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

Band: 21 (1914)

Heft: 19

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: 11.07.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

Redaktion:
Lina Schläfli
Zürich.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kranken- und Kinderpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich 4.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

№ 19. XXI. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | Zürich, 17. Oktober 1914.

Dem Kinde nicht den süßen Glauben,
Die Hoffnung nicht dem Unglück rauben,
Dem Manne Mut und Tatkraft nähren,
Dem Greise stille Rast gewähren,
Das sind der Menschheit stille Pflichten,
Nach ihnen wird die Gottheit richten.

Karl Zettel.

Die Selbstkochermethode.

(Nachdruck verboten.)

Wir stehen heute in zweifacher Hinsicht in einer Zeit des Sparens: einmal ist es der Winter, der schon wieder näher gerückt ist und größere Anforderungen an das Haushaltungsbudget stellt und dann stehen wir, wenn auch nicht direkt beteiligt, in der für uns so ungewöhnlichen Zeit des Krieges. Die hohen und vielleicht bald beträchtlich erhöhten Kosten für Heizmaterial zu reduzieren, war eine der ersten Anregungen seitens der ratgebenden Institutionen der schweizerischen Frauenvereine. So hat man in letzter Zeit mehr als je von Kochkisten, Sparöfen und Selbstkochern gesprochen und erfreulicherweise war auch das Interesse größer als je für diese Einrichtungen.

Frauen mit ganz bescheidenem Haushaltungsgeld haben den billigen Kochkisten ihre Aufmerksamkeit geschenkt und wohl schon solche hergestellt. Anleitung dazu wurde an dieser Stelle schon wiederholt gegeben. Der Vollständigkeit halber erwähnen wir nochmals, daß entweder eine größere Spezereikiste mit gut verschließbarem Deckel oder ein sogen. Feuerkübel mit einsenkbarem Deckel dazu Verwendung finden. Letztere sind wohl bei jedem Küfer erhältlich, weil die Amtsstellen das Vorhandensein solcher in jedem Hause auf dem Lande verlangen. Diese Kübel haben den Vorteil, die Wärme in kleinem Raum dicht zusammenzuhalten, dagegen den Nachteil, daß das Isolierkissen unten, sowie die innere Wandbekleidung rund gearbeitet werden müssen, was nicht ganz leicht ist bei der Forderung des kompakten Anschlusses an die Kasserole. Als Material für die Polsterung dient Holzwolle, altes Zeitungspapier, auch wollene, saubere Lappen. Mit diesem wird die Kasserolle rund herum bekleidet, der übrige Raum außerhalb des Kochtopfs festgestopft, damit die Wärme der Kasserolle und ihres Inhalts zusammengehalten und zum Gar-

werden des Topfinhalts nutzbar gemacht werden kann. Auf diese Weise kann auch je nach der Größe der Kiste nebeneinander Raum für 1 – 3 Kochtöpfe geschaffen werden. Bei der Auspolsterung empfiehlt es sich, letztere mit Wasser zu füllen, damit sie feststehen und saubere Arbeit gemacht werden kann. Obenauf wird ein Kissen gelegt (damit beim Gebrauch keine Wärme an die Außenluft abgegeben wird) und die Kiste mit dem Deckel verschlossen.

Das Füllmaterial kann auch mit einem passenden Stoffe sauber überzogen und an den Kistenwänden festgenagelt werden, ebenso kann der Deckel gepolstert und mit Tuch überzogen werden. Die Kochkiste sieht auf diese Weise sauberer aus, doch wird die Erneuerung des Stopfmaterials dadurch erschwert. Bei Gebrauch der Kiste werden die Töpfe mit ihrem Inhalt nach einer bestimmten Vorkochzeit rasch eingestellt, zugedeckt und nach 3– 4 Stunden Garkochzeit der Kiste, zum servieren bereit, entnommen. Nach Bedarf werden sie auch vor dem Auftragen nochmals aufs Feuer gestellt.

Währenddem der Topf in der Kiste ist, lüfte man den Deckel nicht, weil sonst Wärme verloren geht und die Speisedüfte sich dem Stopfmaterial mitteilen und je nach seiner Konsistenz darin haften bleiben. Der Wechsel des Stopfmaterials hat öfters zu geschehen. Nach Gebrauch empfiehlt sich die Lüftung der Kochkiste am offenen Fenster.

Auf demselben Prinzip wie die Kochkiste beruhen die Spar- und die Selbstkocher. Sie stellen gewissermaßen nur eine idealere, technisch ausgearbeitete Form der Kochkiste dar. Sie sind im Gebrauch reinlicher und auch schneller gebrauchsbereit.

Ein seit Jahren bekanntes System ist der Susanna Müller'sche Original-Selbstkocher. Seine äußere Form ist rund, die Wandung ist mit Email ausgekleidet. Der Kocher nimmt wenig Platz ein und besitzt außer einer ganz schmalen Leiste an der äußern Peripherie des Deckels gar keine Filz-, Woll- oder sonst aufsaugende Stoffe; die Reinhaltung dieses Selbstkochers wird dadurch sehr erleichtert. Die Kochgeschirre sind in Email, Aluminium und Nickel erhältlich — es steht somit jeder Frau frei, das ihren Verhältnissen entsprechende auszuwählen. Bei sorgfältiger Behandlung der Kasserollen leisten sie jahrelang gute Dienste.

