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

Band: 24 (1917)

Heft: 19

Heft

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 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. 19. XXIV. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern **Zürich,** 15. September 1917.

Jeder Tag, er ist vergebens,
Ist im Buche deines Lebens
Nichts, ein unbeschriebnes Blatt.
Wohl, wenn morgen, so wie heute,
Steht darin auf jeder Seite
Von dir eine gute Tat.

Weiße.

Obstversorgung und Obsthandel.

(Mitgeteilt vom schweizerischen Volkswirtschaftsdepartement.)

Nachdem ein Überblick über die diesjährige Obsternte möglich geworden ist, hat das schweizerische Volkswirtschaftsdepartement, nach Anhörung der eidgenössischen Kommission für Obstversorgung und Obsthandel, seine Verfügung vom 11. Juni dieses Jahres durch eine solche vom 18. August 1917 ersetzt. Ähnlich wie bisher, darf Obst beim Produzenten angekauft werden für die Bedürfnisse des eigenen Haushaltes. Ferner ist vorläufig frei der Einkauf von Beeren- und Steinobst, das zum Konsumieren im frischen Zustande oder zur Herstellung von Konserven, ausgenommen alkoholhaltige Erzeugnisse, verwendet wird. Endlich dürfen amtliche Fürsorgeorganisationen und mit Obsthandel sich regelmäßig betätigende Verbände von Konsumentenorganisationen Obst frei einkaufen, wenn dasselbe direkt an die Konsumenten für deren eigene Haushaltungsbedürfnisse abgegeben wird. Konservenfabriken, Dörrereien und Mostereien sind im Einkauf frei, soweit das Obst im eigenen Betriebe verarbeitet wird. Den genannten Organisationen und Betrieben ist jedoch der Einkauf nur in den betreffenden Wohngemeinden und unmittelbar an diese anstoßenden Nachbargemeinden gestattet. Die Abteilung für Landwirtschaft kann Ausnahmen verfügen. Alle übrigen Personen und Firmen bedürfen zum Ankauf von Obst einer Bewilligung der Abteilung für Landwirtschaft (Großhandelskarten oder Detaillistenkarten), an welche bestimmte Bedingungen geknüpft werden.

Eßkastanien werden dem übrigen Obste gleichgestellt. Ebenso die Baumnüsse, deren Einkauf ohne Bewilligung beim Produzenten, jedoch ausschließlich für die Bedürfnisse des eigenen Haushaltes gestattet ist. Die Baumnüsse sollen nach Möglichkeit zur Fettgewinnung herangezogen werden. Es ist speziell darauf hinzuweisen, daß auch Erzeugnisse von Baumnüssen, wie Öl und Kuchen, beim Nußproduzenten nur für die Bedürfnisse des eigenen Haushaltes erworben werden dürfen. In allen andern Fällen, namentlich für den Handel mit diesen Produkten, ist eine ausdrückliche Bewilligung erforderlich.

Die Obstproduzenten können zur Abgabe von Äpfeln, Birnen und Zwetschgen für den Frischkonsum oder für die Konservierung verhalten werden. Die Abteilung für Landwirtschaft ist ferner ermächtigt, die Verarbeitung von Obst für alkoholhaltige Getränke einzuschränken und

den Inhabern von Mostereibetrieben die Abnahme und Verarbeitung bestimmter Obstqualitäten vorzuschreiben. Das Einlegen von Zwetschgen zum Zwecke der Bereitung von Branntwein ist verboten. Der Ankauf von eingelegten Kirschen und Kirschwasser beim Landwirt ist, wenn es nicht zum Zwecke des Selbstverbrauches geschieht, ausschließlich den Zentralstellen gestattet. Die Konservenfabriken unterliegen hinsichtlich der Verarbeitung von Obst und der Verkaufspreise ihrer Produkte den von der Warenabteilung des Volkswirtschaftsdepartementes aufzustellenden Vorschriften. Sie sind zur Herstellung von Konserven für den Inlandsverbrauch entsprechend ihrem bisherigen Umsatze verpflichtet.

Der gesamte Obsthandel soll sich wie bisher durch Vermittlung der nachstehend angeführten Zentralstellen abwickeln, welche Verpflichtungen für die Obstversorgung des Landes übernommen haben. Sie haben bereits umfassende Maßnahmen getroffen, um den reichlichen Obstertrag in frischem wie in konserviertem Zustande sicherzustellen. Sie sorgen namentlich auch für eine rationelle Versorgung der eingerichteten Dörrereien. Gesuche um Erteilung von Handelsbewilligungen sind an diese Zentralstellen zu richten.

Selbstverständlich werden auch in diesem Jahre die Verkaufspreise, die übrigens in den letzten Tagen eine fallende Tendenz aufweisen, normiert. Die Öffentlichkeit wird hierüber in kurzer Zeit die nötige Orientierung erhalten.

