Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **23 (1916)**

Heft 4

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

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich ∴ Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

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

Nr. 4. XXIII. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern Zürich, 12. Februar 1916

Wie selten finden, wohin wir gehn,
Sich Menschen, die uns ganz verstehn,
Wo jeder neidlos sich erfreut
Am Guten, das der andre beut;
Und wo, was sich so schnell gefunden,
Für alle Zeiten bleibt verbunden;
Denn, wo die Maske fällt des Scheins,
Sind immer gute Menschen eins,
Und nur an solcher Menschen Herd
Ist unser Leben lebenswert. Bodenstedt.

## Ueber das Verderben der Obst- und Gemüsekonserven.

Von Prof. Dr. Kroemer, Geisenheim.

Unter der Einwirkung des Krieges sind im vergangenen Jahre sehr viele Obst- und Gemüsekonserven hergestellt worden, die auf die Dauer kaum haltbar sein werden. Man darf das aus der Tatsache schließen, daß man gezwungen war, vielfach mit recht unzulänglichen Einrichtungen, unzweckmäßigen Gefäßen, unvollkommenen Verschlüssen zu arbeiten und dabei in zahlreichen Fällen wohl auch der Erfahrungen ermangelte, die zum Konservieren von Nahrungsmitteln ebenso nötig sind wie zu jeder anderen Arbeit. Im Laufe des Winters wird man daher in vielen Haushaltungen leider die unangenehme Entdeckung machen, daß von den eingekochten Obst- und Gemüsevorräten manches Glas in Gefahr ist, zu verderben. Man weiß nun in solchen Fällen nie recht, was man tun soll. Auf der einen Seite hört man die Ansicht vertreten, daß Zersetzungserscheinungen in pflanzlichen Konserven wenig zu bedeuten haben und durch Aufkochen leicht unschädlich zu machen sind; auf der andern Seite wird mit aller Bestimmtheit behauptet, daß jede Dauerware vernichtet werden muß, an der man auch nur die geringsten Anzeichen von Zersetzung bemerkt. Beide Auffassungen sind natürlich unzutreffend und beweisen mit ihrem merkwürdigen Gegensatz nur, daß die Allgemeinheit in der Beurteilung von Fäulniserscheinungen noch sehr unsicher ist. Einige Aufklärungen über diese Vorgänge sind daher vielleicht ganz angebracht.

Zunächst sei vorausgeschickt, daß die pflanzlichen Lebensmittel nach der Art ihrer Zersetzung in zwei Gruppen eingeteilt werden können; in die eine gehören pflanzliche Nahrungsmittel, die auch nach der Besiedelung durch Fäulniserreger unter gewissen Voraussetzungen für Genußzwecke verwendbar bleiben, in die andere dagegen Stoffe, die bei eintretender Zersetzung unter allen Umständen beseitigt werden müssen.

Zu den Nahrungsmitteln, die beim Schimmeln oder Angären noch einen gewissen Nährwert behalten, sind zu zählen eingekochte Obst- und Beerenfrüchte, Fruchtsäfte, Marmeladen und Gelees, überhaupt alle Erzeugnisse, die von Natur aus oder infolge der Zubereitung Säure enthalten und dabei mit größeren oder geringeren Mengen von

Zucker konserviert worden sind. — Zu der anderen Gruppe gehören die säurearmen oder säurefreien Gemüse z. B. Bohnen, Erbsen, Blumenkohl, Karotten, Möhren, Spargeln und Spinat. Sie alle erleiden bei eintretender Fäulnis so tiefgreifende eigenartige Zersetzungen, daß sie nicht nur jeden Nährwert verlieren, sondern meist auch gesundheitsschädliche Eigenschaften annehmen.

Dieser auffallende Unterschied zwischen den beiden Arten von Lebensmitteln ist darauf zurückzuführen, daß Obstfrüchte und Gemüse gewisse chemische Verschiedenheiten aufweisen und infolgedessen auch von verschiedenen Zersetzungserregern besiedelt werden.

Obstfrüchte, wie überhaupt alle zuckerhaltigen, sauren Pflanzenstoffe werden in der Regel nur von Schimmelpilzen, Hefen und Kahmpilzen, ausnahmsweise wohl auch von säurebildenden, verhältnismäßig harmlosen Bakterien befallen, unterliegen aber nicht den Angriffen der äußerst säureempfindlichen Fäulnisbakterien. Im Gegensatz dazu bilden die Gemüse infolge ihres Säuremangels und ihres Gehaltes an Eiweißstoffen und anderen leicht assimilierbaren Stickstoffverbindungen gerade für Fäulnisbakterien einen außerordentlich günstigen Nährboden. Auch von Schimmelpilzen, Hefen, Kahmpilzen und allen anderen Fäulniserregern werden sie angegriffen und bieten daher für die Zersetzung die denkbar besten Vorbedingungen.

