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

**Band:** 24 (1917)

**Heft:** 13

**Heft**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 08.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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. 13. XXIV. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern Zürich, 23. Juni 1917

Bau dein Nest, weil der Frühling währet,
Lustig baus in die Welt hinein;
Hell der Himmel sich oben kläret,
Drunten duften die Blümelein;
Wagen gewinnet,
Schwäche zerrinnet —
Wage! dulde! — Die Welt ist dein.

E. M. Arndt.

## Der Reis als Nahrungsmittel.

Von Dr. J. Aebly-Adolff, Zürich.

(Nachdruck verboten.)

Es gibt wohl kein Nahrungsmittel, das von jeher eine solche Rolle in der Ernährung gespielt hat, wie gerade der Reis; denn bei über einem Viertel der Menschheit bildet er die Hauptnahrung jahraus jahrein. Es lohnt sich also gewiß, ihn etwas näher kennen zu lernen, da er auch für uns sehr wichtig ist und, wenn er in ausgedehnterem Maße Verwendung fände, mit der Kartoffel erfolgreich konkurrieren könnte.

Die Reiskörner bestehen aus einer äußern gelben Hülle, von der sie schon im Produktionslande (Vorder- und Hinterindien, Japan) befreit werden. Auf diese folgt eine feinere Haut, das sog. Silberhäutchen, und zuinnerst befindet sich das eigentliche Reiskorn. „Paddy" heißt der Reis, der nun von der äußersten Hülle befreit ist und der meist in dieser Form zum Versand kommt. Der gewöhnliche Reis, wie ihn unsere Kaufläden führen, ist aber noch weiter bearbeitet und zwar geschieht dies meist in Europa, besonders in Bremen, in den sog. Reismühlen. In diesen wird nämlich das Silberhäutchen entfernt und das Korn noch abgeschliffen, welchen Prozeß man als Polieren bezeichnet. Das endgültige Produkt kommt dann als „polierter Reis" in den Handel, wird aber eigentlich nur als Reis schlechthin bezeichnet, da unpolierter oder gar ungeschälter Reis bis vor wenig Jahren kaum im Handel war. Die beim Polieren entstehenden Abfälle werden zu Mehl vermahlen, das als sehr gutes Viehfutter (!) Verwendung findet, da es namentlich sehr reich an Ölen ist. Sein Ölgehalt beträgt ungefähr das siebenfache desjenigen der Frucht.

Durch das Schälen und Polieren werden nun gerade die außerordentlich wichtigen anorganischen Salze und die in den Häutchen enthaltenen Eiweißstoffe: nämlich der Kleber, stark vermindert. Möglicherweise befinden sich auch noch andere, unbekannte Stoffe in der Außenschicht des Kornes; wir werden unten noch darauf zu sprechen kommen.

Der Gehalt an anorganischen Salzen im ungeschälten Reis ist mehr als elfmal so groß als im geschälten Reis, was gewiß nicht ohne Bedeutung ist. Dieses Verhältnis erleidet aber in Bezug auf die einzelnen Nährsalze noch starke Verschiebungen, so daß es sich noch wesentlich ungünstiger gestaltet. Der Gehalt an Kalk beträgt beim geschälten Reis nur 0,01 Gr., ist also ganz minimal; beim ungeschälten

Reis dagegen ist der Kalkgehalt 16 mal größer, d. h. 0,16. Nehmen wir für das Kalkbedürfnis eines erwachsenen Menschen 1 Gramm pro Tag an, so könnten wir mit 600 Gramm ungeschältem Reis dasselbe decken, während es mit geschältem Reis nicht zu decken wäre, da man dazu ja 10 Kilo braucht, d. h. eine Menge, die sicher niemand bewältigen kann. In Bezug auf den Eisengehalt verhält es sich ganz ähnlich: einem Eisengehalt von 0,071 Gramm im ungeschälten Reis steht ein solcher von nur 0,004 Gr. im geschälten Reis gegenüber, d. h. nur etwa der achtzehnte Teil.

Dem Buche von Dr. Albu und Neuberg entnehmen wir, daß, auf die Gesamtasche bezogen, ungeschälter Reis 18,26 % Kieselsäure(anhydrid), geschälter Reis dagegen nur 2,74 % enthält. Rechnen wir diese Mengen auf unsere in Betracht gezogene Menge von 100 Gramm um, so erhalten wir unter Abrundung auf Hundertstelgramm für ungeschälten Reis 0,16 Gramm, für geschälten Reis dagegen 0,02 Gramm, also auch hier nur den achten Teil. Der Kieselsäure wird leider bei den meisten Aufstellungen keine große Bedeutung beigemessen; sie wird nur so nebenher genommen. Das ist sehr zu bedauern, denn es kommt ihr sicher eine bedeutende Rolle im Organismus zu, nur kennen wir sie leider noch nicht genügend. Sowohl in der Homöopathie als auch in der Dr. Schüßlerschen biochemischen Heilmethode nimmt die Kieselsäure eine ganz hervorragende Stellung ein, die der des Kalks ziemlich gleich kommt. Daraus können wir mit fast absoluter Sicherheit schließen, daß ihre Rolle im Organismus viel wichtiger ist, als man glaubt. Es scheint sogar, daß sie auch zum Krebs gewisse Beziehungen hat, wie ja die Kieselsäure seit Bestehen der Homöopathie eine Rolle bei der Behandlung der bösartigen Geschwülste gespielt hat, zum Teil sogar mit sehr gutem Erfolg.