Als Zentralstellen für Obstversorgung sind bis auf weiteres bestimmt:

1. Für die Mitglieder des Verbandes schweizerischer Obsthandels- und Obstverwertungsfirmen
   a) Arenenberg, umfassend das Gebiet der Kantone Schaffhausen, Zürich, Glarus, Thurgau, St. Gallen, beide Appenzell und Graubünden;
   b) Zug für das Gebiet der Kantone Baselstadt und Baselland, Aargau, Luzern, Zug, Unterwalden, Schwyz, Uri;
   c) Bern alle übrigen Kantone, Wallis ausgenommen.
2. Winterthur: Für die Genossenschaften des Verbandes ostschweizerischer landwirtschaftlicher Genossenschaften, Winterthur.
3. Hitzkirch: Für die Genossenschaften des Verbandes landwirtschaftlicher Genossenschaften der Zentralschweiz in Hitzkirch.
4. Für den Kanton Wallis: Das Departement des Innern in Sitten.
5. Für den Kanton Tessin: Officio cantonale di sorveglianza economica in Bellinzona.
6. Für Baumnüsse und deren Produkte: Institut agricole in Lausanne.

Ersatz für Steinkohlen-Kochgas durch Azetylengas.

Ein Mittel zur Behebung der Gasnot in den Städten stellt die Azetylenküche dar. Es gibt Kochapparate und Rechauds für Azetylen, welche ganz gleich arbeiten und auch gleich zu bedienen sind wie Steinkohlengasherde. Die Rechauds werden ein-, zwei- und mehrflammig ausgeführt. Beim Gebrauch ist ein Hahnen zu öffnen und das Gas anzuzünden, beim Abstellen schließt man einfach den Hahnen.

Zur Azetylenküche gehört auch ein Azetylen-Entwickler. Das Gas wird bekanntlich aus Kalziumkarbid erzeugt, welches in der Schweiz in riesigen Mengen hergestellt wird. Ein Azetylenapparat für die Küche muß aber äußerst sicher sein und auch von Laien mit Leichtigkeit bedient werden können.

Es existieren Azetylen-Apparate, die diesem Bedürfnis vollauf genügen, z. B. diejenigen der Kochherdfabrik „Zäringia" A.-G. in Fribourg. Diese arbeiten vollständig geruchlos und erzeugen das Gas genau dem Verbrauch entsprechend. Sie halten höchstens einige Liter Gas im Vorrat, etwa gleichviel wie eine Gasuhr im Haus und sind deshalb gleich gefahrlos.

Das Gas und das Karbid ist dabei ständig unter Wasserverschluß aufbewahrt.

Die Bedienung dieser Apparate kann während des Betriebes geschehen. Eine Neubeschickung mit Karbid ist im mittleren Haushalte etwa einmal im Tage nötig. Das Karbid wird dabei mit einem Löffel oder einer Schaufel in die dazu bestimmten Gefässe eingefüllt. Wenn es verbraucht ist, werden die Rückstände (das ist Kalkschlamm oder gelöschter Kalk) in einem Kübel mit Wasser ausgespült und die Karbidgefässe zum Trocknen hingestellt. Reinigen und Neubeschicken verlangen zusammen jeweilen ca. 1/4 Stunde Zeit. Da die Karbidbehälter in doppelter Anordnung vorhanden sind, kann beständig der eine gefüllt gehalten werden. Die Arbeit des Beschickens und Reinigens darf jedem Dienstmädchen anvertraut werden. Alles weitere beschränkt sich auf Öffnen und Schließen der Hahnen während des Betriebes. Ein Gasaustritt kommt niemals vor.

Die Apparate haben die Form eines flachen Badeofens. Sie sind etwa 60 bis 80 Cm. breit, 60—80 Cm. hoch und 20 Cm. tief, je nach Leistung. Sie schmiegen sich der Wand leicht an. In der Küche kann man sie mit Dübeln an der Wand befestigen oder auf den Tisch stellen.

Um 1 Liter Wasser von Zimmertemperatur zum Kochen zu bringen, sind 8 bis 10 Liter Azetylen im Kostenbetrage von etwa 1,5 Rappen nötig. Das Wasser kommt dabei innert 6—8 Minuten zum Sieden. Vergleichsweise sei beigefügt, daß man zum Kochen von 1 Liter Wasser 40 bis 50 Liter Steinkohlengas und mindestens 10 Minuten Zeit braucht. Das Azetylen hat nämlich etwa viermal größern Heizwert als Steinkohlengas. Dabei soll beigefügt werden, daß Azetylen im Gegenteil zum Steinkohlengas nicht giftig ist. Bei beiden Gasen muß man natürlich die Hähnen nach Gebrauch sorgfältig schließen.