Wie daraus hervorgeht, können an dem Verderben der pflanzlichen Konserven verschiedene Lebewesen die Schuld tragen. Schon an den äußeren Merkmalen der Zersetzung ist das zu erkennen. Wir müssen danach unterscheiden das Verderben durch Schimmelbildungen, den Zerfall durch Hefegärungen und die Fäulnis durch die Tätigkeit von Bakterien. Meist stellt sich zunächst nur eine dieser Erscheinungen ein; nach einiger Zeit gesellen sich dazu aber auch die übrigen Formen der Zersetzung.

Schimmelbildungen sind ziemlich unbedenklich, wenn sie sich auf pflanzlichen Nahrungsmitteln zeigen, die von Natur aus säurereich sind oder beim Einkochen einen Säurezusatz erhalten haben. Dazu gehören fast alle Obst- und Beerenfrüchte, die verschiedenen Arten von Fruchtmus, Obstgelees, Fruchtsäfte, Rhabarber und Rhabarbermus, mit Essig und Zucker eingelegte Kürbisfrüchte oder Gurken, bis zu einem gewissen Grade auch Tomaten und Tomatenmark. Bilden sich an Vorräten dieser Art leichte Schimmeldecken, dann bedeutet das noch nicht, daß die Nahrungsmittel völlig verdorben sind. Die obersten Schichten, auf denen die Pilze wuchern, sind natürlich ungenießbar; sie müssen mit den Pilzdecken vorsichtig abgenommen oder abgegossen werden; der Rest der Konserve ist aber meist noch zu verwenden, vorausgesetzt, daß der Schimmel nicht schon zu lange eingewirkt und die gesamte Masse der Konserve durchwuchert hat. Bei der Behandlung sucht man den Schimmel zunächst äußerlich zu beseitigen, wobei man auch die kleinsten Schimmelreste und besonders jeden Anflug des meist grünen, gelblichgrauen oder bräunlichroten Sporenbelags entfernt, füllt dann in ein anderes Gefäß und macht die Konserve durch Erhitzen von neuem haltbar. Oft wird man sich auch in der Weise helfen, daß man die nicht vom Schimmel angegriffenen Teile der Konserve einfach aufkocht und verbraucht.

Ganz anders sind die Schimmelbildungen zu beurteilen, wenn sie sich auf Gemüsen oder Fleischkonserven zeigen. An sich wären die Schimmeldecken auch unter diesen Verhältnissen nicht gefährlich; ihre Anwesenheit ist hier aber so gut wie der Beweis, daß sich in der Konserve auch Bakterien befinden. Gewöhnlich sind sie sogar ein Anzeichen dafür, daß sich die Gemüse bereits in weit vorgeschrittenem Zustand der Fäulnis befinden. An eine Verwertung solcher Konserven ist nicht mehr zu denken; ihr Genuß wäre sogar mit großen Gefahren für die Gesundheit verbunden.

Hefegärungen richten verhältnismäßig am wenigsten Schaden an. Sie

entwickeln sich eigentlich nur in zuckerhaltigen Erzeugnissen, die nicht genügend eingekocht sind und zu wenig Zucker enthalten, also bei unrichtiger Zubereitung oder unrichtiger Aufbewahrung besonders in Dunstobst, Fruchtsäften, Fruchtmark, Mus und Gelees. Bekanntlich entsteht bei der Hefegärung durch die Zerlegung des Zuckers neben Alkohol auch sehr viel Kohlensäure, die in Form kleiner Gasbläschen aus den gärenden Flüssigkeiten entweicht. An diesem äußeren Merkmal der alkoholischen Gärung kann man leicht feststellen, ob eine Zersetzung zuckerhaltiger Konserven durch Hefen verursacht ist oder nicht. Liegt eine Hefegärung vor, dann steigen aus der Konservenflüssigkeit Blasen auf, deren Entwicklung sich beim Umschütten des Gefäßes bis zu starker Schaumbildung steigert. Bei Fruchtmark, Mus und Gelee gibt sich die Gärung durch ein schaumig blasiges Auftreiben der ganzen Fruchtmasse zu erkennen. Sind an der Konserve andere Zersetzungserscheinungen nicht wahrzunehmen, dann ist für Abhilfe leicht zu sorgen. Man kocht die angegorenen Vorräte auf und erhöht ihre Saftsättigung durch Eindampfen oder Zusatz weiterer Zuckermengen. Die stofflichen Umwandlungen, die bei der alkoholischen Gärung entstehen, vermindern den Nährwert der Konserven gewöhnlich nur in geringem Maße und sind auch in gesundheitlicher Beziehung nicht so bedenklich, daß die Konserven nach geeigneter Behandlung nicht wieder verwendet werden dürften.

Zu beachten ist jedoch, daß die in Gemüsekonserven zuweilen auftretenden Gasbildungen fast immer durch Bakterien bewirkt werden und mit Hefegärungen nicht verwechselt werden dürfen. Sie sind eine Begleiterscheinung gewisser Fäulnisvorgänge und schließen jede Verwertung der Konserven zu Genußzwecken aus.

(Schluß folgt.)

Sei zum geben stets bereit,
Miß nicht kärglich deine Gaben.
Denk, in deinem letzten Kleid
Wirst du keine Taschen haben.

