Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **21 (1914)**

Heft 21

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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: Lina Schläfli Zürich.

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

Expedition, Druck und Verlag von W. Corradi-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.

No. 21. XXI. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | Zürich, 14. November 1914.

In dieser Welt des Unbestands
Verschmähe den erborgten Glanz,
Was tu tun willst, tu es bald,
Was du sein willst, sei es ganz.

Leuthold.

Ist das Obst gesund?

(Nachdruck verboten.)

Daß diese Frage so oft gestellt wird, ist ein charakteristisches Zeichen für die Unsicherheit, die beim Publikum über den Wert und Unwert unserer Nahrungsmittel herrscht. Viele Personen fürchten und meiden sogar den Genuß von Obst, weil es ihnen Blähungen und sonstige Beschwerden verursacht. Die Schuld liegt aber nicht am Obst, sondern ganz allein an dem schwachen Magen des modernen Menschen. Wäre dieser nicht durch die Unzahl gekünstelter und warmer Speisen und Getränke verwöhnt worden, wären wir von Kindheit an auf den Genuß ungekochten Obstes und roher Feldfrüchte hingewiesen worden, so würde die Frage, ob rohes Obst gesund sei, nicht gestellt werden.

Die Hygiene erteilt dem Apfel unter allen Früchten den ersten Preis zu. Seine Beliebtheit hat ein großes Alter, denn schon die alten Römer schätzten ihn sehr hoch. Sie aßen nach der Mahlzeit nicht, wie wir, Käse, sondern Obst, am liebsten Äpfel. Aus dem wilden Holzapfel hat die Kultur eine große Zahl angenehmer Sorten hervorgebracht. Berühmte Sorten sind: „Schöner von Boscoop", ein großer, prächtig gefärbter Apfel aus der Art der Reinetten. „Wintergoldparmäne" heißt jener prachtvolle, orangegelbe Apfel mit rotgestreiften Backen, der jetzt überall auf den Märkten angeboten wird. Andere beliebte Sorten sind: „Baumanns-, Champagner- und Goldreinette", ferner: Weißer Klarapfel, „Kaiser-Alexander-Apfel" usw.

Alle diese Sorten empfiehlt auch die Medizin zu Kuren, und zwar bei Neigung zu Verstopfungen, bei Gicht und Rheumatismus, Vollblütigkeit und Hämorrhoiden. Ferner hat man festgestellt, daß nach längerem Gebrauch von guten, kernigen Äpfeln, wie die vorgenannten, der stets mangelhafte Appetit der Bleichsüchtigen sich bedeutend hob und ein Aufblühen der bleichen Wangen stattfand.

Reife, im Munde schmelzende Birnen sind gleichfalls eine große Erquickung, doch

stehen sie in hygienischer Beziehung dem Apfel weit nach, auch die besten unter ihnen, wie: Clapps Liebling, Williams Christbirne, Pastoren- und Butterbirne. Jedes Obst zerfließt um so leichter im Munde, je ärmer es an Zellulose oder Holzfaser- und Gallertstoffen ist.

In hygienischer Hinsicht steht dem Apfel am nächsten die Weintraube. Ihr reichlicher Genuß ist ein gutes Mittel gegen Gelbsucht, Gicht, Hämorrhoiden und Unterleibsstockungen. Außerdem haben die Weintrauben noch eine höchst wertvolle Eigenschaft: sie enthalten in hohem Maße die wichtigen Blut- oder Ernährungssalze, namentlich die phosphorsauren Verbindungen, die so wertvoll für die Nerven- und Gehirnsubstanz sind. Ist es doch schon ein uraltes Wort; „Ohne Phosphor kein Gedanke." Sehr beliebt ist zwar die sogenannte Traubenkur, doch sollte sie ohne ärztliche Leitung nicht unternommen werden, da sie nicht für jedermann geeignet ist. Zu einer richtigen Kur gehören täglich $1^1/_2$—$2^1/_2$ Kilo Trauben, eine Menge, die nicht jeder Magen verträgt.

Alle Früchte, seien es Äpfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche, Aprikosen, Erdbeeren, Kirschen, Heidel- oder Preiselbeeren, enthalten Wein-, Zitronen- und Apfelsäure; es sind daher mehr oder weniger saure Früchte, die kühlend und auf das Blutleben beruhigend einwirken. Ein Apfel oder zwei abends vor dem Schlafengehen genossen, wirken bei vielen Menschen beruhigend und schlafbringend.

Genießt man reichlich Obst, so muß man mit dem Wassertrinken vorsichtig sein; erst nach zwei bis drei Stunden darf man trinken. Hierauf sollte man besonders die Kinder aufmerksam machen, die ja von Natur aus alle große Liebhaber von rohem Obst sind, und die es auch in den meisten Fällen gut vertragen. Bekommt daher ein Kind nach dem Genuß von rohem Obst Durchfall, so hat es sicher zu früh und zu viel Wasser getrunken. Überhaupt müssen Vegetarier es streng vermeiden, während der Mahlzeit viel zu trinken. Gemüse und Obst enthalten Wasser genug, um der Magenverdauung das nötige Lösungsmaterial darzubieten.