Der Selbstkocher System Bodmer ist in der äußern Form einer quadratischen Kiste ähnlich, birgt eine Isoliermasse und die innere Höhlung ist mit Email ausgekleidet. Was ihn von andern Systemen unterscheidet, ist der Heizring, der mit den Kasserollen vorgewärmt wird und auf den Boden der Höhlung kommt. Daraus geht hervor, daß die Kasserollen während der Garkochzeit nicht allein die eigene, vom Feuer erhaltene Wärme umgibt, sondern daß diese Wärme stets noch gespiesen wird. Auch dieser Selbstkocher scheint sich gut eingebürgert zu haben. Die Kasserollen bestehen aus festem Aluminium. Auch hier ist der Platzverbrauch gering.

Bei der Benützung des Selbstkochers und der Kochkiste werden die Speisen in den Kochgeschirren aufs Feuer gesetzt und vorgekocht. Bis zum Kochen muß jede Speise kommen, einige verlangen dann noch eine Kochdauer von 5—30 Minuten. Eine genaue Anleitung wird den Selbstkochern beigegeben. (Aufschlüsse werden auch erteilt in den Kursen zur Herstellung von Kochkisten, in Flugblättern etc.) Der Selbstkocher soll auf das Ende der vorgeschriebenen Kochdauer in die unmittelbare Nähe des Herdes gebracht werden, am besten etwas erhöht, damit der Weg vom vorkochenden Feuer bis in den Selbstkocher nicht zu weit ist und dadurch viel Wärme verloren geht. Nach dem raschen Einsetzen der Töpfe in den Selbstkocher wird der Deckel sofort übergestülpt und das Ganze nun während der angegebenen Zeitdauer sich selbst überlassen. Ein Überkochen und Anbrennen kann nicht vorkommen.

Der Umstand, daß die Speisen gar werden ohne Feuerspeisung (nach der Vorkochzeit) leuchtet natürlich sofort als

eine Ersparnis an Heizmaterial ein. Leider ist diese Tatsache im Haushalt noch viel zu wenig erkannt und gewürdigt worden. Auch die Zeitersparnis, die der Hausfrau ermöglicht, sich während der Garkochzeit andern Hausarbeiten zuzuwenden, ist nicht zu unterschätzen. Beim Gebrauch des Selbstkochers wird sich auch herausstellen, daß z. B. von Cerealien ein kleineres Quantum eine größere Speisemenge ergibt, weil diese unter der Einwirkung der unter den Siedepunkt sinkenden Temperatur sich vollständiger aufschließen als auf offenem Feuer. Dieses sind aber nicht die einzigen Vorteile des Selbstkochers oder der Kochkiste. Vielleicht am besten wissen die Personen mit schwachem Magen oder Kranke überhaupt die Erfindung zu schätzen, denn es ist erwiesen, daß die Speisen auf diesem Wege besser und weicher gekocht werden als bei fortgesetzter Feuerung. Dazu kommt noch der Vorteil der Geschmacksverbesserung, weil das feine Aroma und damit schätzenswerte, ja die besten Bestandteile der Speisen diesen nicht als Duft entströmen, sondern den Speisen erhalten bleiben.

Die heutige Zeit ist dazu angetan, der Selbstkochermethode den Weg zu eröffnen, da sie erwiesenermaßen sowohl den materiellen wie den physischen Interessen des Menschen große Vorteile bietet. F.

Wie erzielt man einen warmen Zimmerfussboden?

Von Dr. Schröder.

Nachdruck verboten.

Vielfach wird angenommen, daß ein mit dicken Teppichen belegtes Zimmer wärmer sei als ein teppichloses; man glaubt, Teppiche, Läufer, Linoleum u. dergl. halten warm, d. h. halten die Wärme im Zimmer zurück. Das ist falsch. Die Wärmewirkung der Teppiche usw. ist gleich Null, denn die Temperatur im Zimmer bleibt dadurch unverändert, ob nun ein den ganzen Zimmerfußboden bedeckender dicker Smyrnateppich liegt oder gar keiner; stets braucht man das gleiche Heizmaterial, um dieselbe Temperatur zu erzielen. Die Bedeutung des verschiedenen Fußbodenbelages liegt vielmehr in seiner größeren oder geringeren Wärmeentziehung aus unserm Körper durch die Fußsohlen, d. h. es kommt darauf an, ob der Belag ein guter oder schlechter Wärmeleiter ist. Gehen wir barfuß auf einem dicken, molligen Teppich, so haben wir ein angenehmes, warmes Gefühl, weil dieser als schlechter Wärmeleiter aus unsern Fußsohlen fast keine Wärme ableitet; gehen wir aber auf einer großen Metallplatte, so haben wir, auch wenn das Zimmer viel wärmer geheizt wird, ein unangenehm kaltes Gefühl, weil das Metall als guter Wärmeleiter unsern Füßen und damit unserm ganzen Körper viel Wärme entzieht. Soll also ein Zimmerboden warm sein, d. h. in unserm Körper eine Wärmeempfindung erwecken, so muß er ein schlechter Wärmeleiter sein. Dies ist abhängig von der Beschaffenheit, Dicke, Bearbeitung usw. des Fußbodens und seines Belages. Neuerdings sind nun in hygienischen und technischen wissenschaftlichen Instituten hierüber genauere Untersuchungen angestellt worden, die folgende, für jede Häuslichkeit sehr wichtige Ergebnisse geliefert haben.