## Verderbt nicht, was gut ist.

(Nachdruck verboten.)

Durch unsere Blätter werden allerlei Maßnahmen empfohlen, die in jetziger Zeit natürlich sehr großem Interesse begegnen! Da werden Kochrezepte, die Butter und Eier sparen, angegeben, man macht auf Ei-Ersatz aufmerksam, dort wird das „Strecken" der Butter als sehr vorteilhaft angepriesen; eine der Hausfrauen empfiehlt, das teure Fleisch nicht mehr zu kochen, billigere Fleischsorten und Würste tuns auch. Kurz, an guten Räten fehlt es nicht. Daß sie alle brauchbar sind, wollen wir nicht behaupten, es läßt sich aber manches daraus lernen, und zwar auch das — wie man es nicht machen soll.

Kochrezepte, die wenig Butter oder Eier verlangen und doch schmackhafte Gerichte ergeben, haben wir schon lange gehabt; viele unserer Frauen wollten sie aber nicht verwenden, da die Ausführung manchmal mehr Arbeit verlangt. Ganz falsch handeln aber jene Frauen, die ihre alten Kochrezepte beibehalten, sich zum Umlernen nicht entschließen können, aber statt der Butter, der Eier billigen, teilweise künstlichen Ersatz verwenden. Dabei verderben sie eigentlich, was sonst gut und schmackhaft wäre; sie nehmen dem Gericht auch den Nährwert. Lieber kleinere Rationen, gut gekocht, als solche, die auf künstliche Weise gestreckt und mundgerecht gemacht werden!

So ist es auch mit der Butter, die teuer geworden ist und vielleicht noch im Preise steigt. Aber ich finde, auch da verdirbt man durch das „Strecken", Zusatz von Kartoffelmehl und Milch, was gut ist; es heißt, solche Butter bleibe nur 2—3 Tage haltbar. Wenn im gewöhnlichen Leben ein Händler die Butter „streckt", kommt der Lebensmittelinspektor und legt seine „schwere Hand" darauf: die Butter ist gefälscht. Warum wollen wir Hausfrauen nun tun, was das Lebensmittelgesetz untersagt; wer solche Butter auf den Tisch g ibt, der gibt etwas, das nicht mehr Butter ist. Durch das Vermengen mit andern Stoffen ist sie ein Ersatzmittel geworden; es wird

geradezu verdorben, was gut war! Wäre es nicht gescheiter, unsere Hausfrauen würden sparsame Verwendung der Butter empfehlen, da sie nun teuer geworden ist? Wenn sie vermengt ist, muß sie aufgebraucht werden; ist sie rein, so langt vielleicht auch ein Bällchen statt wie früher drei nun vier Tage oder länger. Das läßt sich gut erreichen, ohne daß jemand besonders darunter leidet.

Mit dem Fleischverbrauch ist es ähnlich; die Verwendung guter Qualität in kleinern Portionen ist immer noch nicht viel teurer, als billige Fleischsorten, die mehr Zutaten brauchen, um schmackhaft zu werden. Zusammengekochte Gerichte, wie Rindfleischbraten mit Gemüsen, Irish Stew u. a. m. sind schmackhaft, nahrhaft und billig; man kennt sie noch zu wenig oder findet, die Zubereitung sei zu kompliziert. Sorgfältig kochen heißt sparsam und gut kochen, heißt nichts verderben lassen.

Es ließe sich noch mancherlei sagen, aber ich denke, die Hausfrau wird diese Ausführungen selber ergänzen können oder sie auf ihre Richtigkeit hin prüfen.

R. G—n.

## Einige Winke für Haut- und Händepflege im Winter.

(Nachdruck verboten.)

Darüber ist schon allerlei geschrieben worden und es gibt unzählige, oft recht kostspielige Mittel, welche Gesichtshaut und Hände „blendendweiß und sammetweich“ machen sollen, im Grunde aber oft weniger ausrichten, als die einfachsten Hausmittel es tun. Von einfachen, billigen und doch wirkungsvollen Prozeduren, die höchstens etwas mehr Zeit und Ausdauer erfordern und den Verstand einwenig beanspruchen, will ich hier einen Augenblick plaudern.

