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

Band: 26 (1919)

Heft: 21

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: 16.07.2025

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. 3.— halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.
Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 45 Cts.

Nr. 21. XXVI. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 8. November 1919.

Nur vorwärts! Sehnen, suchen, streben!
Es gilt kein ander Gottgebot;
Aus künft'gen Zielen sprüht dir Leben,
Doch im Vergang'nen wohnt der Tod.

Die Zukunft haucht mit Götterstärke
Wie frischer Waldesduft dich an,
Und Millionen guter Werke,
Sie harren dein noch ungetan.

Viktor Blüthgen.

Von den Kastanien.

Von Silvia Andrea.

(Nachdruck verboten.)

Kastanien und Trauben, gesegnete Zeit! Ja, die schöne Herbstzeit ist wieder da mit dem Füllhorn köstlicher Gaben. Über den Keltern führen die Kobolde des gärenden Getränks ihren Reigen auf. Über den Marktplätzen der Schweizerstädte schwebt der liebliche Geruch gebratener Kastanien und der Ruf des lieben Confratello ticinese tönt freundlich an das Ohr der Vorübergehenden: „Wohlen Sie Kastanien kaufe, ganz eiße?" Und nicht nur Kinder, sondern auch Vater und Mutter folgen gern dem Ruf und füllen sich die Tasche mit der duftenden, wohlschmeckenden Frucht, die sie zu Hause für die Anwesenden der Papierhülle entnehmen.

Als zur Kriegszeit die Lebensmittel knapp zu werden anfingen, wurde in den Zeitungen die Frage aufgeworfen, ob in der Schweiz die Kastanien aus dem Kanton Tessin und Graubünden nicht als Ersatz für die fehlenden Kartoffeln aus Deutschland dienen könnten. Die Kastanie steht im Nährwert zwischen Brot und Kartoffel, somit könnte sie diese vorzüglich ersetzen, wenn nämlich das genügende Quantum vorhanden wäre. Dies ist leider nicht der Fall.

Die Edelkastanie ist ein so prachtvoller Baum, daß ich mich nicht enthalten kann, sein Loblied zu singen, umsomehr, als unsere Gegend ein einziger, stundenlanger Kastanienwald ist. Die Kastanie bildet die Übergangszone von den Nadelhölzern zu den Maulbeer- und Olivenbäumen Italiens. Die Kastanie ist eine echte Gebirgspflanze; sie gedeiht zwar auch in der Ebene, doch nimmt der Baum hier niemals so riesige Formen an und die Milde seiner Frucht weicht einer gewissen Härte. Die tiefen, schluchtartigen Täler, die sich von den Alpen gegen die lombardische Ebene hinunterziehen, sind seine liebste Heimat. Hier, wo er keinen Platz hat, in die Breite zu gehen, strebt er dem Licht entgegen und erreicht oft eine außerordentliche Höhe. Die unteren Äste setzen keine Früchte an, sie werden abgehauen, damit die Lebenssäfte aus der Muttererde der fruchttragenden Krone zuströmen können, ohne sich unterwegs zu zersplittern. Die astlosen Stämme, oben durch das dicke Gewebe der Kronen verbunden, reichen sich vielerorts zu ungeheuren Säulenhallen zusammen, in welchen so feierliche Stille, so dämmerige Kühle herrscht wie in einem Dom. Ein solcher Wald, an dem die Pflege des Menschen,

außer der Veredelung des Baumes, keinen Anteil hat, bildet einen wahren Park von Gottes Gnaden, welcher an Großartigkeit alles hinter sich läßt, was die Gartenkunst schafft. Die Belaubung erscheint im Frühling lichtgrün und zart, später dunkel und lederartig. Zur Blütezeit wird das Grün durch die langen, gelben Kätzchen fast verdeckt und der ganze Wald erhält eine grau-gelbliche Färbung. Ein süßlicher Geruch erfüllt die Luft und lockt die Bienen herbei. Der Kastanienblütensaft gibt dem Honig einen eigenen, würzigen Geschmack.

Unter den vielen Varietäten der Kastanien ist die Marrone die edelste. Der Marronenbaum verlangt den besten Boden und die meiste Wärme. Da die Ernte häufig fehlschlägt, stehen die Marronen im Preise um das doppelte und dreifache höher als die gewöhnlichen Kastanien, die sie allerdings an Größe und Wohlgeschmack übertreffen.