Der Anschaffungspreis einer Einrichtung von 1—3 Kochstellen beträgt ungefähr Fr. 150. — bis Fr. 300. —. Sie kommt hauptsächlich für diejenigen Leute in Betracht, welche diese Kapitalanlage machen können. Bemittelte Kreise sollten zur Azetylenküche greifen, um den Unbemittelten das noch vorhandene Steinkohlengas nach Möglichkeit zu reservieren. Die Besitzer von Azetylenküchen werden es sehr zu schätzen wissen, im Gasverbrauch nicht mehr, wie bisher, beschränkt zu sein.

Die vorstehend genannten Küchen-Apparate sind in der Schweiz schon längst praktisch ausprobiert worden. Sie sind vom Schweiz. Azetylenverein als sachkundiger und neutraler Stelle geprüft und als sehr vorteilhaft und in jeder Hinsicht betriebssicher befunden worden.

Seife.

Von Paul Karst.

(Nachdruck verboten.)

Unser Reinlichkeitsbedürfnis ist durch den Mangel an Seife bisher nicht gestört worden, denn wir haben uns behelfen gelernt. Aber wie das so ist im Leben: das Unbeachtete wird erst bedeutsam, wenn man es vermißt. Und so fragt sich wohl auch manche Hausfrau heute erst: Wie stellt man überhaupt Seife her?

Der Vorgang in einer neuzeitlichen Seifenfabrik ist ziemlich verwickelt; es läßt sich aber auch in einfacher Weise Seife bereiten. Kocht man in einem Kessel z. B. Tran mit Kalilauge, so erhält man nach einer Weile eine ziemlich klare, gelatineartige Masse. Das ist sogen. Seifenleim, und man hat damit die einfache Schmierseife gewonnen. Gießt man aber eine Lösung von Kochsalz in den Seifenleim, so findet eine eigentümliche Zerlegung und Wandlung dieser Kaliseife statt. Es setzt sich nämlich unten eine Lauge ab, die das so wichtige und vielseitig verwendbare Glyzerin enthält, während sich oben feste Natronseife bildet. Man wird hier fragen, woher denn das „Natron" komme? Und darauf mag kurz geantwortet werden, daß das Kochsalz vom Chemiker als „Chlornatrium" bezeichnet wird, daß es also die nötige Substanz für die Umwandlung der Kali- in Natronseife enthält. Natürlich

kann man die letztere auch dadurch gewinnen, daß man von vornherein Natronlauge zur Verseifung benutzt. Aber man muß auch dann das Aussalzen anwenden. Diese kurze Andeutung führt zugleich auf den Unterschied der beiden Hauptgruppen, die man bei den Seifen unterscheidet: die weichen oder Kaliseifen und die harten oder Natronseifen.

Im Grunde ist das Prinzip der Seifengewinnung also ein sehr einfaches. Die Darstellung der Seifen beruht — wenigstens wo sie normal vor sich geht — darauf, daß man Kali- oder Natronlauge auf Fette und Öle einwirken läßt. Es bildet sich dann fettsaures Alkali, das heißt fettsaures Kali oder Natron, und es handelt sich dabei um Stearin-, Palmitin- und Oleinsäuren. Außerdem entsteht Glyzerin, und dieses befindet sich entweder in der Seife selbst, oder es wird ausgeschieden, wie dies soeben geschildert worden ist.

Die Wirkungsweise der Seife beim Waschen beruht nun darauf, daß „die Lösung derselben alkalischer ist als die verwendete Seife", wie Waeber sagt. Diese alkalische Lösung wirkt zersetzend auf die Fette ein, mit denen die Schmutzkörperchen gewöhnlich am Körper, an den Kleidern oder an der Wäsche festgeklebt sind. Und ein kräftiges Spülen mit Wasser führt dann diese unwillkommenen Schmarotzer hinweg. Die Seifenlösungen haben auch die Fähigkeit, den zu reinigenden Körper reichlich zu benetzen. Wäscht man sich beispielsweise die Hände, so dringt die schäumende Masse bis in die feinsten Furchen der Haut ein, um dort ihre säubernde Wirkung auszuüben. Nur darf man beim Waschen nicht zu hartes Wasser benutzen. Das ist solches, in dem sich viel Kalk und Magnesia befinden, die ihm zwar unter Umständen einen kräftigen Geschmack verleihen, die jedoch den Reinigungsprozeß erschweren, denn es geht dabei so viel Seifenmasse verloren, als Fettsäure nötig ist, um die genannten Stoffe zu binden, und man bemerkt daher auf dem Wasser kleine Schüppchen, die sich als fettsaurer Kalk oder als fettsaure Magnesia darstellen. Leider ist die Zusammensetzung des zur Verfügung stehenden Wassers nicht immer günstig; aber man kann durch Zusatz von Soda eine etwa notwendige Erweichung bewirken.

