Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **17 (1910)**

Heft 8

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.

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

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

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. 8. XVII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | Zürich, 23. April 1910.

Wechseln gleich des Lebens Gaben,
Liegt die Frucht doch in der Blüte;
Selbst das Glück muß Dauer haben,
Reift sein Segen im Gemüte.

Ein Beitrag zur Geschichte der Tafelfreuden.

(Nachdruck verboten.)

Der Überlieferung nach soll unser gutes deutsches Sprichwort: „Der Mensch ist, was er ißt" einem Ausspruche Babels seine Entstehung verdanken, und wenn auch der berühmte Küchenchef Ludwigs XV. in diesem Falle kein objektiver Beurteiler war, muß man dem Worte, was wir ja alle am eigenen Leibe erfahren können, leider eine gewisse Richtigkeit zugestehen.

Man kann mit einiger Berechtigung sagen, daß, historisch betrachtet, die Entwicklung des Küchenzettels und die Entwicklung der Menschheit zwei Parallelen bilden, deren Gesetze ja zum Teile heute nicht mehr in Dunkel gehüllt sind.

Wenn ein Kultureuropäer es nicht fassen kann, daß die Chinesen Hundekoteletten, gedämpftes Katzenmaul, gebackene und geräucherte Mastratten zu ihren Lieblingsspeisen zählen, ist uns damit auch die Erklärung gegeben, warum wir auch in den eigentümlichen Geist des schlitzäugigen Volkes kaum über die Eingangspforte hinaus eingedrungen sind.

Besser verstehen wir es, wenn wir erfahren, daß eines der beliebtesten Gerichte an der afrikanischen Elfenbeinküste aus geräuchertem Affenfleisch besteht, das vorher in Wasser gekocht und mit frischem Palmöl besprengt wurde, — die Kulturstufe dieser Leute gibt uns kein Rätsel auf. Weniger klar ist uns dagegen, warum manche australische Völkerschaften, denen im Walde Känguruhherden mit ihrem saftigen Fleisch zur Verfügung stehen, eifrig nach den großen Ameisen dieser Gegend, den Larven und Würmern und Raupen jagen.

Vollständig aber verstehen wir es, uns in den griechischen Geist und die Mahlzeit der alten Griechen hineinzuversetzen, von der uns Homer in der Odyssee eine so anschauliche Schilderung gibt.

Die weise Encikläa ruft alle Frauen des Palastes zusammen und erteilt ihre Aufträge: „Beeilt euch, reinigt den Saal, besprengt ihn und legt Kissen auf die Ruhe-

sitze. Scheuert mir auch die Tische sorgfältig mit Schwämmen. Geht zur Quelle, um Wasser zu holen, denn die Festgäste werden jetzt bald kommen, die Sonne ist schon hoch."

Und die Frauen gehorchen. Zwanzig gehen zur Quelle und die andern schmücken den Saal und rüsten den Anrichtetisch her. Die Köche spalten das Holz zur Zubereitung des Mahles. Sind dann die Frauen von der Quelle zurückgekehrt, werden fette Schweine, Ziegen und einige wohlgenährte Kälber herbeigeführt.

Die Festteilnehmer treten ein, legen ihre Mäntel ab und richten nun selber das Mal her. Sie beginnen damit, die zugeführten Tiere zu schlachten, dann den Göttern die Opfergaben darzubringen, wenn das Fleisch gar ist, teilen sie die Portionen aus und mischen den Wein in den Urnen. Man wässerte den Wein und kredenzte ihn.

Das für römische Gastereien verschwendete Geld übersteigt alle heutigen Begriffe; man würde die Nachrichten hierüber für falsch halten, wenn nicht verschiedene Geschichtschreiber übereinstimmende Berichte hierüber gäben.

Die üppige Mahlzeit war den Römern eine unbekannte Sache, so lange sie mit Völkerschaften im Kampfe lagen, die eben so arm waren als sie und so lange sie um ihre Unabhängigkeit kämpften. Als sie aber einmal Herren Afrikas, Siziliens, Griechenlands geworden und dort als Herrscher bewirtet worden waren, fanden sie Geschmack an der reichen Tafel und gleichzeitig mit den griechischen Philosophen und Rednern kamen auch die griechischen Köche in Scharen in Rom an. Bald strömte aller Reichtum der Welt in Rom zusammen und die Tafelgenüsse erreichten ihren Gipfelpunkt.

Man aß alles, von der Grille angefangen bis zum Strauß, von der Maus bis zum Eber. Alles, was den Geschmack reizen kann, wurde als Gewürz verwendet und man benutzte Substanzen, die uns im höchsten Grade widerlich wären, wie Tran &c.

Von Rom aus hielt dann die hochentwickelte Kunst der Köche ihren Einzug in das römische Gallien und erhielt sich dort bis zum Beginn der nordischen Invasionen. Dann wurde man wieder einfach, fast primitiv. Erst unter Karl dem Großen trat ein langsames Erwachen des Tafelluxus ein und von dieser Zeit bis zur Renaissance bestand dieser Luxus hauptsächlich in der großen Menge, die aufgetragen wurde. Ganze Viertel von Rindern, ganze Schweine, Ziegen kamen auf den Tisch, dann Geflügel, riesige Fische in den verschiedensten Saucen, mächtige Schüsseln mit Gemüse und Platten mit Kuchen bildeten das Menu der Tafeln der großen Herren. Dabei ging es nach einem strengen Zeremoniell und nach genau festgesetzter Ordnung zu.