Gegen Ende Oktober sind die Kastanien reif. In unserer Gegend wartet man, bis die Früchte von selber aus ihrer stacheligen Umhüllung springen. Der Wind besorgt die Arbeit des Schüttelns und erleichtert die Ernte ganz bedeutend. In anderen Gegenden schlägt man die Früchte herunter und befreit sie am Boden durch Klopfen von der Hülle. Das Auflesen wird gewöhnlich von Frauen und Kindern besorgt. Sie tragen schürzenartig vorgebundene Säckchen, deren Inhalt sie in Tragkörbe schütten. Diese benutzt man zur Überführung der Frucht in die Cascina, die Dörrhütte. Der untere Teil der Cascina dient als Feuerraum und enthält einen Herd. Der Boden des oberen Raumes besteht aus Latten, welche dicht genug aneinander gefügt sind, um das Durchschlüpfen der Kastanien zu hindern, und weit genug, um dem Rauch und der Hitze von unten Zutritt zu gewähren.

Das Räuchern und Dörren der Früchte nimmt einige Wochen in Anspruch. Alle für die Tafel bestimmten Kastanien kommen geräuchert in den Handel; nur die als Viehfutter dienenden trocknet man an der Luft; sie sind weder schmackhaft noch haltbar. Die gedörrten Früchte bindet man in lange, schmale Säcke und schlägt sie gegen Holzblöcke, bis die Schalen sich lösen. Man schüttelt darauf die Kastanien in Sieben, durch welche die zerschlagenen Schalen abfallen. Gutgedörrte Kastanien sind von gleichmäßiger, heller Farbe und krachen unter den Zähnen.

In ihrer Heimat bildet die Kastanie die tägliche Kost der Bevölkerung, welche die frische Frucht gebraten oder gesotten genießt. Der Bauer versteht sich vortrefflich auf das Braten seiner Kastanien. Er benutzt dazu eine breite, flache Pfanne, deren Boden aus eisernen Stäben mit schmalen Zwischenräumen besteht. Unter derselben zündet er auf offenem Herd ein flackerndes Reisigfeuer an, welches durch die Zwischenräume im Pfannenboden hinaufzüngelt und in wenigen Minuten die Schalen verbrennt. Dabei entstehen Risse in denselben, durch welche Dampf aus der Frucht entweicht. Das langweilige Schneiden der Schalen wird dadurch überflüssig und das Knallen der Früchte verhindert. Haben die Kastanien diesen Zustand erreicht, so zieht man das noch brennende Reisig heraus und läßt es auf dem Herd fertig brennen, tut wenn nötig noch mehr dazu, so daß man immer glühende Kohlen hat, um die unter der Pfanne ausgehenden zu ersetzen. Auf dieser Glut läßt man die bedeckten Kastanien stehen, bis sie durch und durch mürbe und mehlig sind. Diese Art des Bratens erfordert einige Übung, aber die Früchte bekommen einen gar lieblichen Geschmack.

Hat man keinen offenen Herd und keine Kastanienpfanne, um die Schalen zu verbrennen, so bleibt einem nichts anderes übrig, als Schneiden und Backen im Ofen. Das Ankleben der Schalen kommt bei ganz frischen, besonders nicht gut reifen Früchten vor; später, wenn sie etwas zusammengeschrumpft sind, schälen sie sich besser.

Das Kochen der frischen Kastanien ist sehr einfach. Man setzt sie ungeschnitten mit viel Wasser über das Feuer und läßt sie ununterbrochen 3—4 Stunden sieden. Die gedörrten Kastanien werden ebenfalls

mit ziemlich viel Wasser angesetzt und erfordern bei gelindem Feuer 2—3 Stunden Siedezeit. Die richtige Menge Wasser ist bei einem Gericht gedörrter Kastanien von Wichtigkeit. Es darf keines abgeschüttet werden und doch muß jeder Tropfen aufgesogen sein, damit die Früchte nicht in der Brühe schwimmen. Der arme Bauer ißt seine Kastanien ohne Zutat von Salz und Butter. Ein Stück Speck oder eine fette Wurst mitgekocht, erhöht die Nahrhaftigkeit und den Wohlgeschmack der Speise.

Süßer Most.

(Nachdruck verboten.)