Der Kieselsäurebedarf des menschlichen Körpers ist zwar noch nicht genau festgelegt; es ist aber sicher durchaus nicht gleichgültig, ob ein solcher Stoff in genügender oder ungenügender Menge dem Körper zugeführt wird.

Nach diesen Betrachtungen ist wohl jedem klar geworden, wie groß die Entwertung ist, die der Reis durch das Schälen und Polieren erleidet, d. h. durch den Verlust des Silberhäutchens. Daß dadurch direkt schwere Gesundheitsschädigungen, ja sogar mit tötlichem Ausgang entstehen können, ist allerdings eine Tatsache, die erst die beiden letzten Jahrzehnte ans Licht gebracht haben.

Es zeigte sich nämlich, daß die sogen. Beri-Beri-Krankheit, eine schwere, in vielen Fällen zum Tode führende Nervenkrankheit, die in den Gegenden, wo Reis das fast ausschließliche Nahrungsmittel großer Volksmassen ist, vorkommt, durch den geschälten Reis verursacht wird. Das epidemieartige Auftreten hatte früher immer den Gedanken an eine ansteckende (Infektions-) Krankheit nahegelegt. Die Maßnahmen in dieser Beziehung waren aber vollständig ohne Erfolg geblieben, während die Ernährung mit ungeschältem Reis nicht nur die von der Krankheit Befallenen in ganz kurzer Zeit wieder herstellte, sondern auch das weitere Auftreten der Krankheit verhinderte. An der ursächlichen Beziehung von ungeschältem Reis und Beri-Beri kann nicht mehr gezweifelt werden.

Die Frage, ob es ganz spezielle, womöglich sogar ein bestimmter Stoff ist, dessen Fehlen die Beri-Beri erzeugt, ist noch nicht gelöst. Man ist allgemein geneigt, den Körper unter den organischen Verbindungen in der Schale zu suchen, und einiges spricht auch dafür. Es ist aber auch denkbar, daß es einfach der Mangel an Nährsalzen oder vielleicht des einen oder andern im besondern ist. Speziell die Kieselsäure resp. deren Salze sollten etwas näher ins Auge gefaßt werden, da sie einen starken Einfluß auf das Nervensystem haben, wie uns die Prüfungen dieses Stoffes am gesunden Menschen belehren. Theoretisch ist das Problem sicher noch sehr interessant und kann noch weiter verfolgt werden; praktisch ist es gelöst,

und wir könnten nur wünschen, daß wir bezüglich des Getreidemehles auch schon so weit wären.

## Ueber das Buttern im Haushalt.

(Nachdruck verboten.)

Erst seit man an vielen Orten sogar für teures Geld keine Butter mehr kaufen kann für den täglichen Bedarf, ist es den meisten Leuten zum Bewußtsein gekommen, welches köstliche Nahrungs- und Genußmittel wir in der Butter besitzen. Früher galt die Butter in vielen Familien als selbstverständliche Beigabe zum täglichen Brot. In den letzten Monaten aber ist sie sogar für die reichen Leute eine Delikatesse geworden, die nur noch ausnahmsweise auf den Tisch kommt. Um sich den seltenen Genuß zu verschaffen, ziehen es viele Familien vor, abgerahmte Milch zu trinken, um dafür jede Woche ein bis zwei Mal ein Bällchen Butter selbst bereiten zu können. Wie groß ist jeweils die Freude, wenn so ein wohlgelungenes „Ankenmödeli" auf dem Tisch erscheint.

Im Winter ist es verhältnismäßig leicht, Rahm zu gewinnen und zu Butter zu verarbeiten. Schwieriger dagegen gestaltet sich die Sache in der heißen Jahreszeit, wenn die Milch schnell sauer wird, schlecht aufrahmt und das Milchfett infolge seiner weicheren Beschaffenheit sich nur schwer ausbuttern läßt.

Um nun unseren Hausfrauen Wegleitung zu geben, wie auch im Sommer gute Tafelbutter hergestellt werden kann, seien hier die Grundregeln der Butterfabrikation angeführt. Wer darnach handelt und es nicht an der nötigen Sorgfalt fehlen läßt, kann sicher auf Erfolg rechnen. Weitere Anleitung gibt auch das vortreffliche Büchlein „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt" von M. und L. Barth, Schleitheim. Zu beziehen durch den Verlag von E. Wirz in Aarau oder durch die Verfasserinnen. Preis 70 Cts.

