Objekttyp: **Issue**

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

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

Heft 24

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. 24. XXIII. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern **Zürich,** 11. November 1916.

Rühr dich und schaffe, eh' die Zeit entflieht!
Es fallen dir nicht in den Schoß die Gaben,
An dem nur, was du schaffst, kannst du dich laben, —
Du selbst bist deines Glückes Schmied!

Leop. Böhmer.

Ueber den Zorn.

(Nachdruck verboten.)

Der Philosoph Seneca, ein praktischer Weiser des alten Rom, schreibt in seinen „Drei Büchern über den Zorn“:

Betrachtet man die Wirkungen des Zorns und den Schaden, den er anrichtet, so muß man sagen, daß nichts Verderbliches dem Menschengeschlechte mehr Schaden gebracht hat. Gibt es etwas Sanfteres, als einen Menschen, der in der rechten Gemütsverfassung ist? Was aber ist grausamer, als der Zorn? Der Mensch ist voller Liebe zu anderen, der Zorn aber ist äußerst feindselig. Der Mensch ist geschaffen zu gegenseitiger Hülfeleistung; der Zorn will verderben. Der Mensch will gesellig leben, der Zorn sich absondern; jener will selbst Unbekannten helfen, dieser selbst Angehörige antasten.

Das beste ist, gleich die erste Anreizung zum Zorn zu unterdrücken und den Keim zu vertilgen. Man muß sich in acht nehmen, daß man nicht in Zorn gerät, denn wenn er einmal angefangen hat, uns fortzureißen, ist die Rückkehr auf den rechten Weg schwer. Gleich an den Grenzen muß man dem Feinde entgegentreten. Hat er sich einmal der Tore bemächtigt und ist er eingedrungen, so läßt er sich von denen nicht vorschreiben, die nun schon seine Gefangenen sind.

Viel kommt darauf an, daß man den Kindern sanftmütige Lehrer und Erzieher gibt. Alles Zarte richtet sich nach seiner Umgebung und bildet sich dieser nach. Die Jugend zeigt bald in ihrem Wesen den Charakter der Erzieher. Ein bei Plato erzogener Knabe sagte, als er daheim seinen Vater heftig zanken sah: „Das ist bei Plato nie vorgekommen.“ Aber wahrscheinlich ahmte er schneller seinen Vater nach, als Plato.

Nicht zornig zu werden, dahin können wir es bringen, wenn wir uns alle Fehler des Zorns recht vorstellen. Damit uns klar wird, wie schlimm der Zorn ist, müssen wir ihn mit dem Schlimmsten vergleichen. Die Habsucht erwirbt und scharrt zusammen. Davon hat doch einmal ein Besserer einen Nutzen; der Zorn aber zerstört, nur selten wirkt er für jemand günstig. Der Zorn bringt einem Vater Trauer, einem Ehemanne Scheidung, einem Beamten Haß, einem Bewerber Abweisung. Nichts ist ärger, als Feindschaften; diese aber stiftet der Zorn. Er ist wider die Natur: sie verlangt Liebe, er Haß; sie Nutzen, er Schaden.

Es ist nicht gut, wenn man alles sieht und hört. Viele Beleidigungen muß man vorübergehen lassen; die meisten erleidet man nicht, wenn man sie nicht beachtet. Willst du nicht in Zorn geraten, so sei nicht neugierig! Wer alles wissen will,

was man etwa gegen ihn gesagt haben mag, wer bösartigen Reden, im Geheimen gesprochen, nachforscht, der macht sich selbst Unruhe. Man muß den Zorn auf jede mögliche Art einschränken und eine Sache am liebsten scherzhaft wenden. Nicht darauf kommt es an, wie eine Beleidigung ausgeübt wird, sondern darauf, wie sie aufgenommen wird.

Man muß den Zorn ganz ausrotten, nicht nur beschränken. Warum soll man ein Übel schonend behandeln? Wenn wir es ernstlich wollen, bringen wir es gewiß zustande. Nichts wird dabei mehr von Nutzen sein, als der Gedanke an den Tod. Was hilfts, einander zu zürnen und die kurze Lebenszeit einander zu verderben, als ob man ewig dableiben dürfte? Bald wird ein Fieber oder ein anderes körperliches Leiden der Feindschaft ein Ende machen; bald wird der Tod das erbitterste Paar von Gegnern trennen. Die Todesstunde deines Nebenmenschen, die du ausrechnen willst, ist vielleicht ganz nahe der deinigen.

So Lucius Annäus Seneca. Ein gutes Mittel, sich Zorn und Ärger zu ersparen, besteht übrigens auch darin, daß man hochmütigen Menschen und der seelischen Beschränktheit in jeder Form aus dem Wege geht. M.

Unser Garten im Winter.

Von Hans Christian.

(Nachdruck verboten.)