Da die gerühmte „Erdbeerwäsche“ weder für den Winter noch für Kriegszeiten paßt und heute auch die „Milchwäsche“ verboten werden sollte, müssen die Eitelsten der Eiteln eben zu den künstlichen Verschönerungsmitteln greifen, sich den Hautschälkuren unterziehen und so weiter. Die übrigen sind mit primitiveren Hilfsmitteln zufrieden. Die Wirkung des Zitronensaftes auf die Haut ist fast überall bekannt, doch wissen viele noch nicht, daß er hauptsächlich über Nacht, während der Ruhezeit wirken sollte. So wird harte Haut an den Füßen durch öfteres Aufbinden eines Stückchens Zitrone erweicht; die Gesichtshaut wird bei Benutzung von Zitronensaft reiner, weicher, die Haut der Hände geschmeidiger. Des morgens ist lauwarmes Wasser zu verwenden. Hausfrauen, die unter dem Wechsel von kalt und warm mehr leiden als viele Berufsfrauen, sollten die Hände nie anders als mit lauem oder warmem Wasser waschen. Das Waschen unter der Röhre der Wasserleitung verursacht hauptsächlich die rissigen und gesprungenen Hände. Zudem ist es geradezu nötig, die Hände öfters tüchtig einzufetten und zwar mit Seife und Zitrone oder mit Öl und Seife, welche Mischungen nicht sofort abgewaschen, sondern tüchtig eingerieben und nur mit einem Tuch abgetupft werden sollen. Dazu soll noch der glättende Bimsstein kommen. Auch für die Füße sind Zitronenabfälle und das Glätten, sowie das Abfeilen harter Haut mit Bimsstein sehr wohltuend und ein Vollbad mit ausgequetschten Zitronen gehört zu den köstlichsten Erfrischungen.

Schließlich ist die Hautbehandlung mit der Bürste wohl noch zu wenig bekannt. Mit einer reinen, ziemlich derben Hand- oder andern Bürste, die eigens diesem Zwecke zu dienen hat, bürstet und striegelt man sich morgens und abends, besonders aber morgens, tüchtig und unbarmherzig, bis man eine wohlige Wärme auf der Hautoberfläche verspürt. Diese Bürstenreibungen wirken, wenn konsequent und richtig durchgeführt, nicht nur auf den leiblichen, sondern auch auf den geistigen Menschen. Erhöht wird selbstverständlich die Wirkung durch passende Gymnastik und kräftiges Tiefatmen in frischer Luft.

Alle diese Mittel kosten sozusagen nichts; sie liegen im Bereiche der Armen wie der Reichen, und das Resultat ist ein Beweis

dafür, daß die „natürlichsten" Mittel im Grunde recht oft die wertvollsten sind. Richtig durchgeführte Versuche werden dies bestätigen. Z.

## Haushalt.

Das immer teurer werdende Fett macht auch **gute, fettreiche Seifen zur Reinigung der Wäsche** immer teurer. Ja, es will uns Hausfrauen erscheinen, als sei unsere Wäsche nach Gebrauch der jetzigen Seifen nicht mehr so schön weiß und klar wie früher und wir freuen uns auf das Frühjahr, wo sie unter dem Einfluß von Licht, Luft und Sonne wieder gebleicht wird.

Freilich hat manche Hausfrau auch dann nicht die erwünschte Gelegenheit, im Freien zu trocknen. Da ist sie, will sie ihrer Wäsche wieder einmal „Grund" verleihen, wie man zu sagen pflegt, auf das künstliche Bleichen angewiesen. Richtig angewandt, kommt man damit auch zum gewünschten Ziel, wenn man das nachstehende Verfahren anwendet.

Man darf also nicht nur chloren, sondern muß auch „antichloren", d. h. ein Gegenmittel gegen die zersetzende Wirkung des Chlorkalks anwenden. Nachdem man den Chlor am Tage zuvor mit kochendem Wasser aufgelöst und durch ein dichtes Tuch gegossen, fügt man von der Lösung nach Wunsch dem Spülwasser zu, legt die vergilbte Wäsche hinein, deckt sie zu (da sie im Dunkeln besser bleicht) und überläßt sie sich selbst solange, bis sie schön weiß erscheint, was meist in kurzer Zeit der Fall ist. Nun hat man inzwischen das Antichlormittel und zwar auf ungefähr fünf Eimer Chlorwasser für 5—10 Cts. unterschwefligsaures Natrium in 1 Liter Wasser, das kochend heiß sein muß, aufgelöst. Dieses gießt man zum Bleichwasser mit der Wäsche, wodurch dessen schädliche Wirkung auf die Gewebe aufgehoben wird. Nachdem man alles gründlich damit durchspült, läßt man das Ganze noch etwa 10 Minuten stehen, spült in klarem Wasser wie gewohnt und hängt zum Trocknen auf. Man wird nun die Wäsche klar und blütenweiß finden und ist zugleich ganz sicher, daß sie in ihrer Haltbarkeit in keiner Weise beeinträchtigt wurde. H. A.

**Sitzfalten und glänzende Druckstellen in Kleidern und Kostümröcken** entstellen oft den schönsten Anzug. Diese Übel stellen sich häufig bei Tuch und Cheviot ein, hauptsächlich dort, wo die Berufskleidung aus solchen Stoffen gearbeitet ist. Beide oben angeführten Mißstände beseitigt man, indem man das betreffende Kleidungsstück über Nacht auf ein Glättebrett straff aufspannt, was man durch Festhalten mit Reißzwecken erzielt. Nun befeuchtet man mittels eines Schwämmchens, das man in Salmiakwasser taucht, die Glanz- und Druckstellen und man wird am nächsten Morgen finden, daß von diesen nichts mehr zu sehen ist. Man kann den Rock, ohne ihn glätten zu müssen, wieder in Gebrauch nehmen. V.