Es gibt wohl keine Obstart, die dem Menschen nicht von Nutzen ist. Wer daher kein rohes Obst vertragen kann, trainiere seinen Magen so lange, bis er es wieder verdaut. Namentlich in gegenwärtiger Zeit, da unser Obstreichtum groß, die Einfuhr von Lebensmitteln anderer Art aber beschränkt ist, halte man sich an das Obst — sei es roh oder gekocht — man wird gesundheitlich großen Nutzen daraus ziehen. Dr. W. T.

Die Zimmerkultur der Hyazinthen.

Von Dr. L. Stahy.

(Nachdruck verboten.)

Während früher mit der Zeit des Spätherbstes, wenn die letzten Blumen im Garten durch den Nachtfrost vernichtet waren, für die meisten Blumenfreunde eine lange blumenlose Zeit begann, setzt jetzt gerade zu Anfang des Winters überall eine erhöhte Kultur der Zimmerpflanzen ein. Blumen im Zimmer erfreuen nicht nur das Auge, sondern machen in erster Linie die Wohnräume traulich und anheimelnd. Außerordentlich beliebt als Schmuck des Zimmers im Winter sind die schönen Blüten der Zwiebelgewächse, vor allem der Hyazinthen, Tulpen und Tazetten. Leider sind Mißerfolge bei der Treiberei nicht selten, sie lassen sich aber leicht vermeiden, wenn sachgemäß vorgegangen wird.

Zu jeder Treiberei dürfen nur erstklassige Blumenzwiebeln verwendet werden, sie müssen das nötige Gewicht und die entsprechende Größe haben und vor allen Dingen vollständig gesund sein. Hierzu gehört in erster Linie, daß die Zwiebeln absolut trocken sind; haben sie feuchte oder angefaulte Stellen, so muß man diese radikal entfernen, und sie dann einige Zeit mit dem Boden nach oben gekehrt in einem luftigen Raume vollständig austrocknen lassen. Ferner soll man zum Treiben nur frühe Sorten verwenden, dann hat man schon um die

Weihnachtszeit schöne Blüten, während die späteren Sorten ihre Blumen erst im Februar und März entfalten. Von den frühen Hyazinthen gibt es mehrere rote und blaue Sorten; sehr zu empfehlen ist die gefüllte weiße Lafleur d'Auvergne, von den Tulpen die gefüllte rote und gelbe Duc van Toll.

Das Treiben geschieht entweder in Töpfen oder in mit Wasser gefüllten Treibgläsern. Von den Hyazinthenzwiebeln pflanzt man immer nur eine in einen Topf, und zwar darf der Blumentopf nur gerade so groß sein, daß die Zwiebel bequem Platz darin findet. Die Töpfe werden am besten mit sehr sandiger Erde gefüllt, die mit etwas guter Komposterde vermischt sein kann; unter allen Umständen vermeide man aber schwere lehmhaltige und fette Mistbeeterde, denn die jungen Wurzeln, die sich hierin allerdings sehr rasch entwickeln, faulen meistens bald ab und die Pflanze geht ein. Mit der geeigneten leichten Erde füllt man die Töpfe locker an und drückt nun die Zwiebel hinein, und zwar so tief, daß der obere Rand der Zwiebel mit dem Topfrande abschneidet. Bei Narzissen und Tazetten, von denen man ebenso wie bei den Tulpen, gewöhnlich 3 Stück in einen Topf pflanzt, kann der Zwiebelhals etwas über den Topf hinausragen. Die Erde drückt man gut an und übergießt nun tüchtig mit der Brause. Darauf bringt man die Töpfe in den Keller und überdeckt sie hier am besten mit einer Schicht Sand, die während der nächsten Wochen gleichmäßig feucht gehalten werden muß. Man darf aber nicht zuviel Feuchtigkeit anwenden, es genügt, wenn der Sand etwa alle 14 Tage mit Wasser besprengt wird. Nach ungefähr 4—5 Wochen haben die Zwiebeln Wurzeln und eine kräftige Spitze getrieben, und ist nun der ganze Topf mit dem Wurzelwerk angefüllt — was man leicht feststellen kann, wenn man vorsichtig den Topf auf der flachen Hand ausstülpt — dann erst ist es Zeit, die Töpfe in das Zimmer zu bringen. Diese werden zunächst sauber abgewaschen und in ein kaltes, aber frostfreies Zimmer gebracht. Nach einigen Tagen stellt man dann die inzwischen an die Zimmertemperatur gewöhnten Pflanzen auf das Fensterbrett oder den Blumentisch des geheizten Zimmers und gießt sie mit erwärmtem Wasser stets so, daß die Topferde immer gleichmäßig feucht ist; man hüte sich aber vor zu vielem Gießen, da sonst die Erde zu naß wird und die Pflanzen faulen. Wenn man die Töpfe nun in der gleichmäßigen Temperatur stehen läßt und den Zutritt von Zugluft vermeidet, dann entwickeln sich in kurzer Zeit die Blatter kräftig und bald schießt auch der die Knospen tragende Blütenstiel hervor, an dem sich die Blumen frisch und voll entfalten.