Die Bäume entlauben sich täglich mehr und die Blätter, die so herrlich bunt die volle Krone umhüllten, liegen auf dem Boden verweht oder sind zu einem schmutzigen Teppich geworden. So ist es in den Wäldern, so in den Alleen, auf den Straßen und in den Gärten. Ja, sie sehen noch herbstlicher, trauriger, kahler aus, denn auch die letzten Herbstbäume sind bis auf ein paar verspätete Blütenknospen verblüht, der Rasen ist verwahrlost, die Wege sehen unordentlich aus. Da denkt wohl mancher, die Arbeit des Gärtners sei nun zu Ende. Aber weit gefehlt: der Garten ruht nicht, Erde und Pflanzen leben und streben weiter und der Gärtner oder Gartenfreund hat daher zwar andere, aber nicht viel weniger Arbeit, als im Frühling und Sommer.

Jetzt, wo Clematis oder wilder Wein sie nicht mehr mit einer Fülle von Blättern verhüllen, ist die beste Zeit, schadhafte Zäune auszubessern und da die Witterung kaum noch erlaubt, auf ihnen zu verweilen, hat man Gelegenheit, sich der schadhaften Bänke anzunehmen. Vielleicht bedarf auch die Laube einer Reparatur. Angefaulte Pfähle entferne und ersetze man jetzt und revidiere überhaupt — dies kann gar nicht sorgsam genug geschehen, wenn man gute Arbeit verrichten will — sämtliches der Bequemlichkeit und der Arbeit dienende Gartengerät.

Aber zum Garten selbst! Das Laub, das die Rasenflächen deckt, muß man sorgfältig zusammenharken und gut aufbewahren. Mit dieser Arbeit gewinnt man gleichzeitig ein gutes Mittel zum Verhüllen von allerhand Pflanzen und legt den Rasen frei. So braucht man ihn nämlich, um ihn gut düngen zu können: mit Jauche, Asche, Kompost und verrottetem Stalldünger.

Nach dem grünen Rasen die Beete, auf denen bunte Blumen wuchsen! Die Sommergewächse (Wicken und Levkojen, Astern, Reseda, Phlox, Mohn, Verbenen, Sonnen- und Glockenblumen) müssen entfernt werden, dann ist der Boden, der ihnen seine Kraft hingab, tief umzugraben und durch die Vermengung mit guter Mistbeet- oder Düngererde zu verbessern. Von den „perennierenden“ Blumengewächsen ist mit den Begonien und anderen Knollengewächsen, die spät geblüht haben, ebenso zu verfahren. Auch hier sind die Knollen herauszunehmen, werden dann aber in einem frostfreien Raume aufbewahrt. Das Beet, in dem sie steckten, ist umzugraben. Beim Umgraben ist zu beachten, daß die Schollen nicht etwa durch Harken geglättet werden, sondern „rauh“, wie sie fielen, liegen bleiben müssen, damit der wohltätige Frost möglichst tief in die Erde

dringen kann. Die Knollen und Zwiebeln, die aufsprießend dem verjüngten Garten zuerst bunten Schmuck verleihen sollen, wie Krokus, Tulpen, Hyazinthen, verbleiben natürlich in den Beeten, in die sie kurz vor dem Herbste gesteckt worden sind. Diese Beete werden mit dem Laube, das vorhin vom Rasen geharkt wurde oder mit Fichtenzweigen zugedeckt. Diese sind deshalb vielleicht sogar noch vorzuziehen, weil sie auf der harten, kahlen Erde auch im Winter einen grünen Schmuck vortäuschen.

Besondere Sorgfalt und besondere Maßnahmen verlangt die Blume, die die üppigste und prunkendste in unseren Gärten ist, der Stolz nicht nur jedes größeren Züchters, sondern auch des bescheideneren Liebhabers: die Rose. Hier ist jede Pflanze einzeln zu behandeln. Die noch grünen Blätter werden dicht am Stiel abgeschnitten und die Kronen leicht zusammengebunden. Dann wird das Stämmchen vorsichtig zum Boden niedergebogen und so eingegraben, daß es etwa 20 Cm. hoch mit Erde bedeckt daliegt. Auch diese länglichen Häufchen können des besseren Aussehens halber mit Zweigen von Nadelholz bedeckt werden. Ja, wer will, kann das Eingraben unterlassen und die Kronen der aufrecht bleibenden Stämmchen mit Zweigen dicht umhüllen.

Weit einfacher ist die Behandlung der Buschrosen. Es genügt, wenn an ihren Wurzeln Erde angehäufelt wird. Bei strengem Frost soll man aber ein übriges tun und die so gebildeten Hügelchen mit kurzem Dung bedecken.

Der Ernte im Gemüsegarten folgt die nicht minder wichtige Innenarbeit. Wie die Einwinterung vor sich geht, ist in den letzten Nummern gesagt worden. Alles Eingeerntete muß sehr oft nachgesehen und alles, was schlecht wurde, schleunigst entfernt werden, da es den übrigen Vorrat anstecken könnte.