Die Fette und Öle, die zur Herstellung der Seife nötig sind, werden an sich von der Natur in reichlicher Fülle geboten. Schon die Pflanzen liefern die verschiedensten Arten. Palmöl, Kokosnußöl und Kotonöl sind freilich Kolonialprodukte, die sich jetzt schwer oder gar nicht beschaffen lassen, die uns aber später wieder gute Dienste leisten werden. Von den sogen. Firnissen kommt Leinöl und Rizinusöl in Betracht und von den nicht trocknenden Ölen verwendet man das der Olive und des Rapses. Die tierischen Produkte benutzt man freilich lieber zur Ernährung des Körpers, als zur Bereitung einer Seife, die ihn rein halten soll. Das gilt zum Beispiel von Schweineschmalz, Gänsefett und Butter, die schon in Friedenszeiten viel zu wertvoll waren, als daß man sie auf irgend ein Industrieprodukt verarbeitete, das nicht dem Magen dient. Überhaupt werden zur Seifenfabrikation nur die geringeren Sorten oder Qualitäten der Fette benutzt und auch das Olivenöl, das allerdings zur Verseifung verwendet wird, ersetzt man durch irgend ein minderwertiges Pflanzenfett.

Von tierischen Fetten werden vorwiegend die Talge von Rindern und Hammeln zur Herstellung der Seifen gewählt, und ferner werden Trane von verschiedenen Seetieren, wie von Walfischen und Seehunden auf Seife verarbeitet, während der Lebertran, der vom Stockfisch und Dorsch stammt, wieder für Heilzwecke bestimmt bleibt. Man sieht also, daß es inbezug auf Fette und Öle nicht an Material fehlt, und vor dem Kriege hat es daher auch niemals Schwierigkeiten bereitet, den ungeheuer großen Seifenbedarf zu decken, der in den Kulturländern befriedigt werden will.

Die Beschaffung der Kali- und Natronlauge ist dank der Chemie gegen früher sehr erleichtert worden, und in Deutschland z. B. kann in dieser Beziehung kaum

Mangel eintreten. In den großen Salzwerken zu Staßfurt bei Magdeburg liegen über dem älteren Steinsalz, das sich in der Küche verwenden läßt, verschiedene Salze des ehemaligen Meerbeckens, die später als das Kochsalz ausgeschieden worden sind. Man hielt sie früher für völlig wertlos und klagte nur darüber, daß man sie abräumen müßte. Aber diese sogenannten Abraumsalze enthalten unter anderm den Sylvin, der für die Seifenindustrie bedeutsam ist. Denn er ist eine Verbindung von Kalium und Chlor, und er kann also zur Herstellung von Kalilauge benutzt werden. Und Natrium ist reichlich im Kochsalz enthalten, das sich aus Natrium und Chlor zusammensetzt. Der französische Chemiker Le Blanc hat schon am Ausgang des achtzehnten Jahrhunderts einen Weg gezeigt, wie sich aus dem Kochsalz die auch zu Waschzwecken so nützliche Soda erzielen läßt. Diese ist kohlensaures Natron, und daraus kann man weiter Natronlauge gewinnen.

Interessant ist es, die einzelnen Länder bezüglich ihres Seifenverbrauches zu vergleichen. Das kann natürlich nicht in der Weise geschehen, daß man den absoluten Betrag der jährlich verwendeten Seife in Kilo angibt, sondern es muß berechnet werden, wieviel Kilo Seife pro Jahr auf den Kopf der Bevölkerung entfallen. Die erste Stelle gebührt den Amerikanern, bei denen noch ein Kilo Seife pro Kopf und Jahr mehr gebraucht wird (11) als in Deutschland (10). Dann folgen England (9) und Frankreich (8). Vorteilhaft zeichnen sich auch gegenüber minder reinlichen Staaten die Schweiz, Belgien und Holland aus. Auf einer sehr niedrigen Stufe steht dagegen Rumänien und vor allem Rußland; denn in letzterem entfällt nur reichlich 1 Kilo Seife jährlich auf den Kopf der Bevölkerung.

Hoffen wir, daß bald die Zeit kommt, wo wir unser Bedürfnis nach reichlicher, guter und billiger Seife wieder ausgiebig befriedigen können!

Haushalt.

Wasserglas findet neben der Frischhaltung der Eier noch mannigfache Verwendung im Haushalt. Fein gepulverter Braunstein mit Wasserglas zu einem dicken Brei gemischt, gibt einen guten Eisenkitt, um Sprünge in eisernen Öfen, Herdplatten usw. zu verdichten.

Rührt man Wasserglas mit schwach angewärmtem Flußsand breiig zusammen, so erhält man einen Steinkitt.