Vor allen Dingen sollte die zum Aufstellen bestimmte Milch wie in den Sennereien im Sommer in kaltem Wasser aufbewahrt werden. Dadurch bleibt die Milch länger süß und rahmt besser auf. Der Rahm muß stets abgehoben werden, ehe die Milch sauer ist, und sollte nicht länger als zwei, höchstens vier Tage gesammelt werden. Um eine gleichmäßige Reifung des Rahmes zu erzielen und um das Bitterwerden der obersten Schicht zu verhindern, muß der Rahm jeden Tag gut durchgerührt und im Sommer in kaltes Wasser gestellt werden. Der Rahm soll dicklich und leicht säuerlich sein. Ist er aber schon stark sauer und steif, so wird dadurch die Ausbutterung erschwert und die Qualität beeinträchtigt. Je größere Sorgfalt wir auf die Behandlung und Abkühlung des Rahmes verwenden, desto besser wird nachher die Butter sein.

Von ausschlaggebender Bedeutung für den Butterungsvorgang ist die Temperatur des Rahmes beim Einfüllen in das Butterfaß oder -Glas. Diejenigen Hausfrauen, die ohne Thermometer buttern, überlassen es ganz dem Zufall, ob sie überhaupt Butter gewinnen, welche Beschaffenheit sie hat und ob die Ausbeute befriedigend ist. Die durchschnittliche Butterungstemperatur für leicht gesäuerten Rahm ist 9 bis 15° C. Bei je tieferer Temperatur wir im Sommer innert 30—50 Minuten Butter bekommen, desto leichter läßt sie sich nachher verarbeiten und um so feiner ist ihr Geschmack. Zu kurze Butterungszeit ist gewöhnlich ein Zeichen, daß bei zu hoher Temperatur innerhalb der angegebenen Grenzen von 9—15° C. gebuttert wurde. Diese Zeitersparnis kann nur durch Butterverlust und eine minderwertige Qualität erkauft werden. Oft kommt es auch vor, daß die Butter überhaupt nicht geraten will. Da ist wiederum in den meisten Fällen die Temperatur daran schuld. Hat der Rahm über 20 bis 25° C. so bleiben die Fettkügelchen oder Tröpfchen in flüssigem Zustand und können sich trotz stundenlangem Schlagen nicht vereinigen und zu den bekannten Butterklümpchen erstarren.

Wer also die Buttermaschine anstatt auf einem mit einem nassen Tuch belegten

Tisch, zwischen den Knien schön warm hält, darf sich nach Obengesagtem nicht wundern, wenn im Sommer die Butter nicht geraten will. Im Winter kann man gerade das Gegenteil beobachten. Bleibt die Butter krümelig, hart und läßt sich schwer vereinigen, so ist gewöhnlich alter Rahm und zu tiefe Temperatur schuld an dem Mißlingen. Aus diesen Gründen muß das Butterungsmaterial immer vor dem Ausbuttern auf die der Jahreszeit und der Beschaffenheit des Rahmes entsprechende Temperatur gebracht werden. Haben die Butterklümpchen Erbsengröße erreicht, so ist die Ausbutterung abgeschlossen. Längeres Schlagen erhöht die Butterausbeute nicht, macht aber die Butter talgig.

Nachdem die Buttermilch durch ein Sieb abgegossen, wird die Butter in recht kaltem Wasser gewaschen und auf einem reinen Holzteller mit zwei Butterspateln so lange geknetet bis die Buttermilch aus ihr entfernt ist.*) Werden sowohl Buttermodel wie auch die Spatel erst in heißem Wasser gebrüht und nachher in kaltes Wasser gelegt, so klebt die Butter beim Verarbeiten nicht an und läßt sich leicht formen.

Um die Butter längere Zeit wohlschmeckend zu erhalten, ist sie vor Licht, Luft und Wärme zu schützen. Dies geschieht am besten durch Einlegen in einen gut schließenden Topf. Wo kein Eis vorhanden, stellt man den Topf im Sommer in kaltes Wasser. Auch ein Zusatz von Salz erhöht die Haltbarkeit der Butter.

M. B.

## Haushalt.

Nicht als Zuckerersatz, sondern als Zuckersparmittel soll Sacharin im Haushalt in Betracht kommen. Es ist nicht für die Herstellung von Konserven, sondern nur für Speisen zum sofortigen Verbrauch zu benutzen.

Wir machen darauf aufmerksam, daß es möglich ist, durch eine rationelle Speiseordnung Zucker zu ersparen, und den allzu stark hervortretenden sauren Geschmack von Rhabarber und Obstspeisen durch andere Stoffe zu binden und zu verdecken. So ist bekannt, daß stärkehaltige Nahrungsmittel, wie Reis, Mais, Mehl die Säure zu verdecken und saure Gerichte genießbar zu machen vermögen. Im fernern lassen sich Obstmarmeladen auf einfache Weise dadurch versüßen, daß man Kürbismus oder weichgekochte durchgetriebene Karotten beimischt. Von der Verwendung von Gelatine aber zur Säurebindung ist abzuraten. Nicht allein bewirkt sie namentlich bei Marmeladen aus roten Früchten eine unschöne Entfärbung, sondern es stellen sich bei Gelatinezusatz bald Zersetzungserscheinungen ein. tz.