Die Spargelbeete werden mit recht gutem, kurzem, verrottetem Rinder- oder Pferdedünger zehn Zentimeter hoch überdeckt und warten unter dieser Hülle auf den neuen Aufwuchs der köstlichen Stangen. Der Rhabarber, dem die welken Blätter abgenommen werden müssen, wird gejaucht und mit Dung zugedeckt.

An den Obstbäumen sind die dürren, wie halbdürren Äste und Zweige zu entfernen, und sogar je einer von zwei kreuzweis stehenden frischen Zweigen. Ferner sind wilde Triebe, die aus der Erde dringen, und die Wasserschosse (wilde, den Stämmen und Ästen entwachsene Triebe) abzuschneiden. Alle diese Schnitte haben möglichst nahe am Stamme oder Ast zu geschehen und müssen mit einer guten Säge vorgenommen werden; eine sorgfältige Behandlung verlangt, daß die Schnittstellen mit einem scharfen Messer nachgeschnitten werden. Die Wunden werden bei jüngeren Bäumen mit Baumwachs, bei älteren mit Baumkarbolineum überstrichen. Dann geht es an die Reinigung der Stämme; mit einem Baumkratzer oder einer Rindenbürste werden Moose und Flechten und rissige Rinden entfernt. Dann sind die Stämme mit Kalkmilch (in Wasser angerührtem Kalk) zu bestreichen: das schützt gegen den Temperaturwechsel (überhaupt schadet nicht der Frost, sondern der Wechsel von Frost, Tau und wieder Frost!) und vernichtet das schädliche Ungeziefer. Nach der Säuberung, die bei Nußbäumen, die das Ausputzen später nicht vertragen, besonders zeitig vorgenommen werden muß, binde man in anderthalb Meter Höhe Klebegürtel (aus Papier mit Raupenleim) zum Schutze gegen die Raupen um den Stamm. Auf keinen Fall darf vergessen werden, vom Stamme aus in der Breite der Krone das Erdreich, ehe es gejaucht wird, aufzulockern; auch dies soll dem Frost den Eintritt in den Boden erleichtern. Eine solche „Baumscheibe“ ist auch um die jetzt neugepflanzten Obstbäume — es ist weit besser, sie jetzt zu pflanzen, als erst im Frühjahr — anzulegen. Hier ist sie mit verrottetem Dung — frischer ist eher schädlich — zu belegen. Sträucher werden entspritzt, von den alten Zweigen befreit („gelichtet“ und „verjüngt“) und gejaucht. Besondere Sorgfalt verlangen die Him-

beeren; an diesen Sträuchern bleiben nur die vier stärksten jungen Triebe stehen.

Erdbeeren und Weinspaliere brauchen nur gegen den Frost geschützt zu werden. Dies geschieht dadurch, daß Erdbeeren mit Laub oder Tannenreisig zugedeckt werden. Auch die Weinreben kann man mit Reisig umkleiden, oder sie, was einfacher ist, vom Spalier lösen, niederlegen und mit Erde zuschütten.

Wenn man nun noch das Jauchen den ganzen Winter hindurch fleißig fortsetzt, kann man getrost seine Schützlinge die kalte Jahreszeit hindurch dem neuen Frühling entgegenwachsen lassen.

Der Kakao.

(Nachdruck verboten.)

Als die Spanier sich zuerst in Mexiko festsetzten, fanden sie das aus dem Samen des Kakaobaumes bereitete Getränk in allgemeinem Gebrauch. Die Mexikaner behaupteten, es sei schon seit undenklichen Zeiten bei ihnen einheimisch. Der Kakao gelangte sodann 1520 durch die Spanier nach Europa und hat sich seither als Getränk in allen Staaten eingebürgert. Der große Naturforscher Linné liebte es so sehr, daß er der Pflanze, von welcher es herrührt, den Namen Theobroma, d. h. Götternahrung, gab.

Die Frucht des Kakaobaumes gleicht in Größe und Form einer kleinen länglichen Melone. Sie enthält 6 bis 30 Stück Samen oder Bohnen, welche reihenweise in einem schwammigen Mark, ähnlich demjenigen der Wassermelone, eingebettet liegen. Sobald sie reif ist, wird die Frucht gepflückt und geöffnet; die Samen werden von der Marksubstanz gereinigt und an der Sonne getrocknet. Die im Handel befindliche Kakaobohne ist spröde, brüchig, durch und durch von dunkelbrauner Farbe, ißt sich wie eine recht ölige Nuß und hat einen leicht zusammenziehenden bittern Geschmack. Bei der Zubereitung zum Gebrauch werden die Bohnen, wie der Kaffee, langsam in einer eisernen Trommel geröstet, bis sich ihr Aroma vollständig entwickelt hat, worauf man sie abkühlen läßt. Die Bohne ist dadurch noch spröder und etwas heller in der Farbe geworden; ihre natürliche Bitterkeit und zusammenziehende Eigenschaft ist nun minder wahrnehmbar, als zuvor. Für den Verkauf wird sie dann nach verschiedenen Verfahren zubereitet.