Die von den Köchen bereiteten Gerichte wurden von den Gehilfen bis zum Momente der Benützung auf Anrichttische in der Küche aufgestellt, von dort aus werden sie dann direkt auf die Tafel gebracht.

Dort im Speisesaale sind die Tische mit schweren, befransten Tüchern bedeckt, ein Tisch ist höher als die anderen, an ihm sitzen der Herr des Hauses und die edelsten Gäste. Jeder der Gäste wird von zwei Dienern an seinen Platz geführt, wo ihm Waschwasser und Handtuch gereicht wird.

Die große Tafel wird von dem Haushofmeister selbst hergerichtet, er stellt die silbernen Salzgefäße, die goldenen Becher, Gläser auf und legt die Löffel aus.

Die Speisenden essen auf hölzernen Schneidebrettern oder aus großen, ausgehöhlten Brotstücken, die dann nach der Benützung in Sammelgefäße geworfen werden. Auf den Nebentischen befindet sich das Salz, nicht in silbernen Gefäßen, sondern in zu diesem Zwecke ausgehöhlten Brotstücken.

Auf einem großen Seitentische stehen die Gefäße mit den verschiedenen Weinsorten. Zwei Diener bedienen die Gäste mit Wein und nehmen die benützten Geschirre von den Tischen fort.

Die Fleischgerichte, vier bis sechs an der Zahl, werden eins nach dem anderen

aufgetragen. Ist man mit diesen Gerichten fertig, werden die Tische mit frischen Tüchern bedeckt und nun beginnt der glänzendste Teil der Mahlzeit, die süßen Zwischengerichte, Gelees, Konfitüren wurden zugleich mit Pfauen, Fasanen und anderem seltenen Geflügel serviert.

Der Nachtisch besteht aus Äpfeln, Käse, Kuchen und wird mit gewürztem Wein genossen. Man wäscht die Hände, spricht das Gebet und begibt sich in das Prunk-Nach den Herren nehmen die Diener an der Tafel Platz.

Interessant ist die Tatsache, daß die Mahlzeiten, die man zu Ehren der Toten veranstaltete, an Pracht und Quantität denen, die man für die Lebenden gab, in nichts nachstanden, ja sie manchmal noch übertrafen.

Daß unsere Vorfahren in diesen genußfreudigen Zeiten gute Esser waren, geht wohl aus all dem hervor. Als Beleg sei angeführt, daß bei dem Diner, welches die Stadt Paris der Maria von Medicis im Jahre 1549 gab und an dem nur die Honoratioren der Stadt, sowie Maria und ihr engster Hofstaat teilnahmen, verwendet wurden: 30 Pfauen, 32 Fasanen, 11 Schweine, Störche, Reiher, dann Elstern, Tauben, Kapaune, Feldhühner, 99 Hühner in Essig, 66 gekochte Hühner und ebensoviele Hühner in Öl bereitet, 40 Platten Rebhühner u. s. w.

An Dessert wurden konsumiert: 100 Granatäpfel zu 500 Gr., 200 Teller Rosinen, 250 Gläser Creme und Eiskäse, 50 Teller Äpfel, 200 Teller Birnen, 75 Teller Nüsse, 80 Teller trockene Früchte und Konserven, 60 Teller Kuchen, 40 Teller Kirschenkompott, 4 Lachse, 10 Steinbutten, 12 Hummern, 250 Krebse, 6000 Frösche u. s. w.

Es scheint nach alle dem, als ob wir heute mäßiger und anspruchsloser geworden wären, es liegt uns weniger an der Quantität und Varietät der Gerichte, wir sind mehr darauf bedacht, das einzelne Gericht gut und unserem Geschmack gemäß zuzubereiten, was jedenfalls — wer wollte das bestreiten — einen Zivilisationsfortschritt bedeutet. A. B.

Zur Spargelzucht.

Kaum eine andere unserer Gemüsepflanzen vereinigt so viele vortreffliche Eigenschaften wie der Spargel; er ist ein gesundes, feines Gemüse, kommt zu einer Jahreszeit, wo die Gemüse selten sind, verlangt keine große Pflege und ist sehr rentabel.

Von den verschiedenen Spielarten werden bei uns am meisten der violette Ulmer und der violette Holländer Spargel angebaut. Nebst diesen werden in neuerer Zeit noch nachstehende Sorten angepflanzt: Erfurter weißer Riesenspargel; Braunschweiger Riesenspargel, blauköpfig wie der Ulmer Spargel; Spargel von Argenteuil, beliebte Pariser Sorte; Conovers Kolossal, eine aus Amerika eingeführte große Sorte; Schneekopf, weißer Riesen, neuere Sorte mit starken Pfeifen und weißen Köpfen; gelber Burgunder, neuere weißköpfige Sorte; Palmetto Riesenspargel, neuere blauköpfige Sorte.