Zwei Teile Wasserglas, drei Teile Dextrin mit Gips gemischt, geben einen ausgezeichneten Kitt für Fugen in Gipswänden, Fußböden. Das Verfahren ist folgendes: In heißem Wasser löst man das Dextrin auf, so daß eine dickliche Flüssigkeit entsteht; diese wird mit dem Wasserglas gemischt, dann soviel Gips zugegeben, bis die Masse breiig ist. Mit einer Spachtel füllt man den so gewonnenen Kitt zwischen die Fugen. In einer halben Stunde erhärtet die Masse vollständig.

Wasserglas kann an Stelle von Firnis gebraucht werden; mit Ocker vermischt, dient es zum Streichen von Wänden und ersetzt die viel teurere Ölfarbe. Der Anstrich erhärtet bald und ist abwaschbar.

Säuerliche Fleischbrühe kann man durch eine Messerspitze kohlensaures Natron, das man der Brühe beifügt, wieder genießbar machen. Man läßt die Suppe nicht mehr kochen, sondern nur heiß werden.

Suppen zu klären. Trübe Suppen lassen sich leicht klären, wenn man eine saubere Eierschale hineinlegt und diese eine Zeit mitkochen läßt. Auch durch eine kleine, ungeschälte Zwiebel erreicht man bei Fleischbrühe ein gutes Ergebnis.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Einlaufsuppe, † Ragout mit Kohl und Reis, †Zwetschgenkuchen.

Montag: †Salatsuppe, †Maispudding mit Tomatensauce, *Holundermus.

Dienstag: Teigwaren-Suppe, *Sauer-süße Leber, *Kartoffelstock mit Äpfeln.

Mittwoch: Gemüse-Suppe mit Kartoffeln, Zwetschgenauflauf.

Donnerstag: Tomatensuppe, Hackbraten aus Fleischersatz, *Rübli und Bohnen.

Freitag: Reis-Suppe, *Kapuzinerschnecken, †Birnenpizokel.

Samstag: Käsesuppe, Schüblinge, Kartoffelsalat.

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.

Suppe von Magerkäse. 1 kleiner Suppenteller geriebener Magerkäse und 1 großer Teller feingeschnittenes Brot wird lagenweise in einen Topf des Selbstkochers gegeben, 2½ Liter kochendes Wasser darüber gegossen, auf mittlerem Feuer bis kurz vors Kochen kommen lassen und dann rasch in den Selbstkocher gesetzt. Nach 2 Stunden nimmt man die Suppe heraus und würzt sie mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer halben Tasse roher Milch. R. T.

Kapuzinerschnecken. (Churer Rezept.) Die Schnecken werden in Salzwasser gesotten bis die Deckel springen, herausgenommen, gereinigt und in die Häuser zurückgesteckt. Dann bereitet man folgende Fülle. Auf etwa 50 Schnecken nimmt man einen halben Schild geriebenes Brot, feingewiegte Petersilie, Schnittlauch und 1 Handvoll gewiegte Nußkerne. Das Brot wird in Butter hellgelb geröstet, das Grüne und die Nüsse dazu gegeben, die Masse mit Pfeffer, Muskatnuß und Salz gewürzt und mit kräftiger Fleischbrühe zu einem dicken Teig vermengt und dieser über die Schnecken in die Häuser eingefüllt. Die so zubereiteten Schnecken werden auf einem Blech eine Viertelstunde in den heißen Bratofen geschoben und dann serviert.

Sauersüße Leber. Die Leber wird in sehr dünne Scheibchen geschnitten, gepfeffert und in Ei (oder Ovolactal) und Brot gewälzt und im Fett gelb gebraten. Man hält ein Glas mit Essig oder Essig und Wein gemischt mit Zucker (auf 250 Gr. Leber etwa ½ Glas) bereit, gießt dies über die Leber und läßt sie einige Minuten anziehen; zuletzt wird sie gesalzen und sofort serviert. Sehr gut zu Polenta.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen".

Rübli und grüne Bohnen. Gleiche Teile Rübli und grüne Bohnen werden geputzt, die Rübli in Streifchen geschnitten, die Bohnen fein geschnitten. Dann kocht man beides gesondert weich. Von drei flachen Eßlöffeln Mehl und Fett bereitet man eine helle Mehlschwitze, die man mit wenig Kochbrühe auffüllt. Dann fügt man beide Gemüse hinzu und würzt mit Salz, Pfeffer, Zwiebel und ein wenig frischer Butter.

Holundermus. Auf 1 gehäuften Suppenteller Holunderbeeren 1 Eßlöffel Mehl, Butter, Zimt und Zucker. Anstatt Zucker können 2 bis 3 geriebene Römerbirnen genommen werden. Zuerst wird das Mehl mit der Butter gelblich geröstet und dann die sauber erlesenen und gewaschenen Beeren dazu getan. Unter öfterem Rühren wird das Mus ½ Stunde gekocht. Man kann anstatt des Mehls auch geriebenes, geröstetes Brot nehmen.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen."