Außer den erfrischenden und stärkenden Eigenschaften, welche der Kakao mit Thee und Kaffee gemein hat, besitzt er noch einen ganz besondern Nährwert. Der vorwaltende Teil im Kakao ist der Fettstoff, bekannt unter dem Namen „Kakaobutter.“ Sein Gehalt daran beläuft sich öfters auf mehr als das halbe Gewicht der geschälten Bohne. In irgend einer seiner gewöhnlichen Gestalten verbraucht, ist daher Kakao ein außerordentlich reiches und fettes Nahrungsmittel, welches aus diesem Grunde nicht selten dem empfindlichen Magen widersteht. Um dieses Übermaß an Fett zu vermindern, setzt man bei der Fabrikation von Kakaopräparaten (Schokolade), Zucker, Stärkemehl und starke Gewürze dem Mehl der gerösteten Bohnen zu. Der Kakao enthält aber auch noch eine beträchtliche Menge an Stärke und Kleber — Stoffe, welche als Grundbestandteile unserer wertvollsten Lebensmittel gelten. Die durchschnittliche Zusammensetzung der ganzen, von der Schale befreiten Bohne ist folgende: Wasser 5%, Stärke, Gummi &c. 22%, Kleber 20%, Fett (Kakaobutter) 51%, Theobromin 2%. Diese Zusammensetzung erinnert an die reichsten und nahrhaftesten Formen der Pflanzennahrung. Wird der Kakao mit Wasser vermischt, so steht er der Milch weit näher, als alle Aufgüsse von geringerem Nahrungswert, wie Thee und Kaffee. Anderseits hat er aber vor Milch, Fleischbrühe und ähnlichen Getränken den großen Vorzug, daß er den Stoff Theobromin und das flüchtige Öl enthält; dergestalt vereinigt er in sich die erheiternden Wirkungen des Thees mit den kräftigenden, körpererhaltenden Eigenschaften der Milch. Die Milchschokolade ist daher eine glückliche Vereinigung, in welcher die vor-

handenen Bestandteile des einen Nahrungsmittels die fehlenden des andern ausgleichen. Ebenso rechtfertigt der bedeutende Ölgehalt des Kakaos dessen Vermischung mit Zucker, Mehl oder Stärke bei der Schokoladefabrikation, wodurch er auch für den schwachen Magen geeigneter wird.

M.

Haushalt.

Ohne Fett sind Fleischstücke, wie Schnitzel, Koteletten, Fleischklöße und Fisch sehr leicht zu braten,

wenn man aufgelösten Pflanzen- oder Fleischextrakt oder Saucenwürze an Stelle des Fettes verwendet. Nachdem etwa ein Löffel Wasser in der Pfanne erhitzt ist, verrührt man Extrakt oder Würze darin, gibt feingeschnittene Zwiebeln dazu und läßt sie etwas anbräunen. Dann schiebt man diese zur Seite und bratet bei starkem Feuer die Fleischstücke schön braun. Verdampft die Flüssigkeit, so gibt man wieder etwas Wasser dazu. Man salze wenig, da die Würze schon einen kräftigen Geschmack hat.

L. S.

Trockenlegung feuchter Wohn- und Lagerräume

erreicht man zunächst durch tägliches Lüften bei trockener Witterung; außerdem stelle man in die feuchten Räume flache Näpfe mit ungelöschtem Kalk oder Kochsalz gefüllt. (Dieses ist auch in Krankenzimmern gut.) Beide Stoffe saugen begierig Feuchtigkeit, Miasmen und Düfte in sich auf.

Bekannt ist ja, daß Feuchtigkeit in Wohnungen rheumatische Leiden vielerlei Art erzeugt und außerdem Spiegel, Möbel, Betten, Eßwaren &c. schimmelig, feucht und dumpfig macht, mit Stockflecken behaftet und ungesunde Moderluft erzeugt.

Schlecht schließende Fenster.

Man macht einen Teig aus grobem Roggenmehl, durchgesiebter Asche und heißem Wasser, öffnet die Fensterflügel und streicht den Teig an jene Stellen des Rahmens, die zur Klage Anlaß geben. Nun macht man die Fenster wieder zu, streicht den hervorstehenden Kitt weg und läßt trocknen. Mit heißem Wasser kann man die Verdichtung wieder wegwaschen.

Glaskitt

erhält man durch schwaches Erwärmen klein geschnittener Stücke farbloser Gelatine in wenig Essigsäure. Die erhaltene Lösung trägt man mäßig warm auf die Bruchstellen auf, preßt sie gut zusammen und läßt den gekitteten Gegenstand an einem trockenen Orte einen Tag ruhig liegen.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Flockensuppe, †Wildente, *Bayrisches Kraut, Kartoffelstengelchen, *Kastanientorte.

Montag: †Suppe von weißen Rüben, Dampfnudeln, Apfelmus.

Dienstag: Fidelisuppe, †Ungarisches Voressen, †Rüblitorte.