## Küche.

### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Weiße Mehlsuppe, † Gefüllter Kaninchenbraten, Kartoffelwürstchen *Endiviensalat, †Orangenglace.

Montag: Pilzsuppe, †Schweinefleisch mit Kohl und Kartoffeln, †Brotstengel mit Fruchtsauce.

Dienstag: †Rüblisuppe, Bratwürste, †Risotto à la milanese, Halbäpfel.

Mittwoch: Königinsuppe, *Erbsenkoteleiten, †Gemischter Salat, *Geleezwiebäcke.

Donnerstag: *Geriebene Kartoffelsuppe mit Ei, *Rindfleisch mit Makkaroni, *Rosenkohlsalat.

Freitag: Gemüsesuppe, *Käsekrapfen, Apfelmus.

Samstag: Gerstensuppe mit Hackfleisch- oder Wursteinlage, *Maronen mit Rührei, Orangensalat.

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

### Kochrezepte.

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

**Geriebene Kartoffelsuppe mit Ei.** In den Schalen gekochte Kartoffeln werden kalt gerieben, dann mit etwas Mehl, Salz, Pfeffer und geriebenem Käse zu einem Teige vermengt. Diesen Teig nimmt man in eine Schüssel und verdünnt ihn mit Fleischbrühe oder Wasser zur gehörigen Suppendicke. Dann läßt man diese Suppe 1/4 Stunde kochen und richtet sie über zerklopftes Eigelb oder über ein zerklopftes ganzes Ei an. Es empfiehlt sich, die Eier mit etwas Rahm zu zerklopfen. Es können nach Belieben auch Maggi- und Knorr-Bouillonwürfel beigefügt werden.

Aus „100 gute, billige Kartoffelspeisen" von S. Senn.

**Rindfleisch mit Makkaroni.** Ein beliebiges Quantum Rindfleisch wird in Scheiben geschnitten, sorgfältig überbraten, dann das übrige Fett abgeschüttet, etwas Mehl über das Fleisch gestäubt, gut umgerührt und Wasser zugesetzt. Dann fügt man das nötige Salz, eine kleine Zwiebel, Lauch, Sellerieстückli, etwas gelbe und weiße Rübe und ein Löffel Tomatenpüree bei und läßt alles auf schwachem Feuer weich werden (ca 2 Stunden). Unterdessen kocht man Makkaroni

(Quantum je nach der Personenzahl) in Salzwasser weich. Das Fleisch wird in Würfel geschnitten, geriebener Käse dazu gegeben, ebenso die weichgekochten Makkaroni. Man sorge für reichlich Sauce, damit das Gericht recht schmackhaft wird. Es wird nach einer währschaften Suppe mit gekochtem Obst serviert, und schmeckt sehr gut. B. K.

**Erbsenkoteletten** (Fleischersatz-Speise). Gedörrte grüne Erbsen werden in Salzwasser weich gekocht und durch ein feines Sieb getrieben. Das Püree vermischt man mit geriebenem Brot (Brösmeli), einem Ei, gehackter Petersilie, Salz, nach Belieben auch mit Pfeffer, Muskatnuß und feingeschnittener Zwiebel. Aus dieser Masse, die ziemlich fest sein muß, formt man runde Koteletten (wie zu Fleischküchli), wendet sie in geriebenem Brot und brät sie in heißem Fett schön braun. Sie schmecken sehr gut. J.

**Käsekrapfen.** In 1 Liter Wasser läßt man 20 Gr. Butter und Salz in der Pfanne aufkochen, stürzt 150 Gr. Mehl hinein, rührt 2—3 Minuten lang auf dem Feuer tüchtig um, mischt dann 125 Gr. geriebenen Käse darunter und rührt, wenn ein wenig erkaltet, 3 Eier dazu, eines nach dem andern. Nachher werden mit dem Eßlöffel von der Masse mittlere Kugeln abgestochen und in nicht zu heißem Fett gebacken. Für 4 Personen.
„Flugblatt" des Schweiz. Gem. Frauenvereins.

**Rosenkohlsalat.** Der in siedendem Salzwasser ziemlich weichgekochte Rosenkohl wird abgegossen, mit frischem Wasser gekühlt, abgetropft und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl oder einer Salat-Sauce von zerrührten hartgekochten Eidottern, feinem Öl, etwas Senf, Essig, Salz und Pfeffer angemacht.

**Maronen mit Rührei.** Gedämpfte Maronen (Kastanien) richtet man auf einer Platte in der Mitte bergartig an und umkränzt sie mit Rühreiern. Man rechnet dazu auf eine Person ein Ei, eine Messerspitze Mehl, einen Löffel Milch, ein nußgroßes Stück Butter, etwas Salz und Muskat, quirlt alles tüchtig, erwärmt in breiter Pfanne reichlich Butter, gibt die Masse hinein, läßt sie langsam anziehen, fährt mit einem scharfen Löffel auf dem Boden der Pfanne hin und her, so daß das Ei nicht bräunt, bis alles flockig ist, und richtet die Speise dann sofort an.