Noch einfacher ist die Treiberei der Hyazinthen auf Gläsern. Im November, der besten Zeit für das Einsetzen der Treibzwiebeln, hat man die Gläser so hoch mit Wasser gefüllt, daß die aufgesetzte, passende Zwiebel mit ihrem Wurzelboden sich gerade dicht über dem Wasserspiegel befindet, ohne ihn jedoch zu berühren. Hierbei wird nun der häufigste Fehler gemacht dadurch, daß die Zwiebeln direkt ins Wasser gesetzt werden, so daß nicht nur der Wurzelboden, sondern oft selbst die halbe Zwiebel im Wasser steht; das muß auf jeden Fall vermieden werden. Gut ist es, wenn man dem Wasser eine kleine Prise Salz zufügt. Die Gläser stellt man nun an einen kühlen, möglichst dunklen Ort, etwa in den Keller oder hinter den Ofen eines ungeheizten Zimmers. Man bringe sie nur nicht gleich auf das Fensterbrett, wie man es noch sehr oft sieht, denn in diesen falsch behandelten Gläsern entwickeln sich keine schönen Blumen. Die einzige Arbeit besteht jetzt in der nächsten Zeit darin, das verdunstete und von den Wurzeln aufgesaugte Wasser zu erneuern, was etwa alle 8 Tage nötig ist. Man hebt zu diesem Zwecke die Zwiebeln vorsichtig ab und gießt das nötige Wasser zu, ohne die Zwiebel selbst naß zu machen. Wenn nun nach einigen Wochen die Zwiebeln

kräftige Wurzeln und eine ungefähr 2 Centimeter hohe Spitze getrieben haben, dann werden die Gläser auf das Fensterbrett, am besten zwischen die Doppelfenster gestellt, wo sie weiter keiner großen Pflege bedürfen. Solange aber der Stengel sich aus der Blumenzwiebel noch nicht entwickelt hat, bedeckt man die Pflanzen mit spitzen Papierdüten, die eine zu frühzeitige Entfaltung der Blüte verhindern.

Ist in der Nacht Frost zu erwarten, dann öffnet man am Abend die innern Fensterflügel einwenig, damit die Pflanzen nicht erfrieren und die Gläser nicht platzen können. Zwischen den Fenstern haben die Pflanzen genügend Licht, und sie entwickeln auf hohen Stengeln kräftige Blüten, die dem Zimmer zum großen Schmuck dienen.

Die abgeblühten Topfhyazinthen braucht man nun keineswegs wegzuwerfen, wie es häufig geschieht, sondern man kann sie noch weiter verwenden, besonders wenn man ein Stück Garten besitzt. Man nimmt die Pflanzen aus dem Topf oder Glas heraus und reinigt sie. Dann bringt man über einem mit Wasser gefüllten Gefäß kreuzweise einige Holzstäbchen an und legt die Hyazinthe so auf dieses Gestell, daß die Wurzeln in das Wasser ragen. Nach einiger Zeit haben die Zwiebeln das Wasser aufgesaugt und nun erst bringt man sie an einen trockenen Aufbewahrungsort, wo sie bis zum August des nächsten Jahres liegen bleiben können, ohne zu vertrocknen. Dann steckt man sie 6—8 Cm. tief in die Erde des Gartens und bedeckt sie zum Schutze gegen den Frost im Spätherbst mit Laub. Im Frühjahr werden die Hyazinthen wieder schöne Blüten treiben, und wenn man sie drei Jahre im Garten stehen läßt, sind die Zwiebeln wieder so gekräftigt, daß sie von neuem zur Treiberei in Töpfen oder Gläsern benutzt werden können. Getriebene Hyazinthenzwiebeln darf man aber nicht gleich wieder im folgenden Jahr zum Treiben benutzen.

Es sei noch erwähnt, daß die Hyazinthe im 16. Jahrhundert von Konstantinopel nach Italien und von da nach Holland gebracht wurde.

Haushalt.

Warum darf man Hülsenfrüchte nicht in hartem Wasser kochen? Weil sie sonst hart bleiben. Die Hülsenfrüchte enthalten gegen 25% Eiweiß, und zwar einen ganz eigenartigen Eiweißstoff, den man als Legumin bezeichnet. (Die Hülsenfrüchte werden bekanntlich auch Leguminosen genannt). Dieses Legumin hat die Eigenschaft, sich mit Kalk zu einer unlöslichen Masse zu verbinden. Da nun hartes Wasser kalkhaltig ist, so bildet sich beim Kochen in hartem Wasser um jede Erbse, Linse oder Bohne eine Rinde, die aus der unlöslichen Kalk-Leguminverbindung besteht. Diese Rinde läßt kein Wasser in das Innere der Linsen u. s. w. eintreten. Da die Hülsenfrüchte selbst aber sehr wasserarm sind (sie enthalten nur 11—15% Wasser), so können sie nicht im eigenen Wasser „gar" werden; sie bleiben also hart. In „weichem", d. h. kalkfreiem Wasser kann sich die feste Rinde natürlich nicht bilden. Auch im harten Wasser kann man ihre Bildung vermeiden, wenn man das Wasser zuvor weich macht; das geschieht dadurch, daß man eine Messerspitze voll Soda oder doppeltkohlensaures Natron zusetzt.