Mittwoch: Gemüsesuppe, *Kartoffelklöße mit Brot, †Gedämpfter Sellerieſalat.

Donnerstag: Tomatensuppe, *Hasenbraten, †Käseröste, Warmer Krautsalat.

Freitag: Restensuppe, Rosenkohlgemüse mit Kastanien, *Gebackene Birnenspeise.

Samstag: *Geröstete Bohnenmehl-Suppe, *Fleischkügelchen, *Gebratene Rübli.

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.

Geröstete Bohnenmehl-Suppe. Für 6 Personen werden 5—7 Löffel Bohnenmehl im Fett gelbbraun geröstet, mit dem nötigen kalten, gesalzenen Wasser oder Fleischbrühe 10—15 Minuten gekocht, über ein wenig Rahm angerichtet und gewürzt. Man kann auch die Hälfte Bohnenmehl und die Hälfte Vollmehl verwenden; immer muß aber die Bohnenmehlsuppe länger als gewöhnliche Mehlsuppe gekocht werden, damit sich der scharfe Geschmack dadurch verliert oder vermindert.

Aus „Bürgerliche Küche“
von Frau Wyder-Ineichen.

Hasenbraten. Für 3 Personen. 1 Hasenrücken ohne Hinterläufe, Speck, Salz und Pfeffer, Bratengemüse, 1 Eßlöffel Fett, 1 Tasse sauren Rahm. Ein Hasenrücken samt den beiden Filets wird mit einem feuchten Tuche abgerieben, mit einem guten Messer gehäutet und fein überspickt. Dann mit Salz und Pfeffer eingerieben, mit dem Bratengemüse, Fett und Speck in den Bratofen geschoben, schön gelb gebraten, mit saurem, dickem Rahm übergossen und unter fleißigem Begießen weich gebraten, was je nach dem Alter des Hasen $^3/_4$—$1^1/_4$ Stunden dauert. Die Sauce soll goldbraun sein, wird passiert und separat zum Braten serviert. Will man größere Braten zubereiten, so läßt man die beiden Hinterläufe am Rücken und zerschlägt den innern Schlegelknochen nächst dem Rückengrat. Zubereitungszeit: 1—$1^1/_2$ Stunden.

Aus „Großes Schweizer Kochbuch“.

Fleischkügelchen. Zeit $^3/_4$ Stunden. 250 Gramm Fleischresten oder frisches gehacktes

Fleisch, 1 Kochlöffel Mehl, 20 Gr. Fett, 2 Eier, 1 altbackenes Brötchen, 1 Löffel Fleischbrühe, 1 Zwiebel, Grünes, Salz, Gewürze. Das feingehackte Fleisch wird mit dem Mehl, den Eiern, der mit dem eingeweichten Brot gedünsteten feingehackten Zwiebel vermengt, gehackte Petersilie, Schnittlauch und Gewürz, sowie die Fleischbrühe dazu gegeben und daraus Klöße geformt, die entweder paniert und in Fett gebacken oder in Salzwasser gesotten werden.

Aus „Gritli in der Küche".

Gebratene Rübli. Gelbe Rübli werden gereinigt, in Salzwasser weich gekocht, dann geschält und in Scheibchen geschnitten. Hierauf wird in einer Pfanne Butter oder Fett heiß gemacht, die Rübli mit dem nötigen Salz und nach Belieben ein wenig gestoßenen Kümmel werden hineingegeben, gut geröstet und auf eine warme Platte angerichtet.

Aus „Bürgerliche Küche"
von Frau Wyder-Ineichen.

Bayrisches Kraut. Feste Weißkrautköpfe werden fein gehobelt und das Kraut gut gewaschen. In eine Kasserolle kommt ein Stückchen Fett mit etwas Zucker, in dem eine feingehackte Zwiebel gedämpft wird, dazu das gesalzene Kraut, das ohne Brühe solange gedämpft wird, bis es gelblich aussieht. Dann gibt man fingershoch Pflanzenbrühe, 1/2 Glas alkoholfreien Wein und den Saft von zwei Zitronen hinzu. Das Kraut wird nun vollends weichgekocht, soll aber nicht viel Brühe haben. Eine halbe Stunde vor dem Anrichten wird in einem Stücklein Butter ein Eßlöffel voll Zucker und ein Eßlöffel voll Mehl gelb geröstet, dies glatt an das Kraut gerührt, nochmals etwas Brühe nachgegossen und bis zum Servieren gekocht. Das Kraut soll recht weich und mild sein.

Aus „Die Vegetarische Küche"
von Martha Rammelmeyer.