Kartoffelstock mit Äpfeln. Man bereitet ein Kartoffelpüree. Unterdessen hat man saure Äpfel mit ein wenig Zucker weichgekocht; streicht auch diese durch ein Sieb oder verrührt sie fein, gibt sie dann zu den Kartoffeln und verrührt alles zusammen zu einer luftigen Masse. Es dürfen Kartoffeln und Äpfel ungefähr zu gleichen Teilen verwendet werden. Man richtet zu einer Pyramide geformt an und begießt nach Belieben mit gerösteten Brösmeli.

Aus „100 Kartoffelspeisen".

Obstauflauf. (Einfach zu bereitende Nachspeise) Man streicht eine feuerfeste Kochplatte mit Butter aus und streut etwas Brösmeli auf den Boden. Dann kommt das Quantum Obst, das man zur Speise verwenden will, z. B. kleine Rhabarberstückli, Äpfelhälften oder Birnenhälften, Aprikosen &c. in die Platte. Nun rührt man 2 Löffel Brösmeli mit 2—3 Löffeln Zucker und 2 Eiern und einer kleinen Tasse Milch (feiner ist Rahm, wenn auch sauer) zu einem Brei, den man über das Obst gießt und im Bratofen zirka 15 Minuten backen läßt, bis die Masse fest und bräunlich ist. C. M.-H.

Eingemachte Früchte.

Apfel- oder Quittengelee. Alle Arten Falläpfel werden ungeschält in Viertel zerschnitten, die wurmigen Stellen sauber ausgeschnitten, das Kerngehäuse bleibt aber dabei. Die Quitten werden mit einem Tuche abgerieben und ungeschält zerschnitten. Dann kocht man die Früchte mit so viel Wasser, daß die Masse bedeckt ist, gut weich und läßt den Saft durch ein Sieb ablaufen. Dann nimmt man auf 1 Liter Saft 500 Gr. Zucker, kocht es so lange, bis eine kleine Probe, auf eine Untertasse geschüttet, fest wird. Man kann auf 1 Liter Saft 2—4 Gr. kristallisierte Zitronensäure geben, dadurch bekommt das Gelee einen säuerlichen Geschmack. Die Rückstände werden durchgetrieben, gezuckert und geben ein gutes Mus.

Usteräpfel. Reife Usteräpfel werden geviertelt, das Kernhaus ausgeschnitten, aber nicht geschält. Mit süßem Apfel- oder Birnenmost und einer kleinen Wasserzugabe, so daß die Stückli im Saft liegen, werden sie aufs Feuer gegeben und zugedeckt weich gekocht. Dann werden sie mit dem Saft in Sterilisiergläser eingefüllt und noch kurz — etwa 10 Minuten — sterilisiert. Kommen sie dann im Winter oder Frühjahr in Gebrauch, so werden sie in der Pfanne noch etwas eingekocht und ergeben mit Reis, Makkaroni usw. ein willkommenes, billiges Mittag- oder Abendessen. Aus „Was koche ich morgen?"

Apfelmarmelade mit Rüben. Als vermehrende Zutat unter einzelne Marmeladen sind Rüben zu empfehlen, und zwar kann man die Zucker- und die gewöhnliche Runkelrübe nehmen oder die Mohrrübe. Bei Verwendung der ersteren erübrigt sich jede Zuckerzutat, da die Süße der Rübe selbst recht saure Früchte mit durchdringt. Diese Marmelade ist eine der billigsten, da man außer Äpfeln noch Birnen und Zwetschgen (auch halbreife) mitverwenden kann und so eine gute Verwertung für Fallobst hat. Man rechnet ungefähr, auf das Gramm kommt es hier nicht an, 2 Teile Äpfel und 1 Teil Rüben; sind Zwetschgen dabei, so kann man auf 2½ Kilo Obst 1 Kilo Rüben rechnen. Mohrrüben kann man bis zur Hälfte des Fruchtgewichtes nehmen. Das Obst wird, wie zu Apfelmus, weichgekocht und durchgetrieben. Die Rüben werden geputzt, roh gerieben und dieses Mus solange gekocht, bis es ganz gleichmäßig ist und keine Stückchen mehr zeigt. Man schüttet es dann zu dem bereits etwas eingedickten Fruchtmus, und kocht miteinander dick ein. Bei Verwendung von Mohrrüben gibt man etwas Zucker dazu — etwa 50 Gr. auf 500 Gr. Mus —, da diese nicht so süß sind wie die beiden anderen Rübenarten.

Aus „Die fleischlose Küche in der Kriegszeit".

Quitten- und Kürbisschnitze. 1 Kilogr. Quitten, 1 Kilogr. Kürbis, 1 Kilogr. Zucker, ½ Liter Wasser, 1 Zitronenschale. Zuerst werden die Quittenschnitzchen mit Wasser, Zucker und dem Abgeriebenen einer Zitronenschale ¼ Stunde gekocht. Dann gibt man die Kürbisschnitzchen dazu, kocht beides noch ¼ Stunde und füllt es in bekannter Weise in Gläser oder weite Flaschen.