Als kältester Belag erwies sich ein solcher aus Schiefer, demnächst Asphalt, dann Terrazzo, aus glattem Zement, aus Platten von Steinholz und aus Lehmanstrich. Viel kommt dabei auch auf die Bearbeitung des Materials an; so ist ein recht rauher Zementboden sehr viel wärmer als ein glatter, weil zwischen den Erhebungen sich Luft als schlechter Wärmeleiter befindet. Im allgemeinen eignen sich alle diese Fußböden nur für Räume, die der Feuchtigkeit und Nässe besonders ausgesetzt sind, z. B. Badezimmer oder Waschküchen. Wenn der Boden von Kellerwohnungen aus derartigem Material hergestellt wird, so lege man darüber noch einen Holzfußboden, aber so hoch, daß zwischen ihm und der Steinschicht eine Luftschicht bleibt, welche wärmer hält und die Dielung vor Fäulnis schützt.

Für Wohnräume wird Holz als Fußboden mit Recht bevorzugt, weil es gut

warm hält. Ein Überzug von Ölfarbe oder Bodenwichse erhöht die Dauerhaftigkeit und erleichtert seine Reinhaltung. Denn bei nicht ganz sorgfältig gelegtem Holzfußboden dringen in die Fugen, Ritzen und Risse stets Staub, Schmutz und Scheuerwasser und machen sie zu Brutnestern für Fäulnis- und Krankheitsbakterien. Aber zur Warmhaltung des Körpers hat sich der Holzboden sehr günstig erwiesen. Ein gut gelegter, trockener Tannen- oder Parkettfußboden von genügender Dicke ist wärmer als das beste, auf Steinboden liegende Linoleum, ist überhaupt am geeignetsten als wärmehaltender Boden. Die Reinigung soll täglich derart geschehen, daß man mit feuchten Tüchern aufwischt, aber nicht durch trockenes Kehren Staub aufwirbelt.

Der Linoleumbelag hat in hygienischer Hinsicht mancherlei Vorteile. Er nimmt keinen Staub und Schmutz in sich auf, ist fugenlos, leicht feucht zu reinigen, wie auch schalldämpfend. Seine Wärmeleitung hängt hauptsächlich von der Dicke ab; am besten wird die Wärme gehalten von dickem Korklinoleum. Folglich bilden Holzböden mit aufgelegtem gutem Linoleum in jeder Beziehung einen ganz ausgezeichneten, warmhaltenden und reinlichen Fußboden.

Um den Boden vor Verunreinigung zu schützen, um den Schall abzudämpfen, sowie die Wärme und Behaglichkeit des Zimmers zu erhöhen, bedeckt man ihn gern mit Teppichen aller Art. Ein Belegen des ganzen Zimmers mit großen Teppichen ist aber nicht ratsam, weil sich unter und in ihnen, wenn sie nicht sehr oft gereinigt werden, viel Staub und Schmutz ablagert, der beim Gehen aufgewirbelt und eingeatmet wird, wohl auch durch Gärung und organische Zersetzung Anlaß zu Erkrankungen geben kann. Man nimmt daher besser kleine, leicht zu reinigende Teppiche oder Kokos-, Bast-, Strohmatten, die man da ausbreitet, wo man hauptsächlich sitzt oder geht. Die Wärmehaltung der Teppiche richtet sich nach ihrem Material, nach Bearbeitung und Dicke. Sehr günstig wirken z. B. wollige Tierfelle, welche an der Unterseite dichte Füllung besitzen.

Wo Teppiche benützt werden, unterlasse man es nicht, sie häufig und gründlich zu reinigen, damit nicht die Annehmlichkeiten, die sie bieten, durch die gesundheitlichen Nachteile der Staubansammlung aufgewogen werden. Wo die hygienischen Ansprüche befriedigt werden können, da werden auch Teppiche, die mit der Zimmer-Einrichtung harmonieren, immer einen wohnlichen, „heimeligen“ Eindruck hervorrufen.

Haushalt.

Die Kartoffeln sind wegen ihres Gehaltes an Stärke ein wertvolles und, wie die Berechnung ihres Nährwertes ergibt, ein billiges Nahrungsmittel. Die Verwendung in der Küche ist sehr mannigfaltig. Da sie arm an Eiweiß und Fett sind, muß bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten darauf Rücksicht genommen werden.