**Mittel gegen Schwaben, Russen und Küchenschaben.** 1/3 Borax, 1/3 bestes Insektenpulver und 1/3 Weizenmehl werden gut vermischt. Dies wird an die Orte gebracht, an denen sich die Schwaben aufhalten. Man kann sich schon nach wenigen Stunden von dem Erfolge überzeugen. Wenn man die Mischung nach eingetretener Dunkelheit streut, dann das Licht löscht und erst nach drei oder vier Stunden den Raum wieder mit Licht betritt, wird man die Käfer betäubt auf dem Fußboden liegend vorfinden; man nimmt sie dann sofort auf die Schaufel und vertilgt sie.

Gurkensaft, von frischen Gurken, soll ein ausgezeichnetes Mittel zur Vertilgung von **Wanzen** sein. Der Saft wird mit einem Pinsel auf alle inneren Holzteile der Bettstelle und Matratzen gestrichen und darauf belassen. Aus M. Kasbaums „Hauswirtschaftliche Ratschläge".

## Küche.

### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Luftsuppe, †Gebratenes Kaninchen, †Reissalat mit Kopfsalat, *Rüblikuchen.

Montag: Gemüsesuppe, †Spargelpastete, Erdbeerschale oder Rhabarberkompott.

Dienstag: Kümmelsuppe, *Rindsleber mit Brot, *Spinatreis.

Mittwoch: Hafersuppe mit Kräutern, †Zarentrost.

Donnerstag: Geröstete Grießsuppe, †Kalbsfüße mit Tomatensauce, *Makkaroni mit Rhabarber.

Freitag: *Mangold-Suppe, †Süße Maisschnittchen, Milchkaffee.

Samstag: Dünklisuppe, *Hammelfleisch mit Kartoffeln und Bohnen.

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

*) Zu beziehen bei Gebr. Eberhard, Bahnhofplatz, Zürich.

## Kochrezepte.

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

**Mangoldsuppe.** Die Mangoldstiele werden in ganz kurze Stücke zerschnitten und mit einigen in Würfel geschnittenen Kartoffeln (wenn man solche hat) in Salzwasser weich gekocht. Während des Kochens wird etwas in Fett geröstetes Mehl beigefügt. Dann wird alles durch ein Sieb gepreßt, nochmals für einige Minuten aufgekocht, über mit wenig Milch zerklopftes Ei oder über geröstete Brotwürfel angerichtet und serviert. Diese Suppe darf nicht in einem eisernen Geschirr gekocht werden.

Aus „100 Suppen-Rezepte" von S. Senn.

**Hammelfleisch mit Kartoffeln und Bohnen.** 1 Kilo Bohnen zieht man ab und schneidet sie in zentimetergroße Stücke, schält 1 Kilo Kartoffeln, die man in Würfel schneidet und mit den Bohnen, dem nötigen Salz, etwas Bohnenkraut und so viel Wasser, daß das Ganze bedeckt ist, aufsetzt. 250 Gr. Hammelfleisch wird in kleine Stückchen geschnitten, dazu gegeben und die Speise in der Kochkiste fertig gekocht.

Aus „Was koche ich morgen?"

**Rindsleber mit Brot.** Zutaten: 500 Gr. Rindsleber 2 Fr., 4 Schiltbrötli 20 Cts., 1 Zwiebel, etwas Fett 20 Cts., Pfeffer und Salz, 1 Zitrone 10 Cts. Zubereitungszeit 10 Minuten. Preis Fr. 2 50. Die Schiltbrötli werden in gleichmäßige Würfel geschnitten, in Fett schön braun geröstet, dann die Zwiebel weich gedämpft, die feingeschnittene Leber darüber gegeben, nebst Pfeffer und Salz. Alles wird zusammen geröstet bis die Leber nicht mehr blutet. Dann wird der Saft einer Zitrone dazu geträufelt und sofort serviert. Zu Salat oder gekochtem Obst.

C. W.

**Spinatreis.** Zutaten: 1 Eßlöffel Fett, Schnittlauch oder feingehackte Zwiebel, 250 Gramm Spinat, 125 Gr. Reis, 2 Tassen Wasser, 1/4 Tasse Milch, 1 Eßlöffel Salz, 1 Eßlöffel Käse. Das Fett wird flüssig gemacht, der feingehackte Schnittlauch oder Zwiebel kurz darin gedämpft, lagenweise der gewaschene, roh gehackte Spinat und der erlesene Reis hineingegeben, unter zeitweisem Aufschütteln 2–3 Minuten gedämpft, dann Wasser, Milch und Salz zugefügt und zum Kochen gebracht, alsdann zirka 5 Minuten weitergekocht und 1–2 Stunden in die Kochkiste gestellt oder bei ganz schwachem Feuer auf dem Herd fertig gekocht. Vor dem Anrichten vermischt man noch 1 Eßlöffel Käse mit dem Reis mittelst einer Gabel. Diese Speise ist sehr ausgiebig, ebenso sättigend als wirklich nahrhaft. — Übriggebliebener Spinatreis wird mit 2–3 Eßlöffeln Mehl, 1 Ei oder 1 Theelöffel Eiersatz (Milcheiweiß Ovolactal) vermischt und im heißen Fett zu dünnen Pfannkuchen oder kleinen Küchlein gebacken.

H.