Sehr zu begrüßen ist die Anregung von Prof. Zschokke, Wädenswil betr. bester Ausnützung der reichen Obsternte, namentlich des Mostobstes. Abgabe von süßem Most an viele Familien und Schaffung von Möglichkeiten, diesen durch Sterilisieren haltbar zu machen, wäre eine dankbare Aufgabe für Abstinenten- und Frauenvereine. Es liegen so viel leere Weinflaschen in den Kellern, daß die Sammlung gewiß einen schönen Erfolg hätte, und manche Hausfrau einen Vorrat süßen alkoholfreien Mostes anlegen könnte. Das ist nicht nur ein gutes, sondern auch ein gesundes Getränk und wird von Kindern, wie Erwachsenen gerne genossen.

Es wäre gewiß auch jede Mosterei bereit, von ihrem süßen Most abzugeben, namentlich wenn es zu weiterer Verwertung für den Haushalt geschieht. Die Hausfrauen handeln in ihrem und der Familie Interesse, wenn sie den reichen Obstsegen in jeder Form nutzbar machen; der Winter ist lang, es sind auch noch Ernährungsschwierigkeiten zu gewärtigen, sodaß das Sterilisieren von Obst und Saft, Dörren und Einkellern sehr anzuraten ist.

Süßer Most ergibt auch ein herrliches Brotstreichmittel, das sich jahrelang tadellos hält. Auf 6—8 Liter süßen Most nehme ich 3—500 Gr. Zucker (das Eindicken geht rascher). Den Most stelle ich in großem Topf aufs Feuer und bringe ihn rasch zum Kochen, dann genügt kleines Feuer oder kleine Flamme (Gas, Petrol oder elektr. Kraft) zum Eindicken. Man muß 3—4 Stunden rechnen, bis der Most honigartig und dunkelbraun in der Farbe geworden ist. Dann gibt man ihn in kleinere Gläser, die man nach dem Erkalten gut verbindet.

Es wäre sehr zu wünschen, daß auch dafür Kochgelegenheiten geboten würden, damit der süße Most, den wir dies Jahr so reichlich zur Verfügung haben, auch in dieser Hinsicht gut verwertet werden könnte.

Ohne Zweifel werden unsere Konservenfabriken auch auf Herstellung von Mosthonig (Birnhonig) bedacht sein, um den Konsumenten ein billiges, gesundes Brotstreichmittel anbieten zu können, das der Hausfrau Butter sparen hilft.

Möglichst rationelle und ausgiebige Obstverwertung sollte die Losung der Hausfrauen sein. Obst in jeder Form muß auf den Tisch kommen; aber auch das Haltbarmachen muß von den Hausfrauen angestrebt werden. Möchte der reiche Obstsegen zum Segen für jede Familie werden können, bevor man an Ausfuhr denkt und uns das Beste wegnimmt. R. G.

Einmachen von Kabis, Rotkraut u. Wirsing.

(Nachdruck verboten.)

Der Kleingartenbesitzer hat noch allerlei auf seinem Flecklein Erde, das er für den Winter aufheben möchte. Das Einkellern der Gemüse, das Eingraben in sog. Mieten &c. ist bekannt. Wir möchten hier noch auf das Einmachen von Kabis zu Sauerkraut hinweisen, das im Winter ein sehr schmackhaftes Gemüse gibt. Zum Einmachen eignet sich jeder gute Topf, es braucht also kein Sauerkrautständchen zu sein, das jetzt im Preise ziemlich hoch käme. Auch Töpfe sind teuer, wenn man sie kaufen muß; aber es gibt in vielen Haushaltungen leere Butterhäfen, die sich zum Einmachen von Sauerkraut sehr gut eignen.

Sauerkraut und Sauerrüben werden gleich eingemacht. Man kann auch unter Kabis etwas Kohl schneiden (also mischen). Auf 1 Kilo feingehobeltes Kraut rechnet man 20—30 Gr. Salz. Der Boden des Gefäßes wird mit Kohlblättern, die gut gereinigt werden, ausgelegt. Dann bringt man eine Lage Kraut hinein; als Gewürz kann man etwas Majoran oder Wacholderbeeren dazwischen legen. Lage um Lage wird gesalzen und mit einem Holzstößel festgepreßt. Auf die oberste Schicht streut man den Rest Salz, deckt mit Kabisblättern, legt ein Leinentuch darüber, sowie den Holzdeckel und beschwert mit Steinen.