Beim Kochen der Kartoffel quellen die Stärkekörner, die in den Zellen eingeschlossen sind, und nehmen den Zellsaft auf, daher wird die in rohem Zustande innen feuchte Kartoffel durch das Kochen trocken und mehlig; das Mehligwerden beim Kochen ist also ein Anzeichen für die völlige Aufschließung der Zellen. Durch Zerdrücken und Zerstampfen kann man die Zellwände vollends zerreißen und die Verdaulichkeit der Kartoffel befördern. Die Kartoffel hat, wie das Brot, die Fähigkeit, Flüssigkeiten aufzusaugen, und befördert dadurch beim Verdauen die Vermischung der einzelnen Bestandteile der Nahrung.

Beim Einkauf der Kartoffeln achte man darauf, daß die Knollen ein gesundes Aussehen haben, daß sie ausgereift sind, was man an der völligen Ausbildung der Augen sehen kann, und daß sie beim Kochen nicht schliffig werden.

Beim Einkellern eines Winter-Vorrates sorge man dafür, daß die Kartoffeln in einen trockenen, frostfreien Raum kommen; gefrorene Kartoffeln schmecken unangenehm süß und faulen leicht, keimende Kartoffeln erzeugen — besonders in der Nähe der austreibenden Augen — einen gesundheitsschädlichen Stoff, das Solanin, das auch in den grünen Teilen und in den Früchten der Kartoffelpflanzen enthalten ist. Faule Kartoffeln stecken die gesunden Knollen an und sind daher von Zeit zu Zeit auszulesen,

Das in der Küche vielfach verwendete Kartoffelmehl, das auch fabrikmäßig hergestellt wird, ist nichts anderes, als die in der Kartoffel enthaltene Stärke.

Dr. Eppler „Haushaltungskunde“.

Küche.

Kochrezepte.

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

Linsensuppe. 400 Gr. Linsen, 3 Liter Wasser, 40 Gr. Fett, 40 Gr. Mehl, 1 Zwiebel, 2 Eßlöffel Salz, 1 kleiner Schübling, nach Belieben. Die Linsen werden erlesen, gewaschen und eingeweicht. Sie werden nun mit dem Einweichwasser aufs Feuer gestellt und in 2 Stunden weich gekocht. 3/4 Stunden vor Essenszeit wird eine braune Mehlschweize bereitet, diese und das Salz zugegeben. 10 Minuten vor dem Anrichten gibt man den Schübling zu. Ist er gekocht, wird er geschält, in feine Scheibchen zerschnitten und in die Suppenschüssel gegeben, 2—3 Eßlöffel Essig darüber gegossen und die Suppe darüber angerichtet.

„Flugbl. d. Schw. gem. Frauenvereins".

Pichelsteinerfleisch. Zeit 3/4 Stunden. 1—1 1/4 Kilo Ochsenfleisch (Filet, Nierstück, Huft oder Schwanzfeder), 6 mittelgroße Kartoffeln, 1 Selleriestengel, 1 Petersiliewurzel, 1—2 mittelgroße gelbe Rüben, 1 Lauchstengel, 50 Gr. Rindsmark, 2 Dezil. Fleischbrühe, Salz und Pfeffer. Das Fleisch wird in Würfel von ca. 2 Cm. Durchmesser geschnitten und aufeinander gelegt. Dann werden die Kartoffeln und das grüne Gemüse in möglichst feine Scheibchen geschnitten und mit dem Fleisch vermengt. In der Bratpfanne wird das Mark erhitzt, alles hineingegeben, Salz und Pfeffer beigefügt, unter öfterem Wenden auf lebhaftem Feuer angebraten und die Fleischbrühe warm zugegossen. Das Fleisch wird dann gut zugedeckt über mäßigem Feuer in 15—20 Minuten weichgedämpft. Vorzugsweise für den Abendtisch ein schmackhaftes Gericht. Aus „Gritli in der Küche".

Kabeljau mit Karotten. Der Fisch wird gewässert, entgrätet, in Stücke zerteilt, einmal aufgekocht, auf einem Sieb abgetropft, mit Salz und weißem Pfeffer gewürzt und in heißer Butter oder Fett mit etwas Petersilie geschwenkt. Dann mischt man ihn unter ein gut zubereitetes Karottengemüse oder richtet ihn über dem Gemüse an.

Gedämpftes Kraut. Man schneidet halb Weiß- halb Rotkraut möglichst fein, dämpft es in kochendem Wasser mit etwas Fett gut zugedeckt beinahe weich, fügt hierauf einige zerschnittene Äpfel, einige Löffel Essig, etwas Salz und Zucker hinzu und dünstet alles noch so lange, bis die Äpfel völlig zerkocht sind.