**Makkaroni mit Rhabarber.** Für 4 Personen. Zeit 1 Stunde. 300 Gr. Makkaroni, 1 Büschel Rhabarber, 100 Gr. Zucker, ein wenig Zimt, 1 Ei, 2 Löffel Mehl, 2 Deziliter Milch oder Rahm, 1 Löffel Butter, 1 Löffel Brosamen. Preis zirka Fr. 1. 05. Die Makkaroni kocht man 5 Minuten in Salzwasser, läßt sie gut abtropfen und gibt sie in eine eingefettete Kochplatte, schüttet den mit Zucker und Zimt leicht gedämpften Rhabarber (es sollte kein Wasser mehr daran sein) darüber und streut die Bröseln darauf; nun gießt man das mit der Milch zu einem glatten Teiglein angerührte Mehl und das gutgeschlagene Ei darüber, legt noch einige Butterstückchen auf die Platte und bäckt 1/2 Stunde im heißen Ofen. Statt Rhabarber kann man auch Früchte verwenden.

M.

**Kalte Hafersuppe mit Erdbeeren.** Frisch gepflückte Walderdbeeren werden mit Zucker ganz fein gestoßen, dann mit gleichem Quantum roher, aber feiner Hafergrütze vermischt, hierauf so viel ganz frische Milch zugegossen, bis die Suppe dünn genug ist. Sie muß sogleich serviert und genossen werden. Wer es vorzieht, kann auch gekochte kalte oder lauwarme Milch hierzu verwenden. Eine beliebte Kinderspeise. Aus „100 Suppenrezepte".

**Simeli- oder Rüblikuchen.** 300 Gr. gelbe Rüben, 300 Gr. Mehl, 200 Gr. Zucker, 1—2 Eier, 1/2 Zitronenschale oder 1 Messerspitze Anispulver, 1/2 Päckli Backpulver, etwas Butter, Salz und Rahm. Preis ca. Fr. 1.25. Die Eidotter rührt man mit dem Zucker, der abgeriebenen Zitronenschale und einer Prise Salz 20 Minuten, dann gibt man die gekochten und durch ein Sieb gestrichenen Rübli, hierauf nach und nach unter fortwährendem gutem Rühren das Mehl und zuletzt den ganz steifen Eierschnee und das in ein wenig Rahm oder Milch aufgelöste Backpulver dazu. Die Masse bringt man nun auf ein gut eingefettetes und mit Mais oder Paniermehl ausgestreutes Kuchenblech und bäckt im Ofen 1 Stunde. — Gute Bearbeitung des Teiges und nicht zu rasches Backen tragen zum Gelingen des Kuchens bei. Er soll um das doppelte gestiegen, inwendig noch ein wenig feucht und außen schön braun sein. Am ersten Tag schmeckt er nicht so gut wie am zweiten und dritten. Er ist nahrhaft und wird zu einer Mahlzeit für 4 Personen, mit Kaffee serviert, genügen.

M.

**Billige Limonade** (moussierend). Zutaten: 6 Liter Wasser, 1/2 Kilo Zucker, 1 Deziliter Essig, 1/2 geriebene Muskatnuß, 1 Handvoll Reiskörner, 1 Handvoll Blätter vom schwarzen Johannisbeerstrauch, 5 Gr. kristallisierte Zi-

tronensäure. Alle Zutaten werden zusammen in einen Steintopf oder eine Korbflasche gebracht, und unter mehrmaligem Umrühren am ersten Tage, 2—3 Tage an die Wärme gestellt. (Nähe des Ofens oder an die Sonne). Es tritt Gärung ein. Sobald diese begonnen, was sich durch kleine Bläschen auf der Oberfläche zeigt, wird die Limonade durch ein Tuch geseiht und in solide Flaschen mit oder ohne Patentverschluß abgezogen. In letzterm Falle muß die Flasche gut verkorkt und verbunden werden. Man hebt sie stehend im Keller auf. Nach einigen Tagen Ruhe ist die Limonade gebrauchsfertig. Sie kann aber auch wochenlang aufbewahrt bleiben.

Aus „Gritli in der Küche".

## Einmach-Rezepte (ohne Zucker).

**Rhabarber-Marmelade.** Nachdem man den Rhabarber gewaschen und wenn nötig geschält und in Würfel geschnitten hat, wäscht man die abgezogenen Schalen ab, kocht sie mit Wasser und seiht den Fruchtsaft durch ein Sieb. In diesem kocht man die Rhabarberwürfel unter öfterem Rühren zu steifem Mus, das man in saubere Gläser füllt und diese verschlossen in bekannter Weise 15—20 Minuten sterilisiert. Bei Gebrauch muß die Rhabarbermarmelade nochmals aufgekocht und gesüßt werden.

**Dreifruchtmarmelade von Rhabarber, Erd- und Stachelbeeren.** Dazu verwendet man gleiche Teile reife Stachelbeeren, reife, feste Erdbeeren und Rhabarber. Nachdem man die Stachelbeeren vorbereitet, setzt man sie mit wenig Wasser zum Kochen auf und läßt sie musig werden, worauf man sie durch ein Sieb streicht. Mit diesem Fruchtbrei mischt man den vorbereiteten, zu Mus gekochten Rhabarber und fügt zuletzt reife, und roh zerdrückte Erdbeeren darunter und läßt alles steif einkochen. Dann in vorbereitete Gläser gefüllt, sterilisiert man sie in bekannter Weise 25—30 Minuten. Diese Marmelade zeichnet sich durch feinen Geschmack aus und wird ebenfalls bei Gebrauch nachgesüßt. E. L.