Warum darf man nicht größere Massen von Nadelzweigen in den Ofen stecken? Weil sonst der Ofen platzen kann. Die Nadeln der Nadelhölzer enthalten sehr viel Harz. Betrachtet man den Querschnitt einer solchen Nadel unter dem Mikroskope, so findet man darin eine Anzahl runder Öffnungen; das sind die Querschnitte von Harzröhren. Die Nadeln sind also mit Harz förmlich geladen. Bringt man einen Nadelzweig an eine Lichtflamme (Kerze, brennendes Streichholz), so vernimmt man alsbald ein leises Knattern, eine Reihe von kleinen Explosionen. Dabei wird die Flamme lebhaft hin- und hergeschleudert, ja, oft verlöscht sie sogar unter der lebhaften Bewegung. Das geht so zu: Durch die Hitze wird das Harz in Gas verwandelt und auch das Wasser in der Nadel verdampft. Das Gasgemenge dehnt sich mächtig aus und zersprengt schließlich die derbe Oberhaut der Nadel. Der mächtige Stoß drückt die leichtbewegliche Lichtflamme stark zur Seite.

Man kann übrigens die Gefahr erheblich vermindern, wenn man beim Verbrennen von Nadelzweigen die Ofentür offen läßt. Das Gasgemisch kann dann abziehen, ohne Schaden zu tun. Haase, „Allerlei Küchenweisheit".

Holzterrazzoböden, wie sie in Neubauten für Badezimmer und Aborte Verwendung finden, sind alle zwei Monate mit Bodenwichse, die mit Terpentinöl verdünnt ist, fest einzureiben und nachher mit weichem Lappen abzureiben oder mit der Blochbürste zu blochen.

Dadurch werden die Böden glänzend. Das Scheuern mit scharfer Lauge, Seife oder Soda ist unzulässig, da dadurch diese fugenlosen Holzterrazzoböden zerstört werden. —r.

Neue Gardinen weicht man vor der ersten Wäsche am besten in Salzwasser ein, weil sich dadurch der Leim, durch den sie gesteift sind, vollständig löst.

Küche.

Kochrezepte.

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

Zwiebel-Suppe. Spar-Rezept. 1½ Liter Wasser, 100 Gr. Zwiebeln, 40 Gr. Mehl, 50 Gr. Kochfett, 50 Gr. Brot, 50 Gr. Käse, 10 Gr. (½ Eßlöffel) Maggi's Suppenwürze, Salz und Pfeffer. 1 Teller = 6 Rp. Die Zwiebeln fein schneiden, das Brot in dünnen Scheibchen in die Suppenschüssel legen, den Käse reiben und darunter mengen. Das Mehl mit dem Fett hellbraun rösten, die Zwiebeln dazu geben, noch 2—3 Minuten mitdämpfen, mit dem kochenden Wasser ablöschen, Salz und Pfeffer beifügen und eine Viertelstunde langsam kochen lassen. Zuletzt Maggi's Suppenwürze beifügen und alles über die Brotscheibchen anrichten. Kochdauer: 20 Minuten.

Falscher Salm. Zeit 3 Stunden. 1½ Kilo Kalbfleisch von der Keule, ½ Liter weißer Essig, ½ Liter Wasser, Gewürz zur Marinade: 1 Lorbeerblatt, 4 Nelken, 4 Pfefferkörner, Gelbrüben, Macis, Zwiebel, Zitrone; ferner 1 Theelöffel Salpeter, Salz, 3 Sardellen, 1 Dezil. Olivenöl. Ein längliches Stück Kalbfleisch (Fischform) wird geklopft, enthäutet, mit Salpeter eingerieben und leicht gesalzen in die Marinade gelegt, die zuvor aufgekocht wurde. Man läßt es 2 bis 4 Tage in der Beize liegen unter täglichem Wenden. Dann setzt man es in der siedend gemachten und noch durch 1 Liter Wasser verdünnten Beize zu, kocht es 1—1½ Stunden langsam weich und läßt es im Sud erkalten. Man hackt nun 3—4 entgrätete Sardellen mit Petersilie und macht mit dem Olivenöl einen Brei daraus, in welchem man das kalte Fleischstück tagsüber öfters wendet, wobei man sich hütet, in das Fleisch zu stechen. Nachdem es auf der Platte angerichtet ist, wird es mit einer Mayonnaise begossen, mit Sardellenstreifchen, Kapern, Cornichons garniert und ringsum mit Salatherzblättchen verziert.

Aus „Gritli in der Küche".