Käsgezänke. (Prättigau). Gutes Schwarzbrot wird in feine Scheiben geschnitten und lagenweise mit sehr fein geschnittenem gutem Käse in eine Schüssel geschichtet. Dies wird mit siedendem, leicht gesalzenem Wasser übergossen, 10—15 Minuten stehen gelassen, das Wasser rein abgeschüttet, die Mischung mit reichlich Butter übergossen oder in solcher gelbbraun, recht kroß gebraten.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen".

Haferbrei. Zeit 3/4 Stunden. 150 Gr. Hafergrütze oder 100 Gr. Haferflocken, 1/2 Liter Wasser, 20 Gr. Butter, nach Belieben Milch oder Rahm, Salz. Die Hafergrütze wird in das kochende Wasser eingerührt, gesalzen und langsam gekocht. Haferflocken bedürfen kürzere Zeit; eine Viertelstunde genügt. Unmittelbar vor dem Anrichten zerpflückt man die Butter unter den Brei und gibt einige Löffel Milch oder Rahm dazu. Für Kinder kann der Brei mit etwas Zucker gesüßt werden. Ein sehr nahrhaftes Gericht.

Aus „Gritli in der Küche".

Gebratene Kohlraben. Die weich gekochten und abgetropften Kohlrabenscheiben werden in heißer Butter oder in Fett, worin eine Zwiebel gedünstet ist, gebraten, bis sie schön heiß sind, und dann zu gesottenem oder gebratenem Fleisch serviert.

Gebackenes Apfelmus. Eine feuerfeste Platte wird mit Butter bestrichen, süßes Apfelmus darin angerichtet und schön glatt gestrichen. Dann werden 3—4 Eiweiß zu festem Schnee geschlagen, mit fein gestoßenem Zucker gemischt, auf das Mus gestrichen, 5—10 Minuten in den heißen Ofen gestellt und in gleicher Platte serviert. In derselben Weise kann auch Mus von andern Obstsorten gebacken werden.

Aus „Bürgerliche Küche".

Birnenkuchen. Man belegt einen runden Kuchen von Hefen- oder Butterteig mit dünngeschnittenen Scheiben von saftigen Birnen, bestreut ihn mit etwas Zucker und läßt ihn halb durchbacken. Dann übergießt man ihn mit einem Guß von drei Eiern, die man mit 1/4 Liter Rahm oder Milch und etwas Zucker zerquirlt, und läßt ihn vollends gar backen.

Eingemachte Früchte.

Traubengelee. 1 Liter Saft, 1 Kilo Zucker. Hiezu kann man alle Sorten Trauben verwenden, ebenfalls unreife Trauben. Man zerstoßt diese leicht und setzt sie dann ohne Wasserzugabe aufs Feuer, wo sie weich gekocht werden. Nun drückt man den Saft durch ein Tuch, gibt den Zucker bei und kocht ihn unter Abschäumen und Umrühren zur Geleedicke ein, was ziemlich lange dauert. Will der Traubensaft nicht dicklich werden, so gießt man ihn, bevor er etwa eine dunkle Farbe annimmt und nach gebranntem Zucker schmeckt, in eine Schüssel, löst auf 1 Liter Saft 2—3 Blatt weiße Gelatine in ganz wenig Wasser auf und rührt dies gut unter das

Gelee. Etwas erkaltet und gut abgeschäumt wird es in Gläser gefüllt.

Preiselbeermarmelade. 1 Kilo Preiselbeeren, 1 Kilo Zucker, 1 Glas Wasser. Die Preiselbeeren werden gut erlesen. Dann kocht man den Zucker mit wenig Wasser zum Breitlauf, gibt die Beeren zu, kocht sie, bis sie zusammenfallen wollen, hebt sie mit dem Schaumlöffel heraus, kocht den Saft zur Geleedicke ein, gibt die Beeren nochmals zu und füllt alles in reine Gläser.

Quittenmarmelade. 1 Kilo Mark, 750 Gramm Zucker. Die Quitten werden mit einem Tuche abgerieben, geschält, in Stückli geschnitten und vom Kernhaus befreit. Nun stellt man die Stückli mit ziemlich viel Wasser aufs Feuer, kocht sie gut weich und streicht sie durch ein feines Sieb. Der durchgetriebenen Masse gibt man Zucker zu und kocht alles zu Marmelade ein.

Quittengelee. 1 Liter Saft, 1 Kilo Zucker. Schöne gelbe Quitten werden mit einem Tuche abgerieben, in kleine Schnitze geschnitten, wobei man darauf achten muß, daß die Kerne nicht verloren gehen. Sodann stellt man sie mit so viel Wasser aufs Feuer, bis es darüber geht, kocht sie weich und drückt den Saft durch ein Tuch. Nun stellt man ihn mit dem Zucker aufs Feuer und kocht ihn unter Abschäumen zur Geleedicke ein. Das zurückgebliebene Mark kann zu Pasten verwendet werden.

Quittenpasten. 1 Kilo Mark, 500 Gr. Zucker. Das durchgetriebene Quittenmark wird mit dem Zucker unter beständigem Umrühren so lange gekocht, bis der Kochlöffel darin stehen bleibt und die Masse sich von der Pfanne löst. Nun streicht man sie auf flache Porzellanteller oder Pergamentpapier und stellt sie einige Tage an gelinde Wärme. Gut getrocknet schneidet man kleine Förmchen aus, wendet sie nach Belieben in Hagelzucker um und bewahrt sie trocken auf.