## Gesundheitspflege.

**Das Baden im Freien.** Man badet im allgemeinen zwischen 15—22° C., der Anfänger beginnt meist mit 20° C. An heißen Sommertagen ist es unbedingt nötig, daß sich der Badende abkühlt, bevor er ins Wasser geht. Man tut dies am besten, indem man sich in dem in mancher Badeanstalt befindlichen Raum mit Dusche abseift und danach duscht. Jedenfalls ist es für jeden, auch den gesunden Menschen gefährlich, sofort in das kühle Wasser zu springen. Um sich warm zu erhalten, ist eine energische Körperbewegung im Wasser nötig. Man erzielt sie am besten durch Schwimmen. Jedes gesunde Kind sollte schwimmen lernen. Kranke Kinder und Erwachsene dürfen ohne Erlaubnis des Arztes nicht baden. Es ist eine alte Erfahrung der Ärzte, daß Bleichsucht und Körperschwäche im Sommer sehr oft von zu langem Verweilen im Wasser herrühren. Gerade an warmen Tagen ist ein zu lang ausgedehntes Bad gefährlich. Nach dem Bade ist energisches Abtrocknen und Warmreiben, ein schnelles Anziehen und vor allem Bewegung durch Gehen erforderlich. Ein kaltes Bad im Sommer, täglich genommen, erfrischt und stärkt, wenn man vorsichtig ist und nur kurze Zeit im Wasser bleibt, wer aber durch zu langes Baden dem Körper zu viel Wärme entzieht, wird sich unbedingt schaden. F.

## Krankenpflege.

**Zur Trinkerbehandlung.** Die Trunksucht ist eine Krankheit, die in schweren Fällen nur durch eine Anstaltsbehandlung geheilt werden kann; nur in leichten Fällen genügt der Anschluß an einen Enthaltsamkeitsverein. Man empfiehlt in der Regel die Mäßigkeit; jeder Alkoholiker hat einmal ein Stadium wirklich mäßigen Trinkens durchgemacht, aus dem er dann ganz langsam und für ihn unmerklich zur Zahl der wirklich Unmäßigen hinüberglitt. Für den Trinker gibt es keine andere Rettung als absolute Enthaltung und zur Durchführung derselben Verbringung in eine Umgebung, die ihm solches ermöglicht. Es ist nämlich der Trunksucht als einer Leidenschaft eigen, daß eine winzige Spur eines alkoholischen Getränkes, von einem abstinent gewordenen Trinker genossen, sofort als mächtiger Anreiz zu vermehrtem Genuß wirkt. Sofort wird die im Einschlummern begriffene Krankheit geweckt, das Verlangen nach Alkohol wird wieder wach und nimmt von der Persönlichkeit Besitz, die eben angefangen hatte, sich aus ihrer Zwangslage zu befreien. Oft sucht auch der einmal Rückfällige nach dem ersten Genuß von Alkohol durch erneutes Trinken seine Reue über das gebrochene Versprechen zu betäuben.

Wo der Wille zur Enthaltsamkeit besteht, muß ihm, wie schon gesagt, eine Stütze gegeben werden durch Verbringung des Trinkers in eine Heilanstalt, die jede Fürsorgestelle, jeder Pfarrer oder Arzt angeben kann. Alle Mittel, die einem Trinker unmerklich beigebracht, ihm einen Aberwillen gegen geistige Getränke verursachen und damit heilen sollen, sind ausnahmslos als Schwindel zu bezeichnen und jeder dafür ausgegebene Centime ist als weggeworfen zu betrachten. Deshalb greife man in jedem Falle das Übel an der Wurzel

an und versetze den Kranken in eine Umgebung, die ihn nicht wieder verführt, sondern ihn in seinen lobenswerten Grundsätzen unterstützt. So kann er nach einer Kur in seinem Willen gestärkt geheilt heimkehren und wieder ein nützliches Glied der menschlichen Gesellschaft werden. Dr. R.

## Kinderpflege und -Erziehung.

**Über das Treppensteigen der Kinder.** Ich habe schon oft beobachten können, daß kleine Kinder, die eben erst selbständig gehen gelernt haben, die Treppen hinauf entweder liebevoll getragen oder rücksichtslos an einem Ärmchen nachgezogen werden. Beides ist falsch. Im letzteren Falle werden die Armmuskeln des Kindes und hauptsächlich das Schultergelenk gezerrt. Es können daraus für später allerlei Nachteile entstehen.