Aus „Reform-Kochbuch".

Gesundheitspflege.

Gesundheitswert des Gähnens. Gähnen ist eine unwillkürlich auftretende, absonderlich tiefe und lange Einatmung mit weit geöffnetem Munde, worauf eine kurze, geräuschvolle Ausatmung folgt. Wer gähnen muß, hat meist längere Zeit körperlich untätig gesessen oder stumm und bewegungslos gestanden; dabei atmet man nie tief und ausgiebig genug. Die Lunge leidet Lufthunger. Gähnen ist gewissermaßen ein Notsignal, das unsere Körpermaschine gibt, wenn sie Mangel an Verbrennungsstoff (Sauerstoff) hat. Diesem Mahnruf der Natur soll man nun auch jedesmal Folge leisten und gleich mehrmals recht ausgiebig gähnen, mit erhobenen Armen, mit Strecken und Recken des ganzen Körpers. Natürlich kann man das nur, wenn man allein ist, denn die Öffentlichkeit sieht im Gähnen den unschicklichen Ausdruck der Langeweile. In der Tat pflegt es sich hauptsächlich einzustellen in langweiligen Vorträgen, Theatern, Gesellschaften, wo unser Körper erschlafft und ermüdet, unsere Haltung zusammensinkt und daher auch die Atmung nur oberflächlich und ungenügend stattfindet, zumal der betreffende Raum dann meist durch Anwesenheit einer größeren Anzahl von Menschen mit verdorbener Luft erfüllt ist. Wenn unter derartigen Verhältnissen Gähnen ansteckend wirkt, so liegt ein Hauptgrund jedenfalls darin, daß hier die gleichen angeführten Schädlichkeiten auf alle anwesenden Personen einwirken. Allerdings läßt sich nicht in Abrede stellen, daß beim Gähnen sowohl Suggestion wie Autosuggestion bisweilen eine Rolle spielen. Ein Beweis von Müdigkeit ist es nicht immer. Auch wer beim längeren Stillsitzen gähnen mußte, braucht dies dann draußen beim Wandern (tiefes Atmen!) nicht mehr, selbst wenn er sich noch so müde läuft. Es bedeutet eben Lufthunger und Mangel der Körperzellen an sauerstoffreichem Blute. Daher ist es ein naturnotwendiger Akt zur Verbesserung unseres Blutes, den wir stets unterstützen müssen, zumal öfteres ausgiebiges Gähnen die Atmungsmuskeln bedeutend stärkt.

Eine besondere günstige Wirkung übt es noch aus bei Nasen- oder Ohrenkatarrhen, namentlich bei „verstopfter Nase" (Stockschnupfen). Durch Tiefgähnen zieht sich die ganze Schlund- und Rachen-Muskulatur bis weit hinauf und hinein zur Ohrtrompete krampfhaft kräftig zusammen, wodurch der Schleim in den betreffenden Teilen gleichsam ausgepreßt wird. Diese wohltuende Erleichterung bei Katarrhen kann man sich jederzeit durch mehrmaliges tiefes Gähnen verschaffen.

Dr. Thraenhart.

Kinderpflege und -Erziehung.

Kleine Kinder werden oft sehr unzweckmäßig angezogen. Das gilt z. B. auch vom Gebrauch des Leibchens oder „Tschöpeli". Dieses Kleidungsstück ist da zum Schutz der Arme, der Brust und des Rückens, verfehlt aber oft seinen guten Zweck. Gewöhnlich wird es am Hals vermittelst eines Durchzugbändchens geschlossen, wobei sich im Verlauf des Tages die beiden Rückenteile auseinanderschieben. Dadurch wird ein Teil des Halses und des Rückens entblößt. Wir Erwachsenen können an uns selber fühlen, wie empfindlich man gerade an dieser Stelle ist und ich behaupte, daß manche Erkältung und Katarrh des Kindes, manche Beschwerde beim Zahnen daher rührt, daß der obere Teil des Rückens zu viel entblößt ist. Es wäre dem Übelstand so leicht abzuhelfen, indem an den Rückenteilen des Leibchens 2—3 kleine Druckknöpfe ange-

näht werden, oder besser noch, man ziehe es umgekehrt an, mit der Öffnung nach der Brust, wo das Kind gewöhnlich ohnehin durch Gestältchen und Röckchen besser geschützt und überhaupt weniger empfindlich ist. R. B.

Gartenbau und Blumenkultur.