Gekröse. 600 Gr. Kalbskrös, 1½ Liter Wasser, 1½ Eßlöffel Salz, 1½ Eßlöffel Fett, 1 Zwiebel, 2 Eßlöffel Mehl, 1 Tasse Wasser oder Fleischbrühe, 1 Eßlöffel Kümmel, Salz, Pfeffer, 1—2 Eßlöffel Essig. Das Gekröse wird gewaschen und von den Fettklümpchen befreit, mit Wasser aufgesetzt und auf schwachem Feuer 1½—2 Stunden (oder in der Kochkiste 3—4 Stunden) gekocht. Das Gekröse wird fein geschnetzelt; ebenso die Zwiebel. Das Fett wird heiß gemacht, Zwiebel, Gekröse und Mehl dazu gegeben, alles gut durchgeschwitzt, mit Gekrösebrühe abgelöscht, Salz, Pfeffer, Kümmel, Essig dazu gegeben und alles auf schwachem Feuer ¼ Stunde gekocht. Das Fett vom Gekröse wird feinwürflig geschnitten, ausgekocht und beliebig verwendet.

Hülsenfruchtküchli. ½ Liter Wasser, ½ Eßlöffel Salz, 125 Gr. Böhnli, Erbsen- oder Linsenmehl, 40 Gr. Speckwürfel, 1 Zwiebel in Würfeln, 1 Ei, 6—8 Eßlöffel Brosamen, 3½ Eßlöffel Fett zum Backen. Der Speck wird glasig gebraten, die Zwiebelwürfel dazu gegeben, mitgeschwitzt, Bohnenmehl, Wasser und Salz damit vermengt und alles gekocht, bis der Brei von der Pfanne sich löst. Dann vermischt man die Masse mit Brosamen und Ei, sticht mit einem Löffel kleine Küchli aus und brät sie in wenig heißem Fett goldgelb.

Aus „Zeitgemäße Rezepte"
herausg. v. d. Sekt. Zürich des Schweiz. Gemeinn. Frauenvereins
und der Zentralstelle „Frauenhilfe".

Weiße Rüben. Zeit 1½—2 Stunden. 1 Kilo Rüben, 1 Kilo Hammel- oder Schweinefleisch, 20 Gr. Butter, ½ Liter Wasser oder Fleischbrühe, Pfeffer und Salz. Die Rüben werden geschält und in Stengelchen geschnitten, gewaschen und in die steigend gemachte Butter geworfen, gerüttelt und das Fleisch zwischen hinein gelegt, ein Teil der Flüssigkeit zugegeben und gut zugedeckt auf kleinem Feuer gedünstet. Nach ½ Stunde nachsehen und den Rest der Flüssigkeit zugießen. Die Sauce muß ganz eindünsten.

Aus „Gritli in der Küche".

Abgeschmälzter Reis. Spar-Rezept. 7 Dezil. Wasser, 200 Gr. Reis, 40 Gr. Kochfett, 40 Gr. Zwiebeln, 2 Maggi's Bouillonwürfel, Salz, Pfeffer und Lorbeerblatt. 1 Teller = 6 Rp. Die Bouillonwürfel im kochenden Wasser auflösen, den Reis, das nötige Salz und Pfeffer und ein kleines Stückchen Lorbeerblatt beifügen und zugedeckt langsam weich kochen lassen; anrichten und mit den fein gewiegten, im Fett gelb gebackenen Zwiebeln überschmelzen. Man kann hier die Bouillonwürfel auch durch Maggis Suppenwürze ersetzen, indem man den Reis mit Wasser aufsetzt und ihm vor dem Anrichten ½ Eßlöffel Maggis Suppenwürze, in 2 Eßlöffeln heißem Wasser verdünnt, unter sorgfältigem Umrühren beigibt.

Neuenburger Kartoffelgericht. Ein Löffel voll Butter wird heiß gemacht und ein großer Löffel gehackter Petersilie, Chalotten

und Schnittlauch darin gedünstet; das nötige Salz und 1/2 Tasse Fleischbrühe werden beigefügt, ein Teller voll gesottene, geschälte und in Scheiben geschnittene Kartoffeln hinein gegeben, einwenig Zitronensaft darüber geträufelt und unter leichtem Umschwenken nochmals heiß gemacht. Aus „Bürgerliche Küche".

Quarkcreme. 500 Gr. Quark, 1 Liter Milch, 300 Gr. Hagebuttenkonfitüre. Quark und Konfitüre werden tüchtig durchgerührt und nach und nach die Milch dazu gequirlt. Statt Hagebuttenkonfitüre kann man auch Traubenkonfitüre, Gelee oder beliebigen Sirup dazu nehmen.

Kastanienturm. 1 Kilo Kastanien, 1/2 Liter Wasser, 200 Gr. Zucker mit Vanillegeschmack, 1/2 Liter Rahm. Geschälte Kastanien werden mit 1/2 Liter schwach gesalzenem Wasser oder Milch 1/2 Stunde gekocht und heiß durch ein weites Drahtsieb oder durch die Reibmaschine getrieben. Der Rahm wird steif geschlagen und mit der Hälfte Zucker vermischt. Nun werden die durchgetriebenen Kastanien auf einem Teller arrangiert und zwar 1 Lage Kastanien, mit Zucker bestreut, dann eine Lage Rahm und so fort, bis beides aufgebraucht ist. Man läßt die Lagen immer kleiner werden, so daß die Speise turmartig aussieht, zu oberst gibt man Rahm und macht mit dem Löffel zur Verzierung einige Striche. Man kann die Speise auch mit eingemachten Schüttelfrüchten, Trauben, Brombeeren &c garnieren.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Gesundheitspflege.