Nun kommt die wichtige Arbeit des Kontrollierens; es bildet sich Flüssigkeit und Schaum infolge Gärung. Dieser ist von Zeit zu Zeit zu entfernen. Nach 3—4 Wochen hält man Nachschau, nimmt die Steine weg, entfernt den Schaum und Schleim, hebt sorgfältig das Tuch und die Blätter ab, reinigt beides und sieht nun, ob das Kraut weiß, sich fest anfühlt und nicht schleimig geworden ist. Sollte das der Fall sein, so entfernt man mit einem Löffel den Schaum sorgfältig, deckt wieder mit Blättern und Tuch und beschwert aufs neue. Man kann etwas Salzwasser nachfüllen, wenn zu wenig Flüssigkeit am Kraut ist. Nun stellt man das Kraut in einen kühlen Keller und verfährt beim Entnehmen der nötigen Menge zum Kochen, wie oben gesagt. Ab und zu muß nachgesehen werden, damit das Sauerkraut tadellos bleibt.

Das Komstkraut ist dem Sauerkraut ähnlich, doch können dazu kleine, lose Köpfe von Wirsing, die billig auch auf dem Markte zu haben sind, verwendet werden. Die beschädigten Blätter der Kohlköpfe werden entfernt, diese in 2—4 Teile geteilt, gewaschen und in kochendes Wasser gegeben. Man läßt 3—4 Wälle darüber gehen und gibt sie auf ein Sieb zum Vertropfen. Auf den Boden des Topfes kommen Fenchel und einige große Blätter, dann schichtet man die Kohlstücke fest ein, würzt jede Schicht mit etwas Fenchel, Dill, Wacholderbeeren und fein geschnittenen sauren Apfelstücken, sowie etwas Salz. Ist alles eingeschichtet, deckt man mit Blättern, Tuch und Holzdeckel und beschwert alles. Nach 3—4 Wochen hält man genaue Nachschau, wie beim Sauerkraut. Komstkraut wird auch wie dieses gekocht und schmeckt sehr gut.

Auch Rotkraut kann eingemacht werden, was den Pflanzlandbesitzern, die weder „Mieten“ noch gute Keller haben, willkommen sein wird.

Man kann Rotkabis wie Sauerkraut einmachen; man entfernt die festen Strünke und scheidet den Rotkabis fein. Salz rechnet man gleich viel wie zu Sauerkraut, den Boden belegt man mit Rotkrautblättern und gibt auf eine fest eingeschichtete Lage Rotkraut Salz, darauf eine dünne Schicht saure Apfelschnitze, wieder Rotkraut &c., weiteres Verfahren wie bei Sauerkraut.

Sehr gut schmeckt auch Rotkraut auf folgende Art haltbar gemacht: 2 Kilo Rotkraut wird fein geschnitten, eine halbe Hand Salz darunter gemengt und über Nacht stehen gelassen. Dann drückt man die Brühe gut aus. 125 Gr. Zucker wird mit 3/4 Lt. schwachem Essig, einigen Nelken und Pfefferkörnern gekocht. Nach und nach streut man das Rotkraut hinein, nimmt es, sobald es zu kochen beginnt, heraus, legt es in den Topf und kocht die Brühe weiter. Erkaltet schüttet man sie über das Kraut, beschwert es, verbindet den Topf und hält öfter Nachschau. Die Brühe muß über dem Kraut stehen. Es ist sehr gut als Beigabe zu Fleisch, Wurst &c.; man gibt es kalt, kocht es also nicht mehr.

Sehr gut ist Sauerkraut, das erst am sauer werden ist und dann sterilisiert wird. Es hat einen feinen Geschmack und bleibt im Konservenglas fast unbegrenzt haltbar. Manche Hausfrau konserviert vielleicht einige Gläser davon, um spät im Frühjahr noch etwas Gemüse auf den Tisch bringen zu können. R. Gutersohn.

Haushalt.