**Geleezwiebäcke.** Zwiebäcke, am besten „holländische" runde, werden ganz flüchtig in Milch, mit wenig Ei darunter, getaucht und in heißer Butter rasch auf beiden Seiten gebacken, auf eine bereitstehende Platte gelegt, so rasch als möglich mit Gelee überstrichen oder, wenn dieses fest ist, mit dünnen Scheiben belegt und sofort aufgetragen. Diese Speise ist trotz einfachster Zubereitung außerordentlich wohlschmeckend und bekömmlich.

Aus Briegleb „Die vegetarische Küche".

**Gleichschwer.** Zeit 1¼ Stunden. 125 Gr. Butter, 125 Gr. Zucker, 125 Gr. Mehl, 4 große oder 5 kleine Eier, die Hälfte einer feingewiegten Zitronenschale. Butter und Zucker werden weiß gerührt, die Eier eins nach dem andern tüchtig damit verklopft, zum Schlusse das Mehl und die Zitronenschale langsam darunter gemischt, in eine gut bestrichene Torten- oder Gugelhopfform gefüllt und bei mäßiger Hitze ¾ Stunden gebacken.

Aus „Gritli in der Küche".

## Krankenpflege.

**Das Anlegen der Binden** ist nicht so einfach, wie es aussieht, und will gelernt sein. Erst durch Erfahrung und vielfache Übung kommt man dahin, eine Binde so anzulegen, daß sie fest sitzt, ohne zu schnüren, oder sich bei den Bewegungen des Kranken zu verschieben.

Gewöhnlich steht man zur Linken des einzuwickelnden Körperteils oder ihm gegenüber, hält mit dem Daumen der linken Hand das Bindenende auf der Haut fest und stützt mit den übrigen vier Fingern das Glied. Während nun dasselbe in der richtigen Lage von dem Wickelnden selbst oder einer Gehilfin festgehalten wird, rollt man mit der rechten Hand den Bindenkopf, welcher nach oben sehen soll, ein wenig ab und führt die Binde glatt um das Glied herum. Dort ergreift die linke Hand den Bindenkopf, führt ihn weiter herum und übergibt ihn von neuem der rechten und so fort, bis die ganze Binde abgewickelt ist. Stets soll nur ein kleines Bindenende abgewickelt und der Bindenkopf dicht am kranken Körperteil herumgeführt werden, weil sich nur so die Binde glatt anlegen läßt.

Das Ende der abgewickelten Binde wird zuletzt mit einer Sicherheitsnadel festgesteckt oder aber man reißt es in der Mitte ein und führt die beiden Hälften in entgegengesetzter Richtung um das Glied herum, um sie an der andern Seite zu knoten.

Immer wickelt man die Binde, von dem äußersten Ende des Gliedes anfangend, nach dem Herzen zu, weil dadurch am leichtesten Blutstockungen vermieden werden. Der Zug sei beim Wickeln ein gleichmäßiger, und das Ende der Binde werde, um keinen Schmerz zu verursachen, nicht gerade über der verletzten Stelle geknotet.

Soll eine Binde nach dem Anlegen befeuchtet werden, dann darf sie nur locker gewickelt sein, weil eine nasse Binde sich stark zusammenzieht.

Aus „Leitfaden für Krankenpflege"
von Dr. K. Witthauer.

## Kinderpflege und -Erziehung.

**Die Verbreitung und Verschleppung der Infektionskrankheiten** durch die Schule ist eine recht unangenehme Begleiterscheinung des öffentlichen Unterrichts. Sie bildet deshalb für einzelne ängstliche Eltern die Veranlassung, ihre Kinder gänzlich der Schule zu entziehen und zu Hause unterrichten zu lassen. Damit ergeben sich aber wieder gewisse Nachteile, die vor allem bei einzigen Kindern durch den Ausfall der Miterziehung durch andere Kinder bedingt werden. Manche Charakterfehler oder Schwächen werden bekanntlich am besten durch den Verkehr mit Altersgenossen, die derartigen Auswüchsen gegenüber wenig nachsichtig zu sein pflegen, beseitigt. Der ausschließliche Verkehr mit Erwachsenen ist aber auch in einer weitern Beziehung nachteilig für das Kind. Es sind meist nervöse Eltern, welche die Krankheitsfurcht zu Gegnern der öffentlichen Schulen macht. Gerade sie sind aber eine so schlechte Umgebung für das Kind, daß der Vorteil, der ihm unter diesen Umständen aus dem Schulbesuch erwächst, das Risiko einer Kinderkrankheit aufwiegt. Ein durch das ganze Leben durchführbares Ausweichen vor ihnen ist bei den modernen Verkehrsverhältnissen ohnehin unmöglich. Und so kann es sich denn ereignen, daß die in ihrer Kindheit sorgsam davor behüteten Menschen später als Erwachsene oft von ihren eigenen Kindern doch noch angesteckt werden und dabei viel schwerer erkranken als diese.

Aus „Gesundheitspflege des Kindes“
von Dr. J. Bernheim.

