stückchen aus. Das geschieht bestimmt, wenn man einen recht harten Faden abbeißt. So geht es fort, bis endlich der ganze Zahnknochen bloßgelegt ist, mit dem man nicht mehr lange beißen kann, ohne daß der Zahnnerv sich in wildem Schmerz meldet und seine Verwahrung einlegt. Zugleich aber greifen Säuren u. s. w. die bloßgelegte Stelle an, und nun hilft kein Mundwasser und kein Zahnkünstler mehr auf lange Zeit. Es wird plombiert, der Nerv getötet u. s. w. aber etwas Ganzes ist das nicht. — Wo gute Zähne fehlen, leidet die Verdauung und damit der ganze Körper; man schädige also nicht mutwilligerweise sein Gebiß.

Krankenpflege.

Die Ernährung der Kranken. Gewöhnlich soll man den Kranken nicht fragen, was er essen will, da er dann aus Mangel an Eßlust zu leicht ablehnt, etwas zu nehmen oder er fordert vielleicht Speisen, welche ihm nicht gestattet sind. Die gut zubereiteten, zur festgesetzten Zeit dargereichten Speisen werden ohne vorherige Kenntnisnahme eher gerne genommen, zumal wenn es verstanden wird, dieselben freundlich, die Sinne anregend, unter Benutzung günstiger Augenblicke darzubieten. Wenn auch bei mangelnder Eßlust etwas liebenswürdige Gewalt zur Nahrungsaufnahme erlaubt ist, so soll doch kein direkter Zwang ausgeübt und nach einiger Zeit ein erneuter Versuch gemacht werden. Auch ohne Eßlust ist es ja doch notwendig, daß die Kranken von Zeit zu Zeit etwas Nahrung zu sich nehmen, um nicht den Körper zu sehr zu entkräften und in Lebensgefahr zu bringen. Dies nötigenfalls denselben mit freundlichem Ernste auseinanderzusetzen, ist Pflicht der Pflegerin. Dabei ist strenge darauf zu achten, daß nur erlaubte Nahrung gegeben wird; schon manchem Kranken hat eigenmächtiges Vorgehen in dieser Beziehung — ein Diätfehler — weitere Erkrankung und sogar das Leben gekostet.

Auch in Bezug auf die Menge der Nahrung ist immer Maß zu halten. Im Beginn der Krankheit gebe man stets nur wenig, später je nach dem Verlaufe mehr oder weniger, gemäß ärztlicher Verordnung. Zu weit gehenden Wünschen des Kranken ist keine Folge zu leisten.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Kleidung der Kinder. Das Wärmebedürfnis der Kinder ist sehr verschieden, namentlich bei blassen, mageren und schwächlichen Kindern größer als bei wohlgenährten und muskelstarken; auch bei den mehr im Hause gehaltenen, bei Großstädtern größer als bei solchen, die sich viel im Freien tummeln oder durch Körperarbeit mehr Wärme erzeugen. Für Schwächliche ist kühle Kleidung nichts weniger als ein Abhärtungsmittel; durch die Wärmeabgabe an kühle Luft werden diese nur entkräftet und weniger widerstandsfähig gegen Erkältungen und andere schädliche Einflüsse; auch bekommen sie dadurch leicht sogenannten Frost an Händen und Füßen. Andererseits sollen sie auch nicht durch zu warme Kleidung verwöhnt und verweichlicht werden, denn die unter dichten Kleidern gewissermaßen in einem ständigen Dunstbade gehaltene oder gar schwitzende Haut wird durch jeden zufälligen Luftzug oder Wärmewechsel stark abgekühlt, vermag aber nicht auf Kältereiz sich schnell zusammenzuziehen, wodurch das Blut aus der Haut in das Innere gedrängt und zu starker Wärmeverlust vermieden werden soll. Die Kleider sollen luftig, das heißt für Luft durchgängig und so leicht wie möglich sein, aber die Kinder sollen darin ebensowenig frieren wie schwitzen. Dr. Fr. Dornblüth.

Gartenbau und Blumenzucht.

Wassernarzissen. Ein nicht mehr neues, aber doch wenig bekanntes Verfahren, die Narzissen in Schalen zu treiben, sei hiermit in Erinnerung gebracht. Zu dieser Kultur sind nicht alle Sorten geeignet; am dankbarsten sind die sogenannten „Marseiller", gefüllt weiß, und totus albus, einfach weiß. Von diesen beiden ist wieder die erstere die schönste. Interessenten kaufen sich 10—12 Zwiebeln in einem Blumenzwiebelgeschäft, wo auch dazu gehörige Glasschalen erhältlich sind, füllen die Schalen zur Hälfte mit grobem Flußsand, setzen die Zwiebeln schön ge-

ordnet fest aneinander in den Sand und gießen so viel Wasser hinein, daß dasselbe einwenig über dem Sand steht. Im warmen Zimmer beginnt die Bewurzelung schon in wenigen Tagen und ist jetzt weiter keine Pflege erforderlich, als Wasser nachzugießen, welches teilweise verdunstet und teilweise von den Pflanzen verbraucht wird. Im Oktober eingepflanzte Wassernarzissen blühen im warmen Zimmer ungefähr um Weihnachten oder Neujahr und erfreuen ihren Besitzer durch köstlichen Wohlgeruch.