Aus „Die Zubereitung der Konserven“
von A. Kündig.

Krankenpflege.

Bisweilen werden blutarme und bleichsüchtige Personen von anfallsweise auftretend heftigen Schmerzen in der Magengegend befallen, welche man als **Magenkrampf** bezeichnet. Ganz plötzlich inmitten des Wohlbefindens befällt ein heftiger, zusammenschnürender Schmerz die Magengrube, gewöhnlich bis zum Rücken sich verbreitend, mit Ohnmachtsgefühl, verfallenem Gesicht, Kälte der Hände und Füße und kleinem Pulse. Der Magen ist aufgetrieben, kugelförmig gewölbt, oder eingezogen, mit Spannung der Bauchdecken. Der heftige Schmerz dauert einige Minuten bis eine halbe Stunde; dann nimmt er allmählich ab, eine große Ermattung zurücklassend, oder er hört plötzlich auf mit Aufstoßen, Erbrechen und Ausbruch eines gelinden Schweißes. Durch Druck wird der Magenkrampf etwas gelindert, weshalb die Kranken selbst oft ihre Magengrube mit den Händen drücken.

Behandlung des Magenkrampfs: Eine Tasse Kamillen- oder Baldrianthee, lauwarm, nicht heiß, getrunken, verschafft augenblickliche Linderung; desgleichen ein heißer Breiumschlag auf die Magengegend. Dr. Sch.

Kinderpflege und -Erziehung.

Bei dem massenhaften **Hinsterben von Säuglingen** — in der Schweiz sind es Jahr für Jahr um die zwölftausend — haben wir es mit einer Magenfrage zu tun. Wer die am wenigsten heikeln Verdauungsorgane besitzt, hat am meisten Chancen, davonzukommen. Nicht die allgemeine Widerstandskraft des Körpers entscheidet hier über Sein oder Nichtsein. Wachsen doch nicht selten Kinder, die im ersten Lebensjahr bei der künstlichen Ernährung die größten Schwierigkeiten bereitet haben, zu blühenden und kräftigen Menschen heran. Schon diese Tatsache beweist das Irrtümliche der Auffassung, daß nur schwächliche Kinder den Verdauungsstörungen erliegen. Dr. Bernheim sagt dazu in seiner Schrift: „Gesundheitspflege d. Kindes“: Wenn die Säuglingssterblichkeit mit den Minderwertigen aufräumen würde, dann müßten in den Gegenden, welche die größten Sterbeziffern aufweisen, nur die kräftigsten übrig bleiben. Die Statistik lehrt nun, daß dies nicht zutrifft. Dort wo mehr Säuglinge sterben, findet sich eher eine kleinere Zahl von Militärtauglichen.

Viel geringer als im ersten ist die Sterblichkeit in den folgenden Jahren. Sie ist im zweiten etwa viermal und im vierten Lebensjahr zehnmal kleiner als im ersten. Die Verdauungsstörungen spielen nun aber kaum mehr eine Rolle unter den Todesursachen, während die ansteckenden Kinderkrankheiten, vor allem Keuchhusten, Diphtherie, Scharlach und Masern an erster Stelle stehen. Auch die Tuberkulose nimmt von Jahr zu Jahr mit einem größeren Prozentsatz daran teil.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Die Schweiz. Versuchsanstalt für Obst-Wein- und Gartenbau in Wädenswil schreibt: Im Vorsommer machte sich in vielen Obstgärten unseres Landes beträchtlicher **Raupenschaden** bemerkbar, indem Apfel-, Birn- und

Kirschbäume besonders an den Blättern zahlreiche Fraßstellen aufwiesen und einzelne Bäume im Juni fast kahl dastanden. Urheber dieser Erscheinung waren die grünen, mit weißen Längsstreifen versehenen, bis 2½ Ztm. langen Raupen eines Schmetterlings, des kleinen Frostspanners.

Dieser Schädling unterscheidet sich von den meisten anderen Schmetterlingen in doppelter Hinsicht; einerseits fliegt er nicht wie diese im Frühjahr und Sommer, sondern erst im Spätherbst, und andererseits besitzen die männlichen und die weiblichen Frostspanner ein ganz verschiedenes Aussehen. Nur die ersteren zeigen die normale Schmetterlingsgestalt, dagegen erinnern die bloß mit kurzen Flügelstummeln versehenen Frostspannerweibchen mit ihrem dicken Körper und den langen Beinen eher an Spinnen. Diese flugunfähigen weiblichen Frostspanner müssen vom Boden aus, wo sie nach Mitte Oktober die Puppenhülle verlassen, am Stamm hinaufklettern, um in der Baumkrone ihre Eier ablegen zu können. Im April des folgenden Jahres schlüpfen aus den überwinterten Eiern die jungen Raupen, welche an den Blättern, gelegentlich auch an Blüten und jungen Früchten ihr Zerstörungswerk beginnen, bis sie Ende Mai oder anfangs Juni erwachsen sind. An einem Spinnfaden läßt sich dann die Raupe auf den Boden hernieder und gräbt sich zur Verpuppung in die oberflächliche Erdschicht ein; erst im Spätherbst erscheinen wieder die fertigen Schmetterlinge.