Kartoffelklöße mit Brot. Passen zu allen Braten oder Saucenfleisch, auch besonders zu Sauerkraut oder Rotkohl. 1 Kilo mit den Schalen gekochte Kartoffeln werden kalt fein gerieben, mit ein wenig Käse, Muskatnuß, 2—3 Eiern, Salz, Pfeffer und zirka 2 Eßlöffel voll Mehl zu einem glatten Teige verarbeitet, so daß mit den mit Mehl bestaubten Händen leicht eigroße Klöße geformt werden können. Inzwischen hat man 4 Brötchen in Würfel geschnitten und diese im Fett hellgelb geröstet. Die Hälfte dieser Würfel weicht man mit lauwarmer Milch ein und drückt sie wieder aus. Hernach mischt man obige Kartoffelmasse und die eingeweichten und die gerösteten Brotwürfel gut zusammen, formt Klöße und kocht diese in bereits kochendem Salzwasser zirka eine Viertelstunde. Es sollen aber auf einmal nur soviel Klöße gekocht werden, als nebeneinander Platz haben. Sie können nach Belieben mit Zwiebeln oder Brosamen abgeschmälzt werden.

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

Gebackene Birnenspeise. In eine feuerfeste Form, die man ausgestrichen und ausgestreut hat, schichtet man recht dicht geschälte, halbierte Birnen, etwas Zucker und Zimt und streut gestoßenen Zwieback dazwischen, so daß alle Lücken ausgefüllt sind. Dann verquirlt man Milch mit etwas Mehl, 1 Ei und etwas Vanillezucker zu einem dünnflüssigen Teig, gießt ihn über die Birnen und bäckt die Speise eine Stunde in mittelheißem Ofen. Sie schmeckt kalt und warm gleich gut.

E. L.

Kastanientorte. 100 Gr. Zucker und der Schnee von 2 Eiweißen werden 1/4 Stunde schaumig gerührt; dann gibt man 35 Gr. fein gestoßene Mandeln, worunter 5 Gr. bittere sind, etwas geriebene Zitronenschale und 100 Gramm Kastanienpüree dazu, und vermengt alles gut. Darauf backt man die Masse in 2 Hälften geteilt, jede in einer eingefetteten Form schön aus. Vor Gebrauch setzt man die Torte mit Creme, Fruchtgelee oder Schlagrahm zusammen und verziert sie obenauf beliebig.

Brandenburg, „Die harnsäurefreie Kost".

Eingemachte Früchte.

Birnengelee. Schöne, reife Birnen werden, nachdem man sie zuvor mit einem feuchten Tuch abgerieben hat, ungeschält zerschnitten und mit Wasser bedeckt weichgekocht. Dann gibt man sie auf ein ausgespanntes Tuch zum Ablaufen des Saftes, den man mit Zucker versetzt (auf 2 Liter Saft 500 Gr. Zucker) und bis zur Geleeprobe einkocht. Zum Färben kann man 2 Löffel roten Rübensaft hinzufügen. Etwas abgekühlt, füllt man das Gelee in geschwefelte, reine Gläser, die man nach Erkalten mit Pergamentpapier verbindet.

Birnen auf einfache Weise ohne Zucker eingekocht. Nachdem die Früchte geschält, halbiert und vom Kernhaus befreit sind, kocht man sie mit Wasser knapp bedeckt weich, bis man sie mit einem Hölzchen oder Strohhalm durchstechen kann, füllt sie dann kochendheiß in Gläser, die man im kalten Wasser aufs Feuer setzte und gleichzeitig erhitzte, füllt den Saft ebenfalls kochend darüber und läßt sie nun sofort von einer zweiten Person mit Pergamentpapier verbinden. Nach völligem Erkalten muß das Papier wie ein Trommelfell gespannt sein. Nach Belieben kann man Nelken, aus denen man die Blüten gebrochen, Zimt, Zitronenschale und Vanillin mitkochen, füllt diese Zugaben aber nicht mit in die Gläser.

E. L.

Gesundheitspflege.

Die Pflege der Blutkreislaufsorgane erfordert vor allem die Beschaffung gesunden Blutes. Dieses wird gesund erhalten durch angemessene Nahrung und durch Einatmung gesunder, sauerstoffreicher Luft.

Man erhalte das Herz gesund, da nur bei gesunder Herztätigkeit der Blutkreislauf kräftig von statten gehen kann.

Das Herz wird gesund erhalten durch gute Ernährung des Körpers, wodurch auch die Herzmuskulatur gekräftigt wird.

Das Herz wird, wie jeder Muskel, durch Tätigkeit gestärkt. Darum soll man es zu kräftigen Zusammenziehungen veranlassen, durch körperliche Bewegungen, z. B. Turnen, Schwimmen u. s. w.

Sehr wichtig für eine gesunde Herztätigkeit ist die Übung des Tiefatmens. Bei jeder Einatmung strömt infolge der Erweiterung des Brustkastens das Blut aus den benachbarten Teilen kräftig nach dem Herzen, während es bei der Ausatmung wieder mehr zurückströmt. Je tiefer wir also atmen, desto mehr wird die Blutbewegung durch das Herz beschleunigt und desto kräftiger wird das Herz arbeiten.