Über die Zucht des Spargels schreibt Fr. Heinzelmann in Krafts „Haus- und Gemüsegarten“:

Der Spargel verlangt zum guten Gedeihen einen tiefgründigen, kalkhaltigen Boden von mäßiger Bündigkeit, eher leicht als schwer; er soll vor allem nicht feucht sein. Lehmiger, schwerer Boden wird vermischt mit Sand, Gips, Bauschutt, Asche von Holz nnd Steinkohlen, Coaks, Kalk, Torfmull. Das für Spargeln bestimmte Land sollte im Herbst oder während des Winters bis auf eine Tiefe von 60 bis 70 Cm. rigolt werden. Weil die Spargelpflanzen viele Jahre ausdauern, ist es nötig, beim Rigolen viel Dünger unterzugraben.

Im kommenden Frühjahr, sobald der Boden gut abgetrocknet, schreitet man zur Pflanzung. Man steckt zunächst die Reihen in einer Entfernung von 1—1,20 Meter aus und zwar möglichst in der Richtung von Osten nach Westen; dann hebt man Gräben aus in der Tiefe von 20 Cm., bezeichnet den Abstand der einzelnen Pflanzen in der Reihe, der 40—50 Cm.

betragen soll, mittelst Stäben, bringt gute Erde und Kompost an die Pflanzstelle, bildet damit einen Hügel, setzt die Pflanzen sorgfältig darauf, legt die Wurzeln auseinander, bedeckt sie mit guter Erde, wenn möglich mit Kompost, drückt mit den Händen die Erde etwas an, umlegt die Setzlinge mit etwas Dünger und verebnet das Land. Man hüte sich, die Pflanzen zu stark zu decken; sie dürfen nur 5—8 Cm. hoch mit Erde besetzt sein, sonst verfaulen die Wurzeln wegen Mangel an Luft. Zur Anpflanzung wählt man ein- oder zweijährige Setzlinge; kräftige einjährige verdienen den Vorzug. Wer sich solche nicht selbst heranziehen will, kauft sie in einer Gärtnerei.

Spargel kann auch aus Samen gezogen werden.

Nachdem die Setzlinge in der oben beschriebenen Weise eingepflanzt sind, hat man im Laufe des Sommers dafür zu sorgen, daß sie nicht an Trockenheit leiden; auch hält man den Boden locker und unkrautfrei. Zwischen die Spargelreihen kann man Salat oder Zwiebeln pflanzen. Im Spätherbst schneidet man das Spargelkraut 20 Cm. über dem Boden ab und lockert das Land vorsichtig mit einer Grabgabel; auch empfiehlt es sich, die Pflanzen mit Dünger zu belegen.

Im kommenden Frühjahr gräbt man den Dünger vorsichtig unter, bringt eine Zwischenpflanzung von Salat an (hochwüchsige Gewächse eignen sich nicht), hält das Land locker und rein und gießt die Spargeln oft mit Jauche, um sie zu kräftigem Wachstum anzuregen.

Im Herbst schneidet man die Stengel wieder ab, lockert den Boden und umlegt die Stöcke mit Dünger. Im darauffolgenden Frühjahr sind die gleichen Regeln zu beachten, wie im Vorjahr.

Drei Jahre nach der Anpflanzung kann mit dem Spargelstich begonnen werden. Zunächst lockert man den Boden; die Stengelreste werden entfernt und die Erde mit einer Hacke etwa 30 Cm. hoch an die Stöcke gehäufelt. Durch das Anhäufeln bezweckt man, längere Triebe oder Pfeifen zu erhalten. — Das Spargelstechen beginnt im April und dauert bis Juni.

Die weitere Pflege eines Spargellandes besteht in folgendem: Ende Juni werden die Erdhaufen um die Stöcke wieder verebnet, der Boden gelockert und die Stengel im Herbst wieder abgeschnitten. In den kommenden Jahren wiederholen sich diese Arbeiten regelmäßig. Sehr wichtig ist die Düngung des Spargels; von ihr hängt wesentlich der Ertrag ab. Gute Düngmittel sind: Stallmist, Kompost, Abtritt- und Stalljauche, Asche. Den flüssigen Dünger bringt man am besten im Frühjahr oder nach Beendigung der Ernte an die Stöcke, nicht aber im Winter. Da salzhaltiger Dünger den Spargeln gut zusagt, verabreiche man ihnen auch Kali- und Kochsalz. Eine gut angelegte Spargelanlage ist 15 und mehr Jahre ertragsfähig.

Haushalt.

Das Waschen farbiger Wäsche erfolgt zweimal, das erste Mal in lauem, das zweite Mal in handwarmem Wasser; Kochen und Brühen fallen fort. Laugen, Soda, scharfe Seifen dürfen nicht angewandt, ebensowenig darf scharf gerieben und ausgewunden werden. Selbst das Einseifen mit harter Seife vor dem Waschen fällt zumeist weg, dafür löst man die Seife im Waschwasser auf.

1. Echtfarbige Stoffe. Bei diesen nimmt man eine gelinde Seifenlösung als Waschwasser.

2. Unechtfarbige Stoffe. Hier nimmt man entweder Kleienwasser, Reiswasser oder eine Lösung von Seifenwurzel oder Gallseife.

3. Kleienwasser. 250 Gr. Weizenkleie wird in einem Topf Wasser gut gekocht, dann durchgeseiht und in diesem Abguß, wenn es bis handwarm sich verkühlt hat, wird die Wäsche gewaschen.

4. Reiswasser. 500 Gr. Reis wird in genügend Wasser gut verkocht, bis das Wasser schleimig geworden ist, dann abgegossen. Der Abguß ist daß Waschwasser.