Vorteilhafteste Verwertung der Obstabfälle. Aus den beim Schälen und Zurüsten des Obstes sich ergebenden Abfällen, die nicht in den Kehrichtkübel geworfen werden, läßt sich auf folgende, höchst einfache Weise kostenlos ein ganz vorzüglicher Obstessig herstellen, der für den Körper weit zuträglicher und auch billiger ist, als der im Laden erhältliche, scharfe und teure Essenz- oder Holzessig. Von Äpfeln und Birnen hebe man alle Schalen und Kerngehäuse sorgfältig auf und bringe sie in einen großen Steinguttopf oder auch in eine große, starke und weithalsige Glasflasche, übergießt diese Abfälle, nachdem man, um ein Zerspringen zu vermeiden, die Glasflasche zuerst langsam vorgewärmt hat, mit heißem Wasser. Die nächsten Obstabfälle, die sich in jedem Haushalt beim Zurüsten von Koch- und Dörrobst reichlich ergeben, wirft man immer wieder dazu und gießt dann noch soviel Wasser bei, bis der Topf ganz gefüllt, zum mindesten aber die Abfälle ganz von Wasser überdeckt sind, worauf man den Topf mit einer reinen Serviette oder mit starkem Papier gut bedeckt und an die Sonne oder auf den warmen Ofen stellt. Die Masse kommt dann bald in Gärung und nach Verfluß von 6–7 Wochen hat sich das zugesetzte Wasser in einen vortrefflichen Obstessig von bernsteinähnlicher Farbe und gutem Geschmack verwandelt. Dieser wird nun abgeschüttet, durchgeseiht und bis zum Gebrauch in reinen Flaschen kühl aufbewahrt. —.r

Um Kohlenreste, die oft mit der Asche in den Kehricht wandern, restlos zu verwerten, lege man sie in kleine Papierdüten oder wickle sie gut in Papier ein und lege sie so auf die Glut. Sie brennen leicht weiter und bilden auf Stunden hinaus Wärmespender.

Gummiringe von Einmachgläsern verderben leicht, wenn sie einfach liegend versorgt werden. Man spanne sie über ein ungebrauchtes Glas oder über einen entsprechend dicken Holzpfropfen. r.

Gummischuhe erhält man lange gut und schön, wenn man sie nach jedem Gebrauch wäscht, trocknet und mit einem mit Petroleum befeuchteten Lappen abreibt. Zuletzt muß man sie mit einem sauberen weichen Tuch nachreiben.

Mahagonimöbel aufzufrischen. Man vermischt 8 Teile Terpentinöl mit 8 Teilen Stearinsäure und 1 Teil Carmin recht gut, taucht in diese Mischung ein Stück Flanell, drückt es gut aus und reibt damit die Möbel sorgfältig ab. Vorher müssen die Möbel von Staub und Schmutz gereinigt werden.

Küche.

Kochrezepte.

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

Kostsuppe. Mit Gerste und Fleisch vollständiges Gericht. 250 Gr. Bohnen, 60 Gr. Gerste, 1 Lauchstengel, 1 Rübe, etwas Sellerie, Salz, 250 Gr. gehacktes Fleisch (Rind- oder Schweinefleisch), 3 Liter Wasser. Die Bohnen und die Gerste werden tags zuvor, jedes für sich, eingeweicht und am folgenden Morgen mit dem Einweichwasser aufs Feuer gesetzt und mit dem Suppengrün und dem Fleisch langsam weichgekocht; das Salz erst zuletzt hineingegeben.

Kalbsleber, ganz gedünstet. Die nötige Portion Kalbsleber wird abgehäutet, gespickt, gesalzen und gepfeffert, dann in Mehl umgedreht und mit geschnittenen Zwiebeln auf allen Seiten gut abgebraten, mit 1/2 Wasser und 1/2 Essig oder Zitronensaft abgelöscht, die Sauce gut durcheinander gemischt und dann mit fest zugedecktem Deckel ca. 1 Stunde langsam gedämpft.

„Kochrezepte Bündnerischer Frauen."

Sauerkraut mit Schellfisch. 1 Kilogr. Sauerkraut dünstet man mit etwas hellgelb gebratenem Speck, einer Zwiebel und einem Glas Most oder Apfelwein weich und bindet mit Kartoffelmehl oder einer rohen Kartoffel. Dann legt man den von den Schuppen befreiten Fisch obenauf und läßt ihn gar werden. Inzwischen kocht man von den Abfällen und gereinigten Kopf des Fisches mit einem Maggi-Bouillonwürfel, etwas Pfeffer, 1/2 Theelöffel Kümmel, dem Saft einer Zitrone und 1/2 Liter Wasser eine kräftige Fischsauce, verdickt sie mit einer gelben Mehlschwitze, gießt sie durch ein Sieb und reicht sie mit Salzkartoffeln zu Fisch und Sauerkraut.