Während im Vorsommer zu der Zeit, wo der Frostspannerfraß am deutlichsten zu Tage tritt, besonders an hochstämmigen Bäumen, sich nicht viel zur Vertilgung dieses Schädlings tun läßt, kann dagegen im Spätherbst durch Anbringen der bekannten Klebringe einem nächstjährigen Schaden mit Sicherheit vorgebeugt werden, indem man durch den Leimanstrich den weiblichen Frostspannern verunmöglicht, zur Eierablage den Stamm hinauf in die Baumkrone zu klettern.

Diese einfache und doch wirksame Bekämpfungsmaßregel sollte diesen Herbst wenigstens an jenen Obstbäumen zur Anwendung gelangen, welche im letzten Sommer sehr starken Frostspannerschaden aufwiesen. Über Bezugsquellen von empfehlenswerten Raupenleimsorten und wetterbeständigem Papier gibt die Versuchsanstalt Wädenswil nähere Auskunft.

Die Stammrinde wird in Brusthöhe geglättet, dann der Papierstreifen umgelegt und oben und unten festgebunden. Hohlräume zwischen Papier und Stamm müssen mit Lehmbrei ausgefüllt werden, damit kein Frostspannerweibchen unter dem Gürtel hindurchschlüpfen kann. Der Raupenleim wird in ziemlich dickem, etwa handbreitem Streifen ringsum auf das Papier aufgetragen. Während der Flugzeit, etwa vom 20. Oktober bis 20. November, sind alle Klebgürtel öfters nachzusehen und auszubessern und die Leimringe wenn nötig aufzufrischen, damit möglichst alle Frostspannerweibchen von den Baumkronen abgehalten werden.

Weil nun aber einzelne Tiere den Leimring oft lange nicht zu betreten wagen, aber unterdessen doch mit dem Legen ihrer Eier beginnen, so erscheint es begreiflich, daß stets mehr oder weniger Frostspannereier auch unterhalb des Klebgürtels überwintern, aus denen im nächsten Frühjahr dann junge Räupchen ausschlüpfen. Von diesen Nachzüglern gelangt aber bei großen hochstämmigen Obstbäumen nur ein ganz geringer, praktisch kaum in Betracht fallender Prozentsatz in die Baumkrone hinauf. Anders dagegen bei Zwergobstbäumen und jungen Hochstämmen, wo der Weg bis zu den untersten Knospen viel kürzer ist; hier müssen die Klebgürtel bis Ende April stehen bleiben, nachdem der vertrocknete Leimanstrich anfangs April am besten mit einem grobzähnigen Kamm etwas aufgekratzt wurde, damit ihn die aufsteigenden frisch ausgeschlüpften Räupchen nicht überschreiten können.

Tierzucht.

Die Hilfskommision der Stadt Basel macht in den B. N. folgende, für weitere Kreise beachtenswerte Mitteilung:

Wie kürzlich in der Presse ausgeführt wurde, besteht in England eine so große Vorliebe für **Kaninchen**, daß die Engländer, selbst wenn ihnen jede andere Nahrungszufuhr abgeschnitten würde, bei entsprechender Zucht gut von Kaninchen leben könnten. Wir sind nicht in der Lage, diese Ansicht auf ihre Richtigkeit zu prüfen, dies ist auch zunächst belanglos. Dagegen dürfte die vermehrte Aufnahme und Pflege der Kaninchenzucht in der gegenwärtigen Zeit auch für unser Land von nicht zu unterschätzender Bedeutung sein. Viele von uns haben in ihrer Jugend Kaninchen gehalten und werden sich erinnern, wie leicht sie unterzubringen und zu ernähren sind. Wenn dabei darauf hingewiesen wird, daß die Tierchen alle 6 Wochen Junge werfen, so erhellt schon daraus, welche Fleischzufuhr unserer Bevölkerung bei einer rationell betriebenen Kaninchenzucht entstehen würde. Namentlich für die Landwirtschaft kann hier ein vollwertiger Ersatz für anderes Fleisch geschaffen werden, aber auch unsere städtische Bevölkerung wird, soweit sie irgendwie über einen Garten, Hof oder freien Platz verfügt, sich ein paar Kaninchen halten wollen.