5. Seifenwurzel. 500 Gr. Seifenwurzel wird klein geschnitten und die Nacht hindurch in einem Eimer kalten Wassers geweicht; die Lösung wird morgens durchgeseiht, aufgekocht und bildet das Waschwasser.

Die Wäsche wird zweimal in kaltem Wasser gespült, beim zweiten Mal werden dem Wasser einige Eßlöffel Essig beigemischt.

Rost- und Tintenflecken werden mit Zitronensaft oder stark verdünnter Salzsäure (starkes

Gift) gerieben. Oder ein Theelöffel voll Bleichwasser wird in 1/2 Liter Wasser verdünnt, in einen Teller gegossen und die fleckige Stelle so eingelegt, daß der Fleck allseitig von dem Wasser bespült wird. In dieser Lösung bleibt er einige Stunden bis einen halben Tag liegen. Oder der Fleck wird mit einer Sauerkleesalz-Lösung (eine Messerspitze in einem Löffel Wasser) gelöst, wiederholt getränkt und gerieben, dann über einem heißen Zinnlöffel oder Zinndeckel getrocknet.

Moderfleckige und starkvergilbte Wäsche wird in saurer Buttermilch einige Tage geweicht, dann wie üblich gewaschen. Oder ein Hundert-Gramm-Fläschchen wird zu 1/3 Terpentin und 2/3 mit verdünntem Spiritus gefüllt und hiervon ein Eßlöffel in eine Kanne Wasser gemischt und mit diesem Wasser die Wäsche beim Sonnenbleichen begossen. Auch Bleichwasser in obiger Verdünnung wird angewandt.

Fleisch auf gute Art einzupökeln. Das einzupökelnde Fleisch wird mit Salz gerieben, bestreut und in ein Faß oder Zuber gelegt. Nach ungefähr einer Woche nimmt man es wieder heraus und läßt jedes Stück eine halbe Stunde lang kochen. Dieses geschieht, damit das Salz nicht zu sehr eindringt und das Fleisch zu hart macht. Nach dem Kochen legt man das Fleisch auf eine Platte und läßt es bis zum folgenden Tag liegen. Am anderen Tag legt man es wieder in das Faß, macht eine Salzbrühe, die so stark ist, daß sie ein Ei trägt, gießt sie auf das Fleisch, läßt sie darüber stehen und bedeckt das Ganze. Auf diese Weise hält sich das Fleisch lange gut.

Küche.

Kochrezepte.

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

Kraftsuppe. 150 Gr. Linsen, 150 Gramm Grünkern, 150 Gramm Suppengrün (Petersilie, Sellerie und Lauch oder Zwiebel), 30 Gr. Mehl, 1 Ei, Backfett, Salz, 2 1/2 Liter Wasser. — Die gereinigten Linsen und Grünkerne werden abends zuvor in das zum Kochen bestimmte Wasser eingelegt und dann am andern Tag mit Salz 2 Stunden gekocht. Das verschiedene Suppengrün wird sehr fein gewiegt und 5 Minuten in der Suppe mitgekocht. Nun treibt man die Suppe so gut als möglich durch ein nicht zu enges Drahtsieb, und nimmt alles, was nicht durchgeht, in ein Schüsselchen, gibt Mehl und Ei dazu, und rührt das Teiglein gut. In viel heißes Backfett gibt man nun von diesem Teig mit dem Löffel haselnußgroße Klößchen, läßt sie schwimmend schön gelb backen, fischt sie heraus und gibt sie in die angerichtete Suppe.

Hühnerkotelett (Krankenspeise). Zutaten: 1/2 junges Huhn, 1 Ei, 30 Gr. geriebene Semmel, 5 Gr. Mehl, 40 Gr. Butter, 1 Prise Pfeffer und Salz — Das Geflügel wird wie gewöhnlich vorbereitet, die Haut abgezogen, und die abgelöste Brust in zwei zierliche Koteletten geteilt, an die man je ein abgeschabtes Geflügelbein steckt. Man klopft die Koteletten leicht, bestreut sie mit Pfeffer und Salz, und paniert sie zuerst in dem zerschlagenen Ei, in welchem 1 Eßlöffel geschmolzener Butter zerrührt wurde, und dann in der aus Mehl, geriebener gesiebter Semmel und Salz gemischten Panade recht gleichmäßig. Dann bratet man sie in brauner Butter wie Koteletten in 6—7 Minuten, unter fleißigem Wenden. Aus den Knochen bereitet man eine Sauce oder Bouillon, und verwendet das andere halbe Huhn zu einem andern Gericht. Zeit: 1 1/2 Stunden. Für 1 Person.

Wiener Beefsteaks. Man wendet die Beefsteaks in Sardellenbutter um, und läßt sie eine Stunde liegen, dann werden sie in heißem Fett rasch gebraten, herausgenommen, dem Bratfett einige feingeschnittene Schalotten zugegeben, etwas Fleischbrühe zugegossen und die Beefsteaks darin aufkochen gelassen. Man serviert diese Beefsteaks mit Maccaroni oder Reis.