Käsekrapfen. 1 Liter Wasser, 30 Gr. Butter und Salz in der Pfanne aufkochen lassen, 250 Gr. Mehl hineingestürzt, 2—3 Minuten lang auf dem Feuer tüchtig umgerührt, dann 200 Gr. Käse (gerieben) darunter gemischt, und wenn ein wenig erkaltet, 2 Eier dazu gerührt, eines nach dem andern. Nachher werden mit einem Eßlöffel von der Masse mittlere Kugeln abgestochen und in nicht zu heißem Fett gebacken.

Pilz-Kartoffelpudding. Steifes, schaumig gerührtes Kartoffelmus und feingewiegte, mit Zwiebel und wenig Fett weichgedünstete Pilze werden derart in eine Puddingform lagenweise gefüllt, daß oben und unten Kartoffelmus abschließt. Auf die Pilze streut man etwas geriebenes Brot oder feinen Grieß, damit dieses die Flüssigkeit aufsaugt, und kocht

den Pudding im Wasserbad 1 Stunde. Man reicht eine dicke Tomatensauce dazu und gibt als Zuspeise Sellerie, Randensalat oder sauren Kürbis.

Panierte Zwiebeln. Große, zarte Zwiebeln werden gewaschen und mit der Schale in kochendem Wasser fast weich gesotten (ca. 1/2 Stunde). Dann schält man sie, schneidet sie in Scheiben, die man in Ei und geriebenem Brot wendet und in heißem Fett auf beiden Seiten gelb bäckt. Sie werden im Kranz um ein grünes Gemüse angerichtet oder allein auf eine Platte geordnet und mit Petersilie garniert.

Kastanien mit Bratäpfeln. Die Kastanien werden mit siedendem Wasser gebrüht, nach einer Weile von der äußeren und inneren Schale befreit und mit etwas Butter, wenig heißem Wasser, etwas Salz und Zucker weich gedämpft. Inzwischen dämpft man auch eine Anzahl kleine Äpfel weich, die man ganz läßt, nur Butzen und Kernhaus aussticht und mit Zucker überstreut auf einer feuerfesten Schüssel in den Bratofen stellt. Die Kastanien werden bergartig angerichtet, die Äpfel rund herum gelegt und heiß serviert.

Gugelhopf. 500 Gr. Mehl, 80 Gr. Butter, 2 Eier, 80 Gr. Zucker, 2 1/2 Dezil. Milch (auch Buttermilch, wodurch der Kuchen sehr locker und wohlschmeckend wird), 15 Gr. Preßhefe, 50 Gr. Weinbeeren, Zitronenschale, Salz. Man rührt die Hefe mit einem Theelöffel Zucker und einem Teil der lauwarmen Milch glatt, macht eine Vertiefung in das Mehl in der Teigschüssel, gießt die aufgelöste Hefe durch ein Sieb hinein und rührt einen dickflüssigen Vorteig an, den man an gelinde Wärme bringt. Ist er um das Doppelte gestiegen (in ca. einer halben Stunde), so beginnt man die übrigen Zutaten beizufügen, und zwar in folgender Reihenfolge: Milch, Salz, Zucker, Eier, Weinbeeren, zerlassene oder besser weiß gerührte Butter. Der Teig muß tüchtig geklopft werden. Dann füllt man ihn in die bestimmten Formen zur Hälfte und läßt nochmals gehen. Obiges Quantum reicht für zwei mittlere oder eine sehr große Gugelhopfform.

Aus „Gritli in der Küche".

Eingemachte Früchte.

Hagebuttenmark. 1 Kilo Hagebutten, 1 Liter Wasser, Zucker. Die gewaschenen, von Butzen und Stiel befreiten Hagebutten werden, ohne sie zu zerschneiden, mit dem Wasser 1 Stunde gekocht. Man zerdrückt sie schon im Topf, so gut es geht, und treibt sie dann durch ein Drahtsieb, welches so fein sein muß, daß nicht nur Haut und Kernchen, sondern auch die Härchen zurückbleiben. Das Durchgetriebene wird abgewogen und mit dem nötigen Zucker 1 Stunde auf lebhaftem Feuer und unter öfterem Rühren offen gekocht.