Bei der **künstlichen Beleuchtung** kommen in Betracht: Talg, Stearin, Paraffin, fette Öle, Petroleum, Leuchtgas, Elektrizität, Azetylen. Es müssen dabei folgende Anforderungen gestellt werden: 1. Die Beleuchtung soll eine ausreichende und gleichmäßig ruhige sein. 2. Die Art des Lichtes soll für das Auge möglichst wenig belästigend sein. 3. Zu starker Glanz soll vermieden werden. 4. Die Lichtquelle soll nicht in dem Grade Wärme erzeugen, daß sie den Menschen belästigt und ihn an seiner eigenen Wärmeabgabe hindert. 5. Es sollen keine, die Luft des Wohnraumes verunreinigende und die Gesundheit schädigende Nebenprodukte entstehen. 6. Die Beleuchtung soll keine Explosionsgefahr in sich schließen und soll möglichst billig sein.

Die Lichtstärke der Kerze ist außerordentlich gering. Gewöhnliche Petroleumlampen liefern eine Stärke von 50—60 Normalkerzen, Gasglühlicht eine solche von 150 Normalkerzen, elektrisches Glühlicht 8—100, Bogenlicht 400 bis 1000. Für die ausnutzbare Lichtstärke fällt sehr ins Gewicht die Art der Lampenschirme. Zu intensiver Glanz der Lichtquellen wird am einfachsten durch Milchglas korrigiert.

Bezüglich der Wärmeproduktion kommt in Betracht die direkte Wärmestrahlung, die am intensivsten bei Kerzen und Petroleumlampen ist und am geringsten bei Elektrizität. Von der entwickelten Gesamtwärme ist zu sagen, daß eine Stearinkerze soviel Wärme entwickelt wie ein Mensch, und daß ein elektrisches Licht von 17 Kerzen nur die halbe Wärme eines Menschen liefert.

Rubner hat folgende Werte zusammengestellt:

Bei 100 Kerzen Helligkeit liefern pro Stunde:

	Kalorien	Wasser
Elektrisches Bogenlicht . . .	57	0
Elektrisches Glühlicht	200	0
Gasglühlicht	1000	0,1
Petroleum großer Rundbrenner	2070	0,3
Petroleum kleiner Rundbrenner	6200	0,8
Stearinkerze	7880	0,9

Was die Verunreinigung der Luft anbetrifft, ist hier in erster Linie hinzuweisen auf die Gefahr, die durch die Undichtigkeit der Gasbeleuchtungs-Anlagen und demzufolge Einströmen des Kohlenoxydgases in die Wohnräume entsteht. Es sind auf diese Weise schon Todesfälle vorgekommen; allerdings ist die Zahl derer erheblich größer, die auf unrichtige und unvorsichtige Heizung zurückzuführen sind.

Außer elektrischem Licht verunreinigen sämtliche Lichtquellen die Luft durch ihre Verbrennungsprodukte. Vor allem entstehen Kohlensäure und Wasserdampf. Eine helle Petroleumlampe liefert z. B. die zwölffache Menge Kohlensäure wie der Mensch. Auch in dieser Beziehung sind Kerzen am ungünstigsten.

Eine Explosionsgefahr durch Leuchtgas ist im allgemeinen nicht zu fürchten, da der charakteristische Geruch wahrnehmbar ist, lange bevor das erforderliche Gemenge zur Entzündung vorhanden ist.

Aus allem geht hervor, daß das elektrische Licht in hygienischer Hinsicht die meisten Vorteile und am wenigsten Nachteile bietet. Das Licht ist den Augen sehr zuträglich und die Bedienung eine möglichst einfache. Die Verbesserung der Lampen macht die Benützung der Elektrizität immer billiger. Was diese Lichtquelle noch als die teuerste gelten läßt, sind in erster Linie die hohen Installationskosten. Aus „Gesundheitspflege" von Dr. Bachmann.

Krankenpflege.

Die Zitrone besitzt gewisse natürliche Heilkräfte, die immer noch zu wenig geschätzt werden. Am deutlichsten tritt die Heilkraft des Zitronensaftes bei Halsbeschwerden zutage. Er tötet die Pilze, welche Heiserkeit, Halskatarrh

und Diphtherie erzeugen, nach richtigem Gebrauch vollständig ab, löst Schleim und Steinbildungen, rheumatische Gichtablagerungen &c. Der Zitronensaft leistet aber auch bei der äußerlichen Wundheilung sehr gute Dienste, indem er die Blutgefäße zusammenzieht und dadurch in erster Linie blutstillend wirkt; er besitzt aber auch eine desinfizierende, pilztödende Kraft und verhütet bei richtiger und rechtzeitiger Anwendung Eiterungen u. dergl. Auch gegen aufgesprungene Hände und Frostbeulen ist Zitronensaft ein ausgezeichnetes Heilmittel. Allgemein bekannt ist seine erfrischende, durststillende und magenstärkende Eigenschaft. Wer den Essig nicht verträgt, für den ist der Zitronensaft der zuträglichste Ersatz bei der Salatbereitung. G.