Gebeiztes Schweinsfilet. Für 3 Personen. 500 Gr. Schweinefleisch, 1/2 Liter Essig, Speck, Bratengemüse, Salz und Pfeffer, 1 Eßlöffel Fett, 1 Theelöffel Kartoffelmehl, 1/2 Tasse Fleischbrühe. — Das gut gehäutete Schweinsfilet wird mit dem Bratengemüse 2 Tage in Essig gelegt, dann ausgezogen, mit einem Tuche getrocknet und hübsch gespickt. Mit Salz und Pfeffer eingerieben, legt man es mit dem Bratengemüse aus dem Essig in heißes Fett, bratet es schön gelb, gießt etwas heiße Fleischbrühe oder Wasser zu, und bratet das Fleisch unter öfterem Begießen weich. 1/4 Stunde vor dem Anrichten gibt man der Sauce das angerührte Kartoffelmehl bei. Zubereitungszeit 3/4 Stunden. „Großes Schweizer Kochbuch".

Gelberbsenmus mit Kartoffeln. 500 Gr. gelbe Erbsen, 1 Kilo Kartoffeln, 1 1/2 Liter Wasser, Salz, 30 Gr. Mehl, 80 Gr. Fett. — Die gewaschenen Erbsen werden tags zuvor in 1 1/2 Liter Wasser eingeweicht. Mit dem gleichen Wasser bringt man sie aufs Feuer, gibt Salz und die gewaschenen, geschälten Kartoffeln darauf und kocht sie zugedeckt 1 1/2 Stunden. Dann wird alles fein zerstampft und das im Fett gebrannte Mehl dazu gerührt. Solches Mus kann man auch von Grünerbsen zubereiten.

Kartoffeln mit weisser Sauce. Die rohen Kartoffeln werden gewaschen, geschält, in gleichmäßige Scheiben geschnitten, in siedendem Salzwasser halbweich gebrüht und abgetropft. — Mit einem Stückchen Butter, 1—2 Kochlöffel Mehl, Fleischbrühe oder auch nur Kartoffelbrühe, wird eine weiße Buttersauce bereitet, Salz, Muskatnuß und etwas Weißwein zugefügt, die Sauce aufgekocht, die Kartoffelscheibchen darin fertig weich gekocht, indem man Sorge trägt, daß die Scheibchen

ganz bleiben. Das Gemüse wird mit gehacktem Grünzeug garniert und mit „Maggi-Würze" gekräftigt.

Spinat. Frischer Spinat wird erlesen, gut gewaschen, in viel stark kochendes Salzwasser gegeben und auf lebhaftem Feuer, ungedeckt rasch weich gekocht. Erscheinen die Blattrippen weich, so wird er rasch durch viel kaltes Wasser gezogen oder mit solchem überspült, gut ausgedrückt und fein gehackt. Kurz vor dem Servieren wird Fett heiß gemacht, feingeschnittene Schalotten, Zwiebelröhrchen, Petersilie, Schnittlauch und ein wenig Mehl darin gedämpft, mit ein wenig Fleischbrühe abgelöscht, der Spinat beigegeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß gewürzt, wenn nötig noch verdünnt, kochend gerührt, in eine heiße Platte angerichtet und sofort serviert.

Zum Abkochen kann kleinwürflig geschnittener Speck zur Hälfte oder allein verwendet werden, das Gemüse gewinnt dadurch sehr. Ist der Spinat schon älter, so kann zum Verdünnen Milch nebst Fleischbrühe oder ausschließlich Fleischbrühe verwendet werden. Eine Beigabe von frischer Butter oder Rahm kurz vor dem Anrichten verfeinert das Gemüse.

Rapunzeln. Die Rapunzeln gleichen den Monatrettigen. Die weißen Rübchen werden vom Kraut geschnitten, jedes für sich in Wasser zum Waschen gelegt. Die Rübchen werden mit Salz abgerieben, abgeschwenkt, in frischer Butter gedünstet, Zitronensaft und Fleischbrühe beigegeben und darin weichgedämpft. Die Blättchen werden in kochendes Salzwasser gegeben, rasch weichgekocht, herausgezogen, abgekühlt, ausgedrückt und fein gehackt. In einem Pfännchen wird Butter heiß gemacht, feingehackte Schalotten oder Schnittlauch mit wenig Mehl darin gedünstet, mit Fleischbrühe abgelöscht, das Grüne dazu gegeben, mit Salz, Muskatnuß, Pfeffer gewürzt und kochend gerührt. Dann wird auf eine warme Platte angerichtet und die Rapunzeln darauf gelegt.

„Illustrierte Reformküche".

Feiner Rhabarberkuchen. 4 ganze Eier, 200 Gr. geschmolzene Butter, 200 Gr. Zucker, 200 Gr. Mehl, eine Prise Salz, 1/2 gehackte Zitronenschale. — Die Eier werden mit der geschmolzenen Butter, Mehl, Salz und Zitrone tüchtig geklopft, der Teig in ein mit Butter bestrichenes und paniertes Backblech gebracht und 3 Centimeter lange Rhabarberstückchen darauf gelegt. Mit feinem Zucker bestreuen und ungefähr eine Stunde in mäßiger Hitze backen.

Aus „Gritli in der Küche".

Gesundheitspflege.