**Kinder, die durch Krankheiten geschwächt,** oder durch zarte Körperbeschaffenheit oder erbliche Anlage zu Nervenleiden, Brustkrankheiten und dergleichen mehr belastet und den Anstrengungen der Schule nicht gewachsen sind, müssen dagegen bis zu völliger Herstellung und genügender Erstarkung von der Schule zurückgehalten, und dürfen höchstens durch vorsichtigen Privatunterricht in die Grundzüge des Wissens eingeführt werden. Aber auch dann ist immer eine besonders vorsichtige Überwachung solcher Kinder nötig, um allmählich und heimlich oder auch scheinbar plötzlich eintretende schlimme Folgen des Schulbesuchs und Unterrichts zu verhüten. Selbstverständlich müssen von solchen Schwächezuständen und Krankheitsanlagen, sowie von allen Körperfehlern, namentlich der Augen und Ohren, welche die Leistungsfähigkeit des Kindes beeinträchtigen oder zu Gesundheitsstörungen Anlaß geben können, Schularzt und Lehrer schon beim Eintritt des Kindes in die Schule benachrichtigt werden, damit ihm auch in der Schule die nötige Aufmerksamkeit zu teil wird. Dr. Dornblüth.

## Gartenbau und Blumenkultur.

**Die meisten Gemüsesamen** behalten ihre Keimfähigkeit mehrere Jahre, einige zwei bis drei, andere 6 bis 8 Jahre und länger. Ist man im Zweifel, ob Gemüsesamen noch keimfähig sind, kann man auf einfache Weise eine Keimprobe machen. Man nimmt einen wollenen Lappen, durchfeuchtet ihn in warmem Wasser und schlägt ihn mehrfach zusammen. Auf diesen Lappen legt man nun die genau abgezählten Samenkörner, vielleicht 100, sorgfältig einzeln aus und schlägt dann von allen Seiten die Zipfel des Lappens darüber. Dieser „Keimapparat“ muß immer hübsch gleichmäßig feucht und warm liegen, vielleicht auf einem Brettchen auf dem Boden, wo man ihn von Zeit zu Zeit mit warmem Wasser befeuchtet. Wird der Samen auch nur einmal zu trocken oder zu warm, so verliert die Probe ihren Wert. In dem feuchtwarmen wollenen Lappen machen die Samen recht bald Keime. Man kann dann die keimfähigen Samen abzählen und hiernach berechnen, wieviel Prozent des Samens keimfähig sind. Nach der ermittelten Keimfähigkeit wird man sich dann beim Aussäen des Samens richten und den schlecht keimenden entsprechend dichter streuen.

Frischer Samen ist mit einer durchschnittlichen Keimfähigkeit von 90 Prozent zu berechnen. Die Keimfähigkeit, die man unter günstigen Verhältnissen ermittelt hat, ist übrigens nicht durchaus zuverlässig. Etwas alter Samen, der bei rechter Wärme und Feuchtigkeit noch vollkeimfähig ist, geht unter ungünstigeren Verhältnissen zuweilen doch viel schlechter auf als frischer. Es wird also alter Samen immer etwas dichter gesät.

## Tierzucht.

**Zur Pflege der Stubenvögel.** Den meisten Stubenvögeln bekommt eine Temperatur von 14—15° R., wie sie auch dem Menschen am angenehmsten ist, auf die Dauer am besten. Nur die hochnordischen Vögel ziehen den Aufenthalt im ungeheizten Zimmer vor. Große Wärmeschwankungen, strahlende Ofenhitze, Zugluft, Gas- und Petroleumgeruch, starke Parfüms, Tabakrauch, Schlafzimmerdunst u. s. w. sind den Vögeln schädlich. Stellt man die Vogelkäfige auf das Fensterbrett, so halte man die durch die Fugen des Fensters eindringende Zugluft mit einem vorgesetzten Pappdeckel ab. Grellem Sonnenschein wehre man ebenfalls, wenigstens schaffe man durch Vorstellen eines Brettchens oder von Pflanzen einen schattigen Platz. Vögel, deren Käfige jedoch niemals die Sonnenstrahlen erreichen, bekommen mattes und unscheinbares Gefieder.

Den Platz des Käfigs ändere man nie ohne besonderen Grund, namentlich nicht während der Gesangszeit. Mancher Vogel hört sonst für lange Zeit zu singen auf! Jedoch kann man viele Vögel durch ständigen Wechsel des Platzes während der Schweigzeit dahin bringen, daß sie sich im Gesang nicht leicht mehr stören lassen.

Die Futterversorgung sei äußerst regelmäßig, man gewöhnt sich so am ehesten daran, nie einen Vogel zu „vergessen". Am besten gibt man auch den Körnerfressern jeden Tag frisches Futter; die leeren Hülsen entfernt man durch leichtes Blasen aus den Näpfen und füllt dann neuen Samen ein. Weichfutter- und Wassergefäße sind alltäglich zu reinigen. An heißen Tagen gebe man täglich mehrmals Trinkwasser von Stubentemperatur. Auch sorge man, daß die Beigaben, an die der Vogel gewöhnt ist: Sepia, Eierschalen u. s. w nie ausgehen, da anderenfalls viele Vögel sich unbehaglich fühlen.