Aber auch allzugroße Nachsicht ist nicht am Platze. An meinen eigenen Kindern habe ich die Beobachtung gemacht, daß gerade das Treppensteigen eine gute Übung ist und zur Stärkung der Beinmuskulatur, wie auch des Rückgrates beiträgt. Die Mühe, die man aufwendet, um dem Kinde zu helfen, die Treppe zu ersteigen, lohnt sich dadurch, daß das Kind erstarkt. Die eine Hand soll es seinem Begleiter geben und mit der andern suchen, sich an der Treppenlehne oder Wand selber hinaufzuziehen. Anfangs muß man freilich auf beiden Seiten nachhelfen, aber bald freut sich das Kind über seine eigene Leistung und gibt sich Mühe, vorwärts zu kommen. Allerdings wird es in unbewachten Momenten sich auch der Treppe nähern und Gefahr laufen, hinunter zu fallen. Auch da kann man vorbeugend wirken, indem man ihm zeigt, wie es sich beim Hinuntersteigen zu benehmen habe: es soll nämlich langsam von Stufe zu Stufe auf allen vieren rückwärts gehen.

Diese Ratschläge scheinen keinen großen Wert zu besitzen, wer sie aber befolgt, wird bald beobachten, wie viel sicherer das Kind im Gehen wird und daß die Gefahr des Hinunterfallens sich vermindert. Eine Mutter.

**Bei Drüsenanschwellungen der Kinder** leistet unter allen unschädlichen Mitteln ein Absud von Eichenrinde ganz vorzügliche Dienste. Zu diesem Zwecke kann sowohl die frische, wie die getrocknete Rinde junger Eichen Verwendung finden. Auf 1 Liter Wasser gibt man 2 Löffel voll davon, läßt ½ Stunde langsam zugedeckt sieden und taucht in die durchgeseihte Flüssigkeit Leinentücher, die man als Wickel bei den Drüsen-Anschwellungen verwendet. Meist lösen sich diese schon bei einigen Anwendungen völlig. Dr. S.

## Gartenbau und Blumenkultur.

**Topfkultur der Tomaten.** Wer in einer rauhen Gegend mit kaltem Boden wohnt, in dem selbst die gut vorgebildete Tomate es nur spät zu reifen Früchten bringt, geht einen Schritt weiter und verschafft sich Blumentöpfe von 24 Zentimeter oberer Weite. In diese Töpfe mit guter, nahrhafter Rasen- und Mistbeeterdmischungen werden dann nach üblicher Vorkultur die Tomaten gepflanzt; damit sie besser anwachsen, zunächst einige Tage unter Glas gehalten, nachher sonnig und frei aufgestellt. Sonne und Luft, die die Töpfe umspülen, können hier ganz anders die Wurzeln durchwärmen als im geschlossenen kalten Boden.

Die Topfwände hemmen den Wuchs; die gute Erde, unterstützt durch öftere Dunggüsse, fördert den Fruchtansatz, die gute Ausbildung der Früchte. Es findet hier etwas Ähnliches statt wie beim Topfobst: Späte Winteräpfel und Birnensorten, die in nördlichen Gegenden im freien Gelände die erforderliche Reife nicht mehr erlangen, werden an Topfbäumen noch prächtig und köstlich. Nur eins darf hier wie dort nicht fehlen: Tägliches Nachsehen und Gießen, selbst bei Regenwetter, und wöchentlich zwei-, auch dreimal ein gut bereiteter Dungguß.

Die Töpfe dürfen nicht mit Erde vollgefüllt werden; es muß ein Rand bleiben (3 Zentimeter), um das Gießwasser aufzunehmen, sonst verkommen und vertrocknen die Pflanzen.

J. Böttner.

## Tierzucht.

**Bergab langsam!** Ein Kutscher, der seine Pferde schonen will, darf bergab niemals im Trabe fahren. Es wird nämlich dabei die ganze Last des Tierkörpers auf die Schultern geworfen. Diese sind mit dem Rumpfe durch Muskeln und Zellgewebe verbunden. Durch Zerrung und Dehnung der Gewebe wird gar leicht eine schlimme Schulterlahmheit hervorgerufen. Solche ist dann schwer zu heilen, macht nach erfolgter Heilung eine sorgfältigste Schonung des Tieres nötig und kehrt trotzdem gelegentlich wieder. Darum möge man des Wahrspruches gedenken: Bergauf führe mich, bergab schone mich, auf der Ebene gebrauche mich!

**Ein Loblied auf die Kröte.** Während es unter den Personen, welche keine Beobachtungen an den Tieren in Gärten und Wiesen gemacht haben, gewiß nur wenige gibt, welche die Kröte leiden mögen, hat der Landmann und Gartenbesitzer triftigen Grund, den Widerwillen gegen die Kröte als unbe-

rechtigt zurückzuweisen. Es gibt im Garten keine besseren Verteidiger des jungen Gemüses als die Kröten. Sie vertilgen in unglaublicher Menge Schnecken und Larven von Salat-, Karotten- und Gurkenbeeten. Auch in Weingärten ist die Kröte sehr nützlich. In Kartoffel-, Obst- und Gemüsekellern verhüten Kröten, daß Ungeziefer, wie die Asseln, die Vorräte zerfressen. Die häßliche Kröte ist also ein Schutz für die Landwirtschaft, Man behandle sie danach! Tierschutz-Korresp.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

40. In den beiden letzten Nummern wird an dieser Stelle das **Plochen** als ausschließliche Männerarbeit bezeichnet. Da möchte ich nun doch eine Einwendung machen und aus Erfahrung behaupten, daß es darauf ankommt, wie man die Plochbürste führt. Hält man den Körper dabei ruhig und gerade und schiebt man das schwere Gerät leicht mit dem Knie von sich, so ist diese Arbeit dem weiblichen Körper sogar sehr zuträglich und fördert die Verdauung. Ich habe mit jungen Mädchen die einwandfreie Handhabung der Plochbürste eingeübt, so daß ihnen das Plochen eine der liebsten häuslichen Arbeiten war. E.