Das sogenannte **Abbrennen der Haut**, das namentlich in der warmen Jahreszeit sich unangenehm fühlbar macht, wird weniger durch Hitze, als durch lebhaftes Licht verursacht. Je feiner und zarter die Haut, desto mehr neigt sie zum Abbrennen bei ungewohnt starker Bestrahlung durch die Sonne. Auch glitzernde Schneeflächen und starkes elektrisches Licht können diesen Hautschaden hervorrufen. Da das Licht einen stärkeren Anteil an dieser Einwirkung hat als die Luft, so genügt zum Schutze der Haut das Einfetten allein nicht. Es ist zu empfehlen, einen mit Ocker oder mit Umbra stark versetzten Puder (Sonnenpuder), des leichteren Haftens wegen, auf die vorher eingefettete Haut dicht aufzutragen. Dunkle Schleier schützen lange nicht in so vollständiger Weise.

Vom Durste. Der Wassermangel in unserem Körper macht sich durch das Gefühl des Durstes bemerkbar, das besonders durch Trockenheit des Gaumens und Rachens hervorgerufen wird. Die Trockenheit entsteht dadurch, daß das eingedickte Blut den dort befindlichen Schleimhäuten ihre Flüssigkeit entzieht. Im Sommer tritt Durstgefühl öfters ein, weil durch die Wärme mehr Wasser durch unsere Haut und Lungen aus dem Körper ausgeschieden wird, als in einer anderen Jahreszeit. Nichts löscht aber besser den Durst als gutes Trinkwasser wegen seiner kühlenden Eigenschaft. Es kühlt im Munde, wie im Magen und auf der entzündeten Haut mehr, als es die gleiche Menge irgend einer andern Flüssigkeit tun würde. Es braucht nämlich zur Erwärmung und Verdunstung eine sehr große Wärmemenge. Deshalb wird unsere Haut, auf deren Oberfläche täglich viel Wasser verdunstet, um 2—3° C. gegen die Wärme im Innern abgekühlt; aus gleichem Grunde werden unsere Lungen vor allzu großer Erhitzung behütet. Je mehr Wasser wir im Sommer trinken, desto mehr wird dieses wieder durch den Schweiß aus dem Körper entfernt. Die Leute schwitzen deshalb bei großer Hitze wenig oder gar nicht, die sich des Wassertrinkens möglichst enthalten.

Beim Genusse des Trinkwassers ist aber Vorsicht geboten. Zu kaltes Wasser entzieht dem Magen zu viel Wärme und ist in großer Menge schädlich. Etwa + 9 bis 12° C. (Kellerwärme) ist die richtige Temperatur. Wasser, dessen Reinheit fraglich ist, trinke man gar nicht oder nur gekocht! Auf Ausflügen ist deshalb doppelte Vorsicht geboten.

Krankenpflege.

Die Hausapotheke. Die Hausapotheke kann und soll natürlich so wenig die richtige Apotheke ersetzen, wie der Arzt im Hause den Hausarzt. Aber sie soll, wie dieser, die erste Hilfe bringen und eine selbständige Behandlung all der kleinen Leiden und Gebrechen, wie sie immer in der Familie vorkommen, ohne ärztliche Untersuchung möglich machen. Ohne Aufwendung großer Mittel kann sich wohl jeder nach und nach eine Hausapotheke anschaffen, und wir wollen hier eine Aufzählung einer solchen geben.

1. Für äußere Verletzungen halte man vorrätig: Desinfizierende Flüssigkeit (Lysol-Lösung, 5%ige essigsaure Tonerde), Borwasser zur Kühlung,

Verbandwatte, Verbandgaze, Esmarchsche Verbandtücher, Sicherheitsnadeln, Kautschuk-Heftpflaster, Schere, Pinzette, desinfizierte Bindfäden, sowie einen starken Gummischlauch zum Abbinden bei größeren Blutungen; Glyzerin und gelbe Vaseline zum Einreiben spröder Haut, Borsalbe zur Kühlung geschwollener Stellen, Kollodium für kleine Hautschrammen, Kampferspiritus zum Einreiben von rheumatischen Gliederschmerzen, Senfpapier als Reizmittel der Haut bei Ohnmacht, Salmiakgeist als Riechmittel.

Zu beachten ist: peinlichste Sauberkeit der zu behandelnden Körperstelle und ihrer Umgebung, sowie aller Gebrauchsgegenstände.

2. Für innere Unregelmäßigkeiten (wir wählen absichtlich diesen Ausdruck, denn in allen ernsteren oder nur zweifelhaften Fällen ist unbedingt der Arzt zu rufen. Deshalb hier auch nur das allerwichtigste): Rizinusöl oder Karlsbadersalz als unschädliches Abführmittel (letzteres immer für schwache Frauen), Doppelkohlensaures Natron bei Magenverstimmungen, aromatische Tinktur bei Uebelkeit und Magenschmerzen, Hoffmannstropfen zur Anregung der Herztätigkeit, Brausepulver zur Beruhigung der Nerven; verschiedene Theearten: Kamillenthee zu Umschlägen (bei Zahnschmerzen und Reißen), Lindenblüten- oder Fliederblütenthee zur Erzeugung von Schweiß (bei allen Arten Erkältung), endlich Wermut- oder Pfefferminzthee bei Durchfall und Leibschmerzen.

Ein paar Geräte: Fieber-Thermometer, Eisbeutel, Klystierspritze (wenn möglich Einlauf-Apparat). E. P.

Kinderpflege und -Erziehung.