Kinderpflege und -Erziehung.

Das Bad im Säuglingsalter. Die erste Wohltat, die du dem Neugeborenen erweisest, ist das Bad. Gib es immer am Morgen und nie bald nach einer Mahlzeit. Erlaube nie, daß dein Kind ohne genaue Wärmemessung des Wassers gebadet werde. Man bildet sich wohl gewöhnlich ein, in der Schätzung der Wassertemperatur so viel Übung zu bekommen, daß das Messen überflüssig werde. Ich habe mich aber vielfach selbst überzeugt, daß dies nicht wahr und auch das beliebte Schätzen der Temperatur mit dem Ellbogen ganz unzuverlässig ist.

Mit kalten Händen geprüft, taxierst du das Wasser zu warm, mit warmen Händen kommt es dir zu kalt vor. So kann man sich bis auf einige Grade Réaumur täuschen.

Zu heiße Bäder bewirken aber Blutandrang zum Gehirn, „Gichter"; zu kalte Bäder sind, abgesehen von der Erkältungsgefahr, eine Kräfteentziehung für das Kind. Im Sommer wie im Winter ist die normale Badwärme für das Neugeborene 28° R. In heißen Sommertagen dagegen geht man bei einige Monate alten Kindern auf 27° und 26° herunter; auch kann die Dauer des Bades, die anfänglich nur wenige Minuten betragen soll, zum Vergnügen und zur Erfrischung des Kleinen verlängert werden.

Wasche zuerst mit einem weichen Läppchen aus einem besonderen Schüsselchen die Augen, dann den Mund. Dann reibe mit Schwamm und Seife das Körperchen tüchtig ab. Namentlich beachte die Kopfhaut, die sich so leicht mit Fettschuppen bedeckt; diese müssen, falls sie hartnäckig sind, abends mit Öl eingerieben werden. Halte die Kopfhaut peinlich rein. Es ist töricht, zu meinen, die Haut über den offenen Fontanellen, d. h. die Stellen, an denen die Schädelknochen anfänglich offen bleiben, vertrage ein sanftes Reiben nicht. Das Badetuch mit der Windel mußt du, durch die Wärmflasche oder im Ofen erwärmt, bereit halten; die nasse Windel entferne rasch und reibe das Kindlein mit dem Frottiertuch tüchtig ab, während die Wärmflasche die Kleidchen im Bettchen gründlich vorwärmt. Die Schenkelhautfalten fette mit Zinksalbe schon zur Vorsorge ein. Dann sei flink mit dem Anziehen, damit das hungrige Kindlein bald gesättigt wird.

Aus „Die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr"
von Dr. Marie Heim-Vögtlin.

Tierzucht.

Zur Taubenzucht. Die Haustaube, auf die derjenige angewiesen ist, der keine Felder besitzt, brütet fleißiger, ist zahmer, auch feiner im Fleisch; sie erkrankt aber leichter als die Feldtaube und verursacht auch mehr Unterhaltungskosten. Haustauben werden zwei- bis dreimal am Tage zu regelmäßigen Stunden gefüttert. Das Futter muß stets breit ausgestreut werden, aus Verschiedenem gemischt sein und häufige Abwechslung bieten. Man füttert Erbsen, Wicken, kleine Ackerbohnen, Sojabohnen, Raps, Rübsamen, Lein, Hanf, Mohn, Hülsenfrüchte, Getreide (außer Roggen, der ihnen schadet); alles mit gekochten und zerdrückten Kartoffeln vermengt. Auch Krumen von altem Weißbrot kann man geben. Süßes haben die Tauben sehr gern; z. B. Hirse in Sirup geweicht oder Brei von gekochten Bohnen mit Anis oder mit getrocknetem und geriebenem Fenchel gemischt. Die Ölfrüchte wirken erhitzend, Gerste und Hafer nähren gut, Erbsen läßt man neuerdings schroten. Für eine Taube sind täglich etwa 60—70 Gr. Hülsenfrüchte als Futter ausreichend; die feldernden Tauben brauchen im Laufe des ganzen Jahres nur ein Drittel dieser Menge, als Zugabe zu dem, was sie sich suchen.

Da man neu erworbene Tauben einsperren muß, damit sie nicht in ihre alte Heimat zurückkehren, sie aber die Beraubung von Luft und Freiheit schwer ertragen, so tut man am besten, sie im Spätherbst oder Winter zu kaufen, wo sie leichter im Schlag zu halten sind. Man füttere sie reichlich und mit Lieblingsspeisen und streiche die Nester, Wände und Fluglöcher ganz leicht mit einer Mischung von 25 Teilen Spicköl, 5 Teilen Lavendelöl und 10 Teilen Anisöl an. Ferner knetet man aus Lehm, grobem Sand, Salz, Anis, Wicken, Honig und Pökellake einen Teig, formt Brote daraus, trocknet sie im Backofen und legt den Tauben einige davon abgeschlagene Stücke in den Schlag.