Hagebuttensirup. 1 Kilo Hagebutten, 2 Liter Wasser, 3 Zitronen, Zucker. Die Hagebutten werden wie oben zubereitet. Das Durchgetriebene vermischt man mit Zitronensaft und kocht dies mit gleichschwer Zucker 5 Minuten. Dann wird der Sirup in erwärmte Flaschen gefüllt, welche man verkorkt und verpicht. Dieser Sirup läßt sich auch als Sauce zu Mehlspeisen verwenden.

Aus „Reformkochbuch" von Ida Spühler.

Gesundheitspflege.

Der Bienenhonig als Haus-, Heil- und Volksmittel. Der natürliche, unverfälschte Bienenhonig wirkt erweichend, Eiterung befördernd, gelinde eröffnend, mildernd, zerteilend und auflösend, nährend, schmerzstillend, stärkt den Magen, führt alle überflüssigen Feuchtigkeiten ab, befördert die Verdauung, belebt und stärkt die Brust, Nerven und Lungen. Dr. Keller empfiehlt ihn in seiner Broschüre „Wickel und Packungen". Bei allen Verwundungen, pustulösen Entzündungen, Quetschungen und schlechten Eiterungen gilt der Honig als bestes und zuverlässigstes Heilmittel, um das Reifen (Aufweichen) von Abzessen und Furunkeln zu befördern. In der Wundbehandlung verdient der Honig mindestens als billigstes und handliches Mittel Empfehlung, und zwar als Honigverband. Honig mit Mehl zu einem Teig vermengt, ist beim Volk schon lange Zeit ein einfaches Mittel, um Geschwüre und Beulen zur Reife zu bringen, Spannung und Schmerz zu lindern. Der Honig bildet in allen diesen Fällen einen absolut sicheren Luftabschluß (Okklusivverband), der gleichzeitig durch seine Klebekraft die Wundenränder zusammenhält. Durch einfaches Eintauchen in Wasser läßt sich der Verband leicht abnehmen, weil der Honig, bezw. der Honigteig leicht löslich ist. Zweifellos hat der Honigverband durch seinen Gehalt an Ameisensäure antiseptische Eigenschaften, wie Essigsäure, Benzoesäure, Salizylsäure, Borsäure usw. (Dazu sind diese, wie sie die Natur uns hier bietet, und wie jedermann aus Erfahrung weiß, vollständig ungiftig.) Bei Verwendung des Honigs, anstatt Jodoform und Karbolsäure, braucht man nicht im mindesten besorgt zu sein, daß ein solcher Verband nachteilige Folgen nach sich zieht. Nur gänzliche Unkenntnis der Eigenschaften des Honigs und seiner verschiedenen Gewinnungsarten kann dazu bestimmen, aus prinzipieller Abneigung gegen sogenannte Volks- oder Hausmittel den Honig zu Heilzwecken als ungeeignet zu bezeichnen.

Kinderpflege und -Erziehung.

Schädliche und häßliche Angewohnheiten der Kinder. Von ganz klein an behalten manche Kinder die üble Angewohnheit bei, immer am Daumen zu lutschen, namentlich abends beim Einschlafen. Dadurch werden oft häßliche Veränderungen in der Stellung der Zähne und sogar Verbiegungen des Unter- und Oberkiefers bewirkt. Die obern Schneidezähne werden herausgedrückt, während die unteren sich nach innen biegen. Die kindlichen Knochen sind eben noch weich und können dem ständigen Drucke auf die Dauer nicht widerstehen. Solche Verunstaltung sieht häßlich aus und erschwert das Essen. Der Zahnarzt muß dann mit keineswegs angenehmen Zieh- und Druckapparaten den Fehler wieder auszugleichen suchen.

Eine andere schädliche Gewohnheit ist das Pressen und Beißen mit den oberen Schneidezähnen auf die Unterlippe, das meist in der Schule oder bei den Hausarbeiten geschieht. Die Schulkinder selbst wissen oft gar nichts davon. Wenn diese Unart nicht bald abgewöhnt wird, werden die oberen Schneidezähne durch den dauernden Druck immer weiter herausgedrückt und es entsteht eine arge Entstellung.

Ebenfalls schädlich ist das Nägelkauen, welches die Fingerspitzen verunstaltet und ihre Feinfühligkeit für alle Handarbeiten bedeutend beeinträchtigt.