Man hüte sich jedoch vor Überanstrengungen; denn wie jeder andere Muskel, so erschlafft auch der Herzmuskel bei Überanstrengung; dadurch können Herzerweiterungen und schwere Kreislaufstörungen entstehen. Auch kann plötzlicher Tod die Folge einer zu heftigen Überanstrengung sein.

Man hüte sich ferner vor allen Schädlichkeiten, welche Ursache zur Entstehung von Gelenkrheumatismus werden können, da dieses Leiden sehr häufig Herzkrankheiten zur Folge hat. Vor allem sind Erkältungen und feuchtkalte Wohnungen gefährlich.

Krankenpflege.

Das Aloepulver sollte in jeder Hausapotheke vorhanden sein, da es ein wichtiges Hilfsmittel bei verschiedenen Leiden ist und niemals Schaden anrichten kann. Als Augenwasser ist es dem altbekannten Fenchelwasser gleichwertig zur Seite zu stellen. In einem Medizinglas löst man zu diesem Zwecke eine Messerspitze voll des in der Apotheke erhältlichen Pulvers mit heißem Wasser auf, läßt es etwas abkühlen und wäscht dann damit mehrmals täglich die entzündeten, schmerzenden Augen. Eiternde Finger, die soviel Schmerz verursachen und nicht selten mit Fiebererscheinungen verbunden sind, heilen rasch bei baldiger Verminderung des Schmerzes, wenn sie mit dieser genannten Lösung gebadet und mit Leinenläppchen bedeckt werden, die man darin naß macht. Als gründlich wirkendes, aber dabei nicht schwächendes Abführmittel wirkt Aloethee, wenn man zu einer Messerspitze des Pulvers einen Kaffeelöffel voll Fenchel, 2 Messerspitzen voll Foenum graecum und Holunderblüten in der Menge, wie man sie für 2 Tassen Thee benötigt, mit 2 Tassen kochenden Wassers überbrüht und an zwei Tagen davon früh, mittags und abends nimmt.

Ein unschädliches und dabei wirksames desinfizierendes Mundwasser kann man sich selbst zusammenstellen. Zu 100 Gr. reinem Alkohol gibt man 2 Gr. Pfefferminzöl und 1 Gr. Thymol und verbraucht es nun wie andere Mundwässer tropfenweise in lauem Wasser. Seines angenehmen Geschmacks wegen wird es auch von Kindern gern genommen. Sie werden damit zu der so notwendigen Zahnpflege erzogen. Dr. M.

Kinderpflege und -Erziehung.

Über die Ernährung nach dem ersten Lebensjahr schreibt Dr. Bernheim in seiner „Gesundheitspflege des Kindes“:

„In den letzten Monaten des ersten Lebensjahres hat die Ernährung die Aufgabe, die kindlichen Verdauungsorgane nach und nach an die Bewältigung vegetabilischer Nahrungsstoffe zu gewöhnen. Diese Gewöhnung soll aber nur ganz langsam und vorsichtig geschehen. Insbesondere sind die Gemüse- und Obstgaben zunächst nur knapp zu bemessen, da sonst nicht wenige Kinder darauf mit recht hartnäckigen Durchfällen reagieren. Werden sie gut vertragen, dann besteht die Nahrung des einjährigen Kindes außer ihnen noch aus Suppen, die mit schwachen Fleischbrühen und Grieß, Hafer-, Reis- oder Gerstenkörnern bereitet werden, und aus Mehl- oder Zwiebackabkochungen mit Milch, und Milch allein. Mehr als ein Liter Milch im Tag sollte dabei nicht gegeben werden. Dieselbe Nahrung genügt für das zweite, dritte und die folgenden Lebensjahre. Selbstverständlich wird man nun von den Gemüsen und vom Obst etwas größere Mengen und mannigfaltigere Abwechslung bieten. Das gekochte Obst wird nach und nach immer mehr durch rohes ersetzt, und außer Spinat, gelben Rüben und Blumenkohl, die man im ersten Jahr gereicht hatte, nun auch schwerer verdauliches Gemüse, wie zum Beispiel Bohnen, Erbsen, Kohl, Spargeln u. a. m. gegeben. Sodann kommen neben den Abkochungen der Getreidekörner und der aus ihnen bereiteten Mehle, Kartoffeln, Nudeln und Makkaroni auf den Speisezettel, und endlich noch Brot. Die Milchmengen dagegen kann

man etwas knapper bemessen, als im ersten Jahr. Manche Ärzte schlagen vor, auf einen halben Liter zurückzugehen, und wollen damit der namentlich in den obern Ständen verbreiteten Neigung, den Kindern möglichst viel Nahrung und insbesondere viel Milch zu geben, entgegenarbeiten. Auch bei uns wird vielfach das Nahrungsbedürfnis des Kindes überschätzt und durch Überernährung geschadet. Es empfiehlt sich daher, im Speisezettel von dem Momente an, wo das Kind die Nahrung kauen kann, und das ist in der Regel im Lauf des dritten Jahres der Fall, die Milch stark zurücktreten zu lassen."

Tierzucht.