Suppengrün. Manchmal ist das Suppengrün hauptsächlich im frühen Frühling fast nicht aufzutreiben. Um solches in genügender Menge zu erhalten, werden im September sämtliche Samenresten von den Kohlgewächsen, welche von der Frühjahrsbestellung noch übrig geblieben sind, in eine Samendüte zusammen gebracht. Auf ein gut gedüngtes Gartenbeet wird in Furchen von 15 Cm. Abstand dieser Same ausgesät. Die noch sich bildenden Pflänzchen erhalten im Winter eine leichte Decke aus grünen Tannenreisern und können rechtzeitig im Frühjahr wiederholt als Suppengrün geschnitten werden. G. L.

Frage-Ecke.

Antworten.

63. Ich brauche als Mittel gegen den **Holzwurm** mit sehr gutem Erfolg Petroleum. Bloß Einpinseln der Bohrlöcher genügt aber nicht; man muß mit einem Ölspritzkännchen, wie sie den Nähmaschinen beigegeben sind, kräftig in die Löcher einspritzen. Man wird den Erfolg sofort merken und hat das Spritzen bloß zu wiederholen, wenn sich wieder Spuren von Wurmmehl zeigen. J. Sch.

67. **Pfefferminze** vertreibt die Mäuse, wenn der Landwirt solche zwischen das eingebrachte Korn legt. Alte Abonnentin.

67. Sie meinen wahrscheinlich das **Kerbelkraut**, das die Mäuse durch seinen Geruch vertreibt. Auch Chlorkalk und Karbol gelöst auf ein Stück Holz gegossen und in „Riechweite" der Mäuse gelegt, soll sie vertreiben. J.

68. Wenden Sie sich an Fräulein Barth, Schleitheim, Verfasserin des Büchleins „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt". Sie kann Ihnen jedenfalls am besten sagen, ob es sich in unseren Verhältnissen lohnt, **Milch** zu sterilisieren. A.

69. Experimentieren Sie nicht zu lange mit den **Bohnen**. Den in den beiden letzten Nummern des Ratgebers erschienenen praktischen Ratschlägen über das Dörren werden Sie entnommen haben, daß sich der Dörrprozeß nicht zu lange hinausziehen darf. Ihr Produkt wird ungenießbar geworden sein. S.

69. Ich würde an den **Bohnen** nicht lange mehr herumpröbeln. Hätten Sie solche doch im Dörrofen fertig getrocknet! Ich zweifle daran, daß Sie noch ein schmackhaftes Produkt bekommen; die Bohnen werden sauer und damit ungenießbar geworden sein. Lena.

70. Wird Zitronensaft nach dem Rüsten von Obst &c. angewandt, so muß es wirken. Reiben Sie Glyzerin &c. auf die feuchte Hand ein? Beachtet man diese Vorschrift nicht, respektive ist die Hand trocken beim Einreiben, so wirkt der Saft nicht wie er soll. B.

70. Um geschmeidige, samtweiche **Hände** zu bekommen, zieht man über Nacht einen Waschhandschuh, welcher mit Lehmbrei bestrichen ist, über die Hand und zum Schutze noch einen trockenen darüber. Beide sind einfach mit Sicherheitsnadeln gut am Nachthemdärmel zu befestigen. Frau A. H.

Fragen.

71. Wie werden eingemachte **Eier** am besten transportiert bei einem Umzug? Nimmt man sie aus dem Wasserglas und macht sie wieder frisch ein? Frau St.

72. Wie trocknet man **Trauben**, daß sie zu Backzwecken verwendbar werden? B.

73. In unserer Villa nehmen trotz peinlichster Ordnung und Sauberkeit die lästigen **Motten** von Jahr zu Jahr immer mehr überhand. Ich kann mir gar nicht erklären, woher diese Plage kommt. Wir haben allerdings einige sog. amerikanische Linden in unserem Garten ganz nahe beim Haus und man riet mir schon mehrmals, diese zu entfernen, da sie wahrscheinlich die Urheber dieser Motteninvasion seien. Bevor ich mich aber entschließen kann, diese schönen schattigen Bäume umhauen zu lassen, möchte ich die Mitleserinnen um Rat fragen. Unsere Nachbarn haben zu meinem Erstaunen fast keine Motten. Eine Geplagte.

74. Läßt sich **Wildpret** (speziell Hasen- und Rehfleisch) auch durch sterilisieren aufbewahren? Wenn ja, wie ist das genaue Verfahren? M. C.

75. Die **Gummiringe** meiner Sterilisergläser (System Schildknecht-Tobler) haben infolge mehrmaligen Gebrauchs vom Rand des Glasdeckels eine tiefe Rinne bekommen. Empfiehlt es sich, diese durch neue zu ersetzen, auch wenn sie sonst noch tadellos sind? Treue Abonnentin.

Leghühner
Die besten
Die billigsten
Preisliste gratis. (P 4357 F)
Moulan, Freiburg.

Schweizerfrauen!
Kauft von den Wohlfahrtsmarken des Schweiz. Gemeinnützig. Frauenvereins.