44. Der **Anleitung zum Buttern** in vorliegender Nummer, die aus Fachkreisen stammt, werden Sie entnehmen können, wie die Prozedur des Butterns abgekürzt werden kann. B.

45. Resten vom Mittagessen lassen sich zweckmäßig zu **Abendgerichten** verwenden. Machen Sie z. B. Frikandellen aus übrig gebliebenem Spinatreis, Mais &c. Sehr gut sind Obstaufläufe, Rhabarberbrot, Reis und Mais mit Rhabarber, Reis mit Zwetschgen oder Aprikosen gemischt. Auch Breie, event. aufgewärmt, sind gute, leichte Abendspeisen. Ebenso: Omeletten mit Kräutern, mit Käse oder Obstbeilagen. Uns schmecken besonders die Junket- und Quarkspeisen sehr, die in dem Milchbüchlein von Frl. Barth ausführlich beschrieben werden. Man kann viel Abwechslung auf den Tisch bringen, wenn man ihre Ratschläge befolgt. Ohne „mehlige Bestandteile" werden Sie nicht kochen können, besonders jetzt nicht, da die Eier und das Fleisch sehr teuer sind. Hausmütterchen.

46. Ich habe die gleiche Erfahrung gemacht, das **Sacharin** nahm wohl die Säure, damit aber auch allen Wohlgeschmack des Rhabarbers. Man sagt uns, es sei zweckmäßig, das Sacharin sehr sparsam anzuwenden und es vor der Beimischung in Wasser aufzulösen. Ich würde Ihnen raten, Rhabarber kurz aufzukochen und das Wasser abzugießen, Fett in der Pfanne heiß zu machen und ihn darin zu dünsten. Auf diese Art zubereitet, also quasi als Gemüse, erträgt man den säuerlichen Geschmack am besten und spart an Zucker und Sacharin. Wir werden uns gewöhnen müssen, die Früchte weniger süß zu genießen oder durch Mischung sehr süßer mit weniger süßen an Zucker zu sparen. Die richtigen Zusammenstellungen findet ein denkende Hausfrau bald heraus. Eva.

### Fragen.

47. Auf meinen Rat hin machte letztes Jahr eine meiner Bekannten **Himbeersirup** nach Rezept Gritli Nr. 527 (also zwei Stunden im Wasserbad kochen). Sie nahm dazu einen offenen Milchtopf. Auf dessen Boden bildete sich nun eine steinharte Zuckerkruste, mindestens 2 Cm. hoch, die kaum mehr wegzubringen war und nicht mehr mit dem Sirup vermischt werden konnte. Was war der Grund? Mir geriet der Sirup auf diese Art tadellos, nur gebrauche ich dazu verschlossene Konservengläser statt des Milchtopfes ohne Deckel. Für Aufschluß wäre ich recht dankbar.
Haustochter.

48. Wie kann man sauer gewordene **Milch** (dicke, rohe Milch) noch verwenden? A.

49. Eine meiner Bekannten macht schon seit Jahren ihre **Fruchtkonserven** folgendermaßen ein. Sie schwefelt die Gläser aus, füllt das gesüßte Kompott heiß ein, legt ein kleines Stück Schwefel darauf, zündet es an und schließt sofort mit einer Schweinsblase zu. Als Zeichen der Haltbarkeit bekommt die Blase eine Wölbung nach unten. Nun wäre ich sehr dankbar, wenn mir eine Leserin aus Erfahrung sagen könnte, ob dies Verfahren wirklich absolut gesundheitsunschädlich ist, wie meine Bekannte behauptet? Auch interessiert es mich, zu vernehmen, ob man das gleiche Verfahren für die Konfitüre anwenden könnte. Bei dem Zuckermangel wird man gezwungen sein, nur die Hälfte Zucker zu gebrauchen, wie sonst üblich, so würde dann gewiß die Konfitüre bald in Gärung geraten, wenn man sie nicht auf sonst irgend eine Art haltbar machen kann. Um letzteres zu erreichen, stelle ich mir vor, man müßte sie sterilisieren oder aber schwefeln, wie oben angegeben. Für gütige Auskunft dankt zum voraus bestens
Hausfrau.

50. Ist das **Brotbacken** heutzutage unzweckmäßig? Zum Beispiel Grahambrot sollte man doch selbst backen können? Durch Zugabe von dürrem Obst oder andern würzenden Bestandteilen könnte der Geschmack auch verändert, die Bekömmlichkeit aber erhöht werden. Liegen bezügl. Erfahrungen vor? L.

51. Existiert irgend eine kleine Schrift, die die täglich wiederkehrenden **Arbeiten in Wohn- und Schlafzimmer** beschreibt? Ich möchte einem jungen Mädchen, das sehr lernbegierig ist, eine Freude machen. Patin.