Der Papagei erfreut uns durch Farbenpracht und gefällige Gestalt. Viele Arten, besonders der Graupapagei, Lori, Ara, sind zähmbar, sprachbegabt, lernen Lieder flöten und andere Laute, wie Hundegebell, Miauen der Katze usw. nachahmen. Am besten zähmt man Papageien durch liebevolle Behandlung und regelmäßige Aufwartung, welche, wenn tunlich, durch eine und dieselbe Person zu besorgen ist, die sich möglich viel mit ihrem Pfleglinge abgeben und oft mit ihm sprechen muß, ganz besonders oft ist der Name des Vogels zu nennen. Als vorzügliches Futter ist Mais zu empfehlen, dem man zur Abwechslung Hanf, Sonnenblumenkerne, Spitzsamen, Reis, Hafer, Hirse, Obst beimischt. Grünkraut und frische Zweige müssen ebenfalls gegeben werden, als Leckerbissen Haselnußkerne, süße Traubenbeeren, Feigen, Datteln, aber nur in kleinen Mengen. Reichliches Badewasser muß dem Vogel zur Verfügung stehen. Um ihn zum Sprechen zu bringen, sage man dem Vogel dieselben Worte täglich mehrere Male vor. Es ist gut, wenn das Bauer während des Lernens bedeckt ist. Der graue Papagei ist zarter und empfindlicher als der grüne. Zugluft ist zu vermeiden. Des abends verhänge man das Bauer mit einer Decke. Klares Trinkwasser ist mehrmals am Tage zu geben, doch nie ganz kaltes. Die lästige Ausdünstung der Vogelkäfige verhindert man, wenn man den Boden des Käfigs erst mit einer Schicht Feldgips und schwefelsaurem Kalk belegt und darüber Sand streut, besonders wo sich Trink- und Badegefäße befinden.

Frage-Ecke.

Antworten.

99. Verlangen Sie von dem Fabrikanten des „Monitor" Adressen von Leuten, die den **Gasheizofen** benutzen. Man wird Ihnen gewiß zuverlässige Auskunft geben. A.

100. Große Stücke **Pelzwerk** kann man zu Muffen, Kragen und Manschetten verarbeiten, auch zu Jäckchen und Mäntelchen für kleine Kinder, zu Mützen für Kinder oder Erwachsene. Schöne, große Stücke sollte man nicht stark zerschneiden. F.

101 und 102. Ich kann Ihnen als langjährige Besitzerin (an die 12 Jahre) einer **Coburger Waschmaschine** diese aufs beste empfehlen; auch alle meine Verwandten bedienen sich ihrer. Sie wäscht tadellos schön und schonend, die feinsten Gewebe, sowie die gröbsten Stoffe. Die Maschinen sind in allen Größen zu beziehen. Für Ihren Bedarf rate ich Ihnen zu Nr. II für Handbetrieb, der auch sehr leicht geht, oder mit Wassermotor, wenn genügend Druck vorhanden ist. Auch hat man jetzt einfache, kleine Elektromotoren, die an der Maschine angebracht sind. Ich habe für meine Maschine mit Wassermotor seinerzeit 200 bis 220 Fr. bezahlt, jetzt mögen sie etwas teurer sein, aber sie hat sich schon lange abbezahlt, nicht nur durch Ersparnis von Material und Zeit. Die Wäsche ist mir ein Vergnügen, um so mehr, als man auch unabhängig von den Dienstboten ist.

Als Ersatz der teuren **Gummiwalzen** sind nun die sogen. Remlupressen zu haben. Ich bezahlte ca. 60 Fr. für eine solche; sie ist unbegrenzt haltbar. Wenden Sie sich an die Firma J. Germann, Riedtlistraße 1, Zürich 6.
Frau K.

103. Ein Gärtner, der den Platz, auf den Sie das **Gartenhäuschen** stellen wollen, besichtigen kann, wird Ihnen den besten Rat geben. Man kann aus Latten, die fertig bezogen werden können, sehr billige und zweckmäßige Gartenhäuschen und Lauben herstellen.
B.

Fragen.

104. Kommen bei **Kürbismarmelade** nur die sog. Speisekürbiße in Betracht oder können auch die großen Futterkürbiße verwendet werden? F.

105. Auf welche Weise läßt sich grauer **Kautschuk**, der als Unterlage für Kinderbetten verwendet wird und durch den Gebrauch faltig wurde, wieder glätten? Für Auskunft wäre dankbar Eine Abonnentin.

106. Wie groß muß ein Stück **Land** sein, das genügend Gemüse für drei Personen liefert, event. auch den Wintervorrat? Ich möchte auf nächstes Frühjahr etwas pachten und — aus Gesundheitsrücksichten — bebauen, ohne meine Kräfte neben der Berufsarbeit allzu stark auszugeben. Lena.

107. Gibt es keinen guten **Aufstrich** auf Brot, der die teure Butter ersetzen könnte? Auch Konfitüre ist für den täglichen Gebrauch zu teuer. Hausfrau.