Kleine Kinder können schon von der 2.—3. Woche an, an schönen warmen Tagen ins Freie getragen werden; zuerst eine halbe Stunde, dann steigend bis zu zwei Stunden und mehr. Wo eine Veranda oder ein Garten zur Verfügung steht, mag es fast den ganzen Tag über, vor Luftzug geschützt, im Freien zubringen. Bei Kälte und unfreundlicher Witterung verspare man den ersten Ausgang auf die 6.—8. Woche, oder halte das Kind überhaupt zu Hause im gut gelüfteten Zimmer. Beim Ausgehen in den ersten Monaten ist das Tragen dem Fahren vorzuziehen, weil auch bei weicher Wagenfeder die Erschütterung dem Gehirne noch schaden kann. Vom 3.—6. Monate an ist umgekehrt das Fahren in gut gebautem Wagen und auf ebener Straße zuträglicher, weil das schwer gewordene Kind auf weiteren Spaziergängen durch die Wärterin stärker gerüttelt wird als im Wagen; dann auch, damit sich das Kleine nicht zu sehr ans Getragenwerden gewöhne; weil ferner durch stets einseitiges Tragen der Anfang zu einer Verkrümmung der Wirbelsäule sich ausbilden kann.

Gartenbau und Blumenzucht.

Die **Kapuzinerkresse** gehört zu den Pflanzen mit groben Samenkörnern, die sich auf dem Balkon oder im Vorgarten ziehen lassen. Das Aussäen darf nicht vor Anfang Mai erfolgen, weil die Pflanze wärmebedürftig ist und der Samen, vor der Zeit ausgesäet, faulen würde. In der zweiten Hälfte des Mai gesäet, keimt und wächst die Kresse schnell. Man säet immer zwei Samen beieinander und zwar auf 15 Cm. Abstand. Sollte sich später zeigen, daß die Pflanzen noch zu dicht stehen, kann man einzelne herausnehmen.

Die Kapuzinerkresse blüht in verschiedenen Färbungen: hellgelb, dunkelgelb und braunrot und macht gar keine besonderen Ansprüche an die Kultur. Wenn nun der Boden locker ist und Nahrung genug enthält, wachsen einige Sorten sehr gedrungen, andere gehören zu den Schlingpflanzen. — Für einen Balkon genügt eine Portion Samen für 20 Cts. — Verpflanzen läßt sich die Kapuzinerkresse nicht. Will man sie nicht gleich an den Standort säen, so zieht man sie in Töpfen und versetzt die Pflanzen mit Topfballen später auf 18—20 Cm. Abstand.

Eine andere beliebte Pflanze, die sich mit ihren groben Körnern ebenfalls gleich in den Kasten und Blumenbeet aussäen läßt, ist die **Balsamine.** Auch sie ist wärmebedürftig und frostempfindlich und es darf auch bei ihr die Aussaat nicht vor Anfang Mai erfolgen. Die Balsaminensamen erhalten etwa 10 Cm. Abstand. Wenn man dichter säet, muß man später einen Teil der Pflanzen ausheben. Für 10 Cts. Samen genügt für einen Kasten. — Die Balsaminen lassen sich verpflanzen; man kann also auch in Töpfe oder Frühbeete aussäen und auspflanzen.

Pflück-Salat. Der Pflücksalat kann während der Frühjahrs- und Sommermonate zu jeder beliebigen Zeit ausgesäet werden, am besten in Reihen von 15—20 Cm. Abstand. Pflücksalat gedeiht überall, unter den gleichen Kulturverhältnissen, wie der Sommerkopfsalat. Der Pflücksalat macht keine festen Köpfe, liefert aber in den massenhaften sich bildenden zarten Blättern einen ausgezeichneten Salat. Das vorzügliche am Pflücksalat ist auch, daß derselbe sehr lange hält, sehr spät aufschießt und deshalb, selbst während der heißen Sommermonate, mit Erfolg gezogen werden kann. Wer Pflücksalat neben verschiedenen Sorten Kopfsalat anbaut, kann vom frühen Frühjahr bis zum Herbst frischen Salat haben. Ein leichtes Bedecken der Salatbeete mit altem verrottetem Dünger trägt viel zum guten Gedeihen der Pflanzen und auch zu deren Zartheit bei. Die empfehlenswerteste Sorte ist der „amerikanische" mit krausen, braun geränderten Blättern, alle übrigen Pflücksalatsorten taugen nicht viel, so ist auch der Schnittsalat nicht mit dem echten Pflücksalat zu vergleichen.

Tierzucht.

Stubenkatzen bedürfen immer frischen Trinkwassers, auch wenn den Tieren sonst Milch vorgesetzt wird. Krank und wild werden die Katzen von der Fütterung mit rohem Fleisch, auch ist jeder Katze Fett und Gewürz schädlich. Stubenkatzen, die nicht herausgelassen werden, bedürfen besonderer Pflege. Kleingeschnittenes, gekochtes Fleisch, Wasserreis mit Gemüse oder in Salzwasser gekochte Hammelmilz fressen alle Katzen gern und Abfälle von Kaninchen- oder Hasenfleisch sind ihnen ein wahrer Leckerbissen.