Aus „Hof und Garten".

Frage-Ecke.

Antworten.

76. (Für Leser auf dem Lande.) Viele Birnen, die sich zum mosten eignen, können auch zum **dörren** verwandt werden. Es sind dies die Zuckerbirnen, die Chriesel- und Teilerbirnen und die sogenannten Länggelen (lange, gelbe Sorte). Sie dürfen nicht teig sein. Im Bündnerland verwendet man zum dörren die großen gemauerten und Steinöfen, die so breit sind, daß oft zwei bis drei Männer darauf liegen können. Sie reichen aber nur bis Brusthöhe. — Das Dörren geschieht im Waschhaus oder in einem Zimmer. Auf den abgewaschenen Tavetscherstein werden Birnen gelegt und mit einem Leintuch, darüber mit Wolltüchern bedeckt. Von Zeit zu Zeit liest man die harten Stücke aus, um sie zu sammeln. Es ist am besten, die Birnen in einfacher Schicht zu legen. Es wird zweimal pro Tag stark geheizt. Ist der Raum bewohnt und die Jahreszeit nicht stark fortgeschritten, muß stets ein Fenster geöffnet sein. In acht Tagen ist eine Lage Birnen schön braun. Aus diesen „Hutzelbirnen" wird das wohlschmeckende Bündner Birnbrot gemacht. Es wäre vielleicht auch möglich, auf dem Lande im Kanton Zürich die glasierten Kachelöfen dazu zu benutzen, wenn sie nicht hoch sind.

Bündnerin.

79. Unserem nun zweijährigen Mädchen kochte ich bis zum Ausbruch des Krieges jeden Morgen nach Dr. Reglis Anweisung schottische **Hafergrütze**. Dazu wird ein gehäufter Eßlöffel, der am Abend zuvor in eine Tasse Wasser eingelegt wird, am Morgen mit dem Wasser 20 Minuten gekocht und dann noch eine Tasse Milch nachgegossen und zum Kochen gebracht. Seit Beginn des Krieges verwende ich gewöhnliche Hafergrütze, um auch da zu sparen. Für mich kochte ich längere Zeit in Milch eingeweichte Haferflocken und schüttete allfällig nicht aufgebrauchte Flüssigkeit (blaue Milch) weg, bevor ich die Haferflocken in heißem Speiseöl zu einem Pfannkuchen backte. Seit wir das Sparsystem eingeführt haben, koche ich aber für unser Kind und mich das gleiche Gericht, wir essen es gern und fühlen uns wohl dabei. Irgend eine Frucht zum Brei genossen, verhütet den Ekel. In einem achtseitigen, billigen Schriftchen gibt Dr. med. O. Schär, Arzt im Kurheim Belvedère Leubringen eine schöne Anzahl Rezepte über Verwendung des Hafers. Hausmütterchen.

82. In Basel hat die Firma Eisinger Söhne & Cie. eine Vertretung praktischer **Grudeöfen**. Wenden Sie sich dorthin. Meiner Ansicht nach sollten gerade im Winter Grudeöfen gebraucht werden, da der Materialverbrauch gering ist und die Küche gleichzeitig erwärmt wird. Ich weiß zwar nicht, ob das Heizmaterial gegenwärtig leicht zu beziehen ist.

Hausmütterchen.

83. Überlassen Sie doch die Herstellung von **Schuhcreme** dem Fabrikanten. Jedes Spezereigeschäft, jeder Schuhhändler kann Ihnen damit dienen! Wir Frauen sollten nicht zu sparsam sein wollen. Lisy.

84. **Quitten** können als Mus und als Kompott gute Verwendung in der Küche finden. Die Zubereitung ist ähnlich wie bei den Äpfeln. Rezepte zu Quitten-Marmelade und -Gelee haben Sie dem Ratgeber entnehmen können. Versuche, diese Früchte zu sterilisieren, habe ich noch nie gemacht. Mina.

Fragen.

85. Wie wäscht man **Säuglingswäsche** schön, vorteilhaft und billig? Für guten Rat dankt Werdende Mutter.

86. Kann mir eine Leserin mitteilen, wie man die im Glarnerlande so beliebten **Käsesuppen** herstellt? In unserer gegenwärtigen Zeit, in der wir unsere Landesprodukte zu Ehren ziehen sollten, verdiente ein so nahrhaftes Volksgericht in allen Kreisen besondere Würdigung. B. G.

87. Kann mir jemand ein Rezept geben für eine **Haar-Creme**, die aber das Haar nicht fett oder dunkel werden lassen darf, dagegen nach dem „Kopfwaschen" den Haarboden nährt?

Viola.

88. Was für eine **Heizung** ist in der Übergangszeit (Herbst und Frühjahr) da zu empfehlen, wo man Zentralheizung hat? Petrolöfen werden viel gebraucht, aber nun da das Petrol rar wird, kann man kaum zu diesem Hülfsmittel greifen, auch sollen diese Öfen die Luft verschlechtern. Elektrische Öfen sind aber teuer im Ankauf und im Gebrauch, oder haben auch da Verbesserungen stattgefunden?

Marie.