Badewasser reiche man so oft wie möglich, besonders gegen Mittag; badet ein Vogel nicht freiwillig, wie sehr viele Papageien, so ist er mittels eines Zerstäubers mit lauwarmem Wasser gelegentlich einzuspritzen. W.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

3. Ich ziehe einen Faden durch die Spitze der angeschnittenen **Zitrone** und bewahre sie mit der Schnittfläche nach unten hängend auf. J.

13. Die Aufstellung eines **Speisezettels** betrachte ich als sehr zweckmäßig, da man ohne Zweifel dabei den Nährwert der Speisen mehr in Betracht zieht, für Abwechslung sorgt und jedenfalls auch sparsamer wirtschaftet, als wenn man am Morgen erst ausdenkt, was man gleichen Tags kochen will. Auf alle Fälle sollte man doch am Vorabend schon wissen, was man andern Tags kochen will, damit alles Nötige dazu herbeigeschafft werden kann. Am Vormittag sollte man keine Ausgänge machen müssen! Frau B.

14. Es ist unnütz, zu diskutieren, ob das **Selbstbacken** ein Vorteil sei. Jede Hausfrau weiß, warum sie sich die Mühe nimmt, es selbst zu besorgen! Es bedeutet eine unbedingte Ersparnis. Wie sollte es anders sein bei den teuren Mieten und großen Löhnen! B. K.

15. Es ist nicht möglich, im Rahmen einer kurzen Antwort Ihre Frage betr. Anpflanzung Ihres **Gartens** eingehend zu beantworten. Ich möchte Ihnen zum Ankauf eines Lehrbuches raten, das Ihnen jahraus, jahrein mit guten Ratschlägen an die Hand gehen wird. Nachstehende Schriften seien Ihrer Beachtung empfohlen: „Der Gemüsegarten", von Ed. Drack (Verlag E. Wirz, Aarau), Preis Fr. 2.20; „Kurze Anleitung über den Gemüsebau im Hausgarten und den Feldgemüsebau" (erschienen bei Jacques Bollmann, unt. Mühlesteg 3, Zürich 1), Preis 20 Cts. Sehr gute Anleitung gibt das Buch „Der Gemüsebau", von Prof. Anderegg, Preis Fr. 3.—, sowie auch die „Praktische Gemüsegärtnerei", von Johannes Böttner; Verlag Trowitzsch & Sohn, Frankfurt a. d. O. E.

16. Wenn das gewöhnliche **Brot**, das ja oft sehr schlecht gebacken ist, Ihnen nicht zusagt, so kann Ihnen vielleicht das Grahambrot guten Ersatz bieten. Ich verdaue solches viel besser als das andere. Auch gut ausgequollenes, mit Milch gekochtes und gebratenes Mais kann das Brot ersetzen. Versuche, solches im Backofen in kleineren Formen zu backen, sollten meines Erachtens guten Erfolg haben. S.

### Fragen.

17. Wie putzt man **Aluminium-Geschirr** blank? J.

18. Ich möchte fragen, ob mir jemand ein gutes **Kochbuch** für Mehlspeisen und Backwerk empfehlen kann? Meine Dame liebt Abwechslung sehr. Wir haben bürgerliche Küche. Im voraus besten Dank. Fanny R.

19. Wo ist in Zürich die Kochkiste, genannt „**Der Oekonom**", zu besichtigen? Ist diese Kochkiste der Universalkochkiste vorzuziehen? Backt der Ökonom gut und leidet diese Kochkiste nicht darunter? Die großen Küchengeschäfte führen alle andern Fabrikate, ausgenommen den Ökonom. Da ich aber letztern doch auch kennen lernen möchte, kann ich mich durch Abonnenten vielleicht über dessen Vor- oder Nachteile unterrichten lassen. Für gute Auskunft dankt bestens Frau S.

20. Unsere **Wohnung** ist schon ziemlich alt und es entsteht trotz fortwährendem Reinigen und Lüften immer ein unangenehmer Geruch. Gibt es vielleicht ein Mittel (nicht zu teuer oder selbst zu bereiten), das in den Zimmern stets einen frischen Wohlgeruch verbreiten würde? Für gütige Antwort dankt bestens Tante Anny.

21. Woher kommt es wohl, daß die **Bügeleisen**, sobald sie aufs Gasfeuer kommen, auf der unteren Fläche zu schwitzen anfangen, so daß man sie immer 3—4 Mal trocken reiben muß, um das Rosten zu verhüten? Früher habe ich diese Erfahrung nie gemacht. Wie wäre diesem Übelstand abzuhelfen? Else.

22. Wie bereitet man **Hagebuttenthee**? Ich habe einst solchen als tiefrote Flüssigkeit von sehr angenehmem, säuerlichem Geschmack getrunken. Nach meiner Zubereitung bleibt er aber immer hell und schmeckt fade. Für ein gutes Rezept dankt L.