Lebendes Geflügel kaufe man nur bei solchen Händlern, welche es gut verpflegen und in sauberen, nicht überfüllten Käfigen feilbieten. Jede Hausfrau, welche von rücksichtslos mit den Tieren umgehenden Händlern nichts kauft, ihnen aber den Grund angibt, treibt dadurch praktischen Tierschutz.

Frage-Ecke.

Antworten.

23. In meinem Kochbuch wird der Rat erteilt, die **Meringuemasse** auf einem Blech, das mit Schreibpapier belegt ist, im warmen Ofen zu trocknen. Sie wird dann noch warm mit einem dünnen, scharfen Messer vom Papier losgelöst, aber doch auf diesem liegen gelassen, bis man die Torte fertigstellen will. Hausfrau.

25. Ich habe letztes Jahr **Eier** in Steingutkrügen und Glasgefäßen eingemacht, zwar nicht mit „Garantol", sondern mit „Wasserglas", und habe die Erfahrung gemacht, daß diejenigen in den Steingutkrügen sich besser konservierten. Viele aus den Glasgefäßen hatten (wahrscheinlich durch den Einfluß des Lichtes) einen widrigen Beigeschmack. A. G.

32. Die **Koch- und Heizanlagen** A. G. Zürich, Mühlesteg 6, kann Ihnen wohl mit verschiedenen vorteilhaften Systemen von **Gaskochherden** dienen. Verlangen Sie Prospekt oder wenn Sie in Zürich wohnen, sehen Sie sich das Lager persönlich an. F.

33. Sie müssen die **Böden** sehr sauber aufwaschen und gut trocknen lassen. Am besten ist, wenn sie erst einen Tag nach dem Aufwaschen das Einölen vornehmen. Verwenden Sie ein Bodenöl, das à 500 Gr. zu Fr. 1.50 in guter, zu 80 Cts. in mittlerer Qualität, z. B. in der Droguerie Meier, Bäckerstraße 98, Zürich III, erhältlich ist. E.

35. Lassen Sie Prospekte von der Firma Haupt & Ammann, Sihlhofstraße Zürich, kommen. Man wird Ihnen in Bezug auf **Kochherde** und **Beheizungsanlagen** mit guten Ratschlägen an die Hand gehen. So viel mir bekannt ist, kommt die Warmwasser-Etagenheizung viel höher zu stehen, als die Heizung mit Kachelöfen. E.

Fragen.

36. Würde eine freundliche Leserin mir mitteilen, wie man **Azaleen** pflegt? Wo muß man sie im Sommer haben? Haben sie gerne trocken? Abonnentin.

37. Kann mir vielleicht jemand aus Erfahrung mitteilen, ob **Obermatratzen** mit Kapokfüllung zu empfehlen sind? Ich hörte, sie wären sehr angenehm im Gebrauch und bedeutend billiger als Roßhaarmatratzen. Trifft dies zu? Für freundliche Auskunft besten Dank im voraus. Abonnentin.

38. Wie kann man ältere **Möbel**, die man der Kosten wegen nicht mehr dem Fachmann übergeben möchte, noch gut selber auffrischen? Für guten Rat dankt im voraus Hausmütterchen.

39. Wie wäscht man zartfarbige **Blusenstoffe**, ohne daß die Frische und die Weichheit des Gewebes leidet? Darf man solche, damit sie nicht so rasch zerknittern, stärken und wie muß man dabei vorgehen? Junge Hausfrau.

40. Wie bereitet man ein recht schmackhaftes Gericht aus den in Spezereiläden erhältlichen getrockneten **Kastanien**? Müssen diese vorher in Wasser eingeweicht werden oder wie vertreibt man sonst den ihnen anhaftenden unangenehmen Beigeschmack? Th.

41. Weiß vielleicht eine Leserin, wie man die im Bündnerlande sehr beliebten sog. **„Knollen"** zubereitet? Hauptbestandteile sind Maisgries und Weizenmehl. Bitte um genaues Rezept, damit sie nicht zerfahren und auch nicht zu hart werden. Th.

Die vielfachen Vorteile einer haltbaren, stets gebrauchsfertigen Fleischbrühe leuchten unseren Hausfrauen wohl ohne weiteres ein. Da ist es denn am Platze, auf den Bouillon-Würfel der Firma Maggi, die durch ihre Würze und Suppen seit langen Jahren das Vertrauen aller Kreise besitzt, empfehlend hinzuweisen. Maggis Bouillon-Würfel zu 5 Rappen ermöglicht, nur durch Uebergießen mit kochendem Wasser, die sofortige Herstellung einer delikaten Fleischbrühe. Es ist aber von großer Wichtigkeit, beim Einkauf auf die Kennzeichen der Echtheit den Namen „Maggi" und die Fabrikmarke „Kreuzstern" zu achten. Denn auch hier gilt das alte, wahre Wort: „Für den Magen ist das Beste gerade gut genug."

Die berühmten **Frankenräder**

sind unerreicht in Preis und Qualität. **1, 2 und 5 Jahre Garantie.** Gute Gebrauchsräder mit Gummi schon von **48** Mark an mit **Doppelglockenlager**, Pneumatik und Zubehör in größter Auswahl **enorm billig.** — Sendung 30 Tage zur Ansicht **ohne** Kaufzwang. Zahlreiche, höchst lobende Anerkennungen.

Prachtkatalog umsonst.

Weinland & Co., Nürnberg 376

Na. 1415.