Zu beziehen sind z. B. solche Narzissen nebst den nötigen Glasschalen bei E. Müller & Cie., Samenhandlung, Zürich.

Tierzucht.

Das Rupfen der Gänse artet in Tierquälerei aus, wenn es häufig und in roher Weise ausgeführt wird, so daß die Vögel nach der Prozedur die Flügel hängen lassen. Bei naßkalter Witterung kann durch voreiliges Rupfen Krankheit und Tod herbeigeführt werden. Oefteres Rupfen der Gänse hat überhaupt deren Abmagerung und Verkrüppelung zur Folge. Auch beim besten Futter kann dann kein guter Braten für die Küche geliefert werden. Man betrachte deshalb diese Prozedur bei lebendigem Leibe als eine nutzlose Tierquälerei. Das Rupfen sollte jährlich nur einmal und zwar bei Beginn der Mauser stattfinden, wo sie schon von selbst die meisten Federn verlieren. Es ist hierbei zu beachten, nur reife Federn, die an den blutleeren Kielen kenntlich sind, zu nehmen und den Vögeln keine unnötigen Schmerzen zu verursachen.

Frage-Ecke.

Antworten.

105. In unserer Küche wird mit Vorliebe Aluminium gebraucht. **Stahlaluminium** kam noch nie zur Verwendung. Unser Lieferant sagte uns, daß ersteres 20 Jahre lang seinen Dienst tun werde — also eine lange Zeit. Ich nehme an, daß das letztere, weil dicker resp. schwerer, noch widerstandsfähiger sein wird, aber jedenfalls braucht es längere Zeit, bis es durchhitzt ist, also ist doch wohl ein größerer Gasverbrauch damit verbunden! Hausmütterchen.

106. Sie tun am besten, ein **vegetarisches Kochbuch** zu kaufen. Sie finden in jedem einzelnen eine Fülle von guten Rezepten, aus denen Sie nur die Ihnen zusagenden auszuwählen brauchen.

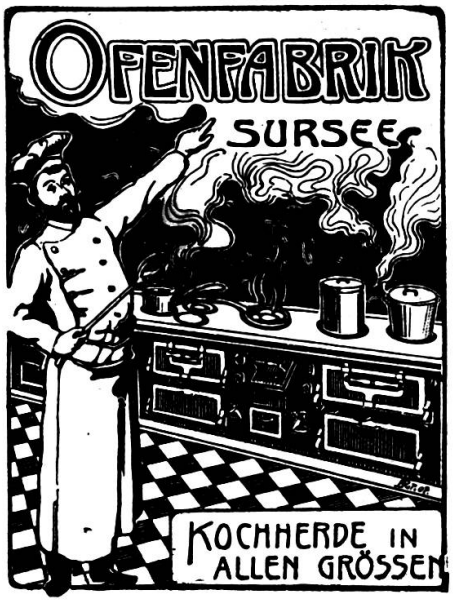
Ich mache Sie aufmerksam auf das „Reformkochbuch„ von Ida Spühler, „Diätetische Speisezettel" von Alice Bircher, „Vegetarische Küche" von Martha Rammelmeyer.

Freundin der vegetarischen Küche.

Fragen.

107. Wüßte vielleicht jemand ein Mittel, um Feuchtigkeit und **Modergeruch** aus einem Parterrezimmer, dessen Boden direkt auf der Erde ruht, zu entfernen? Bloßes Lüften will nicht helfen. Auch der Mauerbewurf bröckelt ab und der Architekt erklärt, es gebe dagegen kein Mittel. Für guten Rat wäre ich sehr dankbar. Abonnentin.

108. Was könnte man mir empfehlen in ein **Wohnzimmer** auf Parkett: Linoleum oder Inlaid, oder wäre eine Abonnentin in der Lage, mir mitzuteilen, wie sich ein Korklinoleum bewährt punkto Haltbarkeit? Wie ist ein solcher zu behandeln? Zum voraus meinen verbindlichsten Dank. A. R.

109. Würden mir Mitleserinnen sagen, ob sie das neuangepriesene Waschmittel **Persil** (von Düsseldorf) schon gebraucht haben? Wie ich selbst gesehen und vernommen, wirkt es überraschend, so daß man in der Hälfte der Zeit eine Wäsche schön weiß, von allem Schmutz befreit, mit ganz geringer Mühe fertig bringen kann. Ich würde nun gerne von diesen Vorteilen auch profitieren, fürchte aber, daß dieses Mittel die Stoffe angreift, daß starke Chemikalien darin enthalten sind, da dieses Pulver ohne vorheriges Auswaschen des Schmutzes allein durch Kochen alles Unreine so schnell entfernt. Ich habe schon öfters neue Waschmethoden angewandt, kam aber immer wieder auf die erste zurück: viel gute weiße Seife und Nachhilfe durch reiben. Ich glaube auch, daß dies die unschädlichste Methode für die Stoffe ist. Immerhin, wenn es mit weniger Mühe und ohne Gefahr, der Wäsche durch eventuelle scharfe Mittel zu schaden, geht, bin ich auch gerne dabei. Welche Hausfrau wird nicht auf dies sehen? Ich bitte also um recht zahlreiche Meinungsäußerungen darüber. Eine Abonnentin.

Frauen und Mädchen wissen den Wert von Grolichs Heublumenseife zu schätzen. Preis 65 Cts. Ueberall käuflich.