Unsere einheimischen Tiere, die gewöhnlich 1½—3 Kilo schwer werden und zu billigen Preisen käuflich sind, eignen sich für unsere

Verhältnisse sehr gut. Ihre Ernährung bietet keine Schwierigkeit; immerhin stellen erfahrene Kaninchenzüchter als Regel auf, daß die Tiere täglich drei Mal Futter bekommen müssen. Mit diesem muß man wechseln. Man gibt sowohl trockenes als saftiges: Heu, getrockneten Klee, Brot, Körner, gekochte Kartoffeln mit Kleie, oder Kleie in Wasser oder Milch eingerührt, Kohlblätter, Rüben, Erbsenhülsen, frisches Gras (vorzugsweise Löwenzahnblätter) und frischen Klee. Während der ersten 14 Tage, nachdem sie Junge geworfen haben, darf man kein saftiges Grünfutter geben, dafür etwas Wasser. (Siehe auch bezügl. Ratschläge in Nr. 17, Seite 135.)

Frage-Ecke.

Antworten.

71. Die **Butter** war eben zu lange auf dem Feuer, wenn sie im Geschmack nicht gelitten hat, so lassen Sie das „doktern", der Farbe wegen, ruhig sein. Eine Mischung mit Schlinks Palmin, auf 2 Kilogr. Butter eine Tafel, dürfte von Vorteil sein, doch würde ich nur von Fall zu Fall mischen. Resa.

72. Bei meinen **Konservengläsern** kommt es selten vor, daß sie sich nach einiger Zeit öffnen. Wenn Sie Weck-Gläser haben, so müssen Sie, wenn Ring und Deckel gut sitzen und der Bügel angebracht ist, die Gläser je nach Inhalt kürzere oder längere Zeit sterilisieren und der Bügel muß erst nach gänzlichem Erkalten entfernt werden. Die Ringe müssen nicht oft gewechselt werden, wenn sie keine schadhaften Stellen aufweisen, aber sie müssen ganz rein und trocken auf den Rand des Glases gebracht werden. Hausfrau.

72. Es entwickeln sich Pilze, die das **Sichöffnen der Gläser** veranlassen und deshalb müssen die Konserven die ersten 8—14 Tage sehr gut kontrolliert werden. Wenn Gummiringe tadellos erhalten sind, erfüllen sie, gut gereinigt, ihren Zweck zwei-, drei-, ja viermal; nur bei Gemüsen und Fleisch nehme ich lieber neue Ringe.

Eine, die seit mehr als einem Jahrzehnt mit Weckgläsern sterilisiert.

73. **Papierbrikette** sind nur dort von Vorteil, wo man große Mengen von Papier selbst verwerten möchte. Der Rost muß stets gut in Ordnung gehalten werden, damit die Papierballen nicht ersticken. Beim Waschen und in größern Öfen werden Papierbrikette stets ein gutes Hilfsmaterial bilden und Holz und Kohlen ersparen. Resa.

74. **Grudeöfen** sind stets dort zu empfehlen, wo die Hausfrauen selbst kochen; sie sind in Küchen, wo man nur Gas hat, sehr angenehm und auch sparsam. Die darin gekochten Gerichte schmecken kräftig, sind weich gekocht und in der Küche ist kein Dampf. Neben dem Grudeofen müßte aber ein kleiner Gasherd oder elektrische Kochstelle vorhanden sein zum Kochen von Milch, Kaffee, eventuell Saucen etc. Resa.

75. Verlorne Liebesmüh! Fragen Sie in einem Geschäft, das **Porzellangeschirr** zum brennen annimmt, ob der Defekt noch irgendwie gut gemacht werden kann. Zürcherin.

Fragen.

76. Ich habe sehr viele Birnen in meinem Garten, die ich möglichst gut verwerten möchte. Man liest momentan allgemein vom **Dörren des Obstes**, aber in keinem Kochbuch steht genau, wie dies gemacht wird. Könnte mir jemand mit Rat an die Hand gehen und auch sagen, ob sich alle Sorten dazu eignen? Flora.

77. Wie lassen sich veraltete **Stockflecken** aus weißer Wäsche und **Obstflecken** aus farbigen baumwollenen und wollenen Kinderkleidern entfernen? Frau L.

78. Ließe sich nicht auf einer Terrasse mit Vorrichtung zum Wäsche-Aufhängen eine Einrichtung treffen, wo man **fleckige Wäsche** der Sonnenbleiche unterziehen könnte? Der Boden ist aus Blechplatten gemacht. Leserin in L.

79. Ich bitte um Angabe von einigen **Hafergerichten** für stillende Mutter und 15 Monate altes Kind passend. Diese Gerichte sollen sehr nahrhaft und blut- und knochenbildend sein. Frau L.

80. Welches System **Bügeleisen** kann als bestes empfohlen werden, sei es für kleine oder große Haushaltung? Ist das „Dally-Glüheisen" inbezug auf Sauberkeit wie im Verbrauch der Glühkohlen anzuraten? Wie weit reicht ein Paket von 60 Cts.? Kann event. ein anderes System, das sich bewährt hat, anempfohlen werden? Violette.

81. Ich wäre sehr dankbar für ein Rezept für sehr harten **Kitt**. Dieser sollte für alte Fußböden, deren Fugen oft mehr als centimeter weit sind, Verwendung finden. Vielen Dank zum voraus. Abonnentin.