Sehr schädlich kann die üble Gewohnheit mancher Kinder werden, Spielzeug und andere Gegenstände in den Mund zu nehmen. Namentlich gefärbte Sachen sind öfter direkt giftig; hierher gehören z. B. gefärbte Federhalter, Eimerchen, Wägelchen, Soldaten. Bestehen letztere aus Blei, so ist ein Knabbern daran gefährlich, ebenso auch an Zinngegenständen, wie Zinnbechern. Die kleinen Maler mögen sich merken, daß sie nicht die Tuschpinsel ablecken oder mit den Lippen anspitzen dürfen.

Dr. T.

Gartenbau und Blumenkultur.

Behandlung und Wiederherstellung kranker Zimmerpflanzen. Wenn unsere Zimmer- und Topfpflanzen fast plötzlich anfangen zu kränkeln, dann ist in den meisten Fällen Wurzelfäule die Ursache. Diese Erkrankung äußert sich meist durch welkes Aussehen und Abfallen der Blätter. In solchen Fällen begehe man aber niemals den Fehler, die Patienten durch Düngung und vermehrtes Gießen wieder herstellen zu wollen, denn in der Regel erreicht man damit gerade das Gegenteil, die Pflanze stirbt plötzlich ab. An der Wurzelfäulnis ist nämlich gerade das viel zu starke Gießen schuld, daher können auch die angefaulten Wurzeln keine flüssige Nahrung mehr in sich aufnehmen. Solche Zimmerpflanzen müssen daher sofort ausgetopft, die schlechte, sauer gewordene Erde, sowie alle angefaulten Wurzeln sogleich entfernt werden. Dann verschafft man sich einen neuen, saubern und etwas kleinern Topf, dessen Boden man zuerst mit einigen Glas- oder Topfscherben behufs guten Wasserabzuges belegt und dann erst füllt man gute, lockere, mit reichlich Sand vermischte Walderde ein, in welche die betreffende Zimmerpflanze wieder eingesetzt wird, worauf man sie mit frischem Wasser nur ganz mäßig angießt, überhaupt in Zukunft nur allwöchentlich zweimal spärlich Wasser gibt, bis die Pflanze sich wieder ganz erholt hat und frisch auszutreiben beginnt. Sobald neue Triebe erscheinen, kann man daraus schließen, daß sich auch frische Wurzeln gebildet haben. Man nimmt dann die betreffende Pflanze heraus, verbringt sie sorgfältig in einen andern und größern Topf, in welchem aber ebenfalls durch Scherben-Unterlage für genügenden, raschen Wasserabzug gesorgt werden muß, was für die Gesunderhaltung und das gute Gedeihen aller Topf- und Zimmerpflanzen überaus wichtig und absolut notwendig ist. In diesen Topf setzt man die wiedergenesene Zimmerpflanze in gute, nahrhafte und sandige Erde ein, gießt sie ganz mäßig mit Wasser an und gibt ihr erst dann Düngwasser, wenn man durch das Erscheinen junger Triebe sich davon überzeugt hat, daß die Pflanze frische Wurzeln getrieben hat. Um sie vor Erkrankung durch Wurzelfäulnis zu bewahren, gieße man nie zu viel, immer erst, wenn die Erde trocken geworden ist, also nicht zu oft, aber dann durchdringend, damit die Feuchtigkeit die Topferde ganz durchdringen kann.

—r.

Frage-Ecke.

Antworten.

62. Die **Fußbodenfugen** werden mit Glaserkitt (wenn nötig mit in Wasser gelöster Holzbeize bräunlich gefärbt) ausgestrichen. Leinölanstrich (mit gut gekochtem Öl) wird, wenn er völlig getrocknet ist, nach mehrmaligem Strich schön glänzend und hart und behält den Glanz auch bei nassem Wischen. Da aber zur Winterszeit ein solch vollständiges Austrocknen kaum zu erzielen ist, überstreichen Sie nach tagelangem Trocknen mit Bernsteinlack, der auch bei nassem Wischen seinen Glanz behält. Jedoch tritt er sich an viel begangenen Stellen ab und muß dort erneut werden. Wenn das Leinöl nicht völlig eingetrocknet ist, bleibt der Boden an wenig begangenen Stellen et-

was klebrig und muß dort von Staub usw. mit Bürste und Seifenwasser gereinigt werden.
Isa v. d. Lütt.

62. Niemals würde ich einen tannenen **Fußboden** mit Öl behandeln; Fußböden und Treppen werden nach und nach unansehnlich. Aber Sie können tannene Fußböden mit Bodenlack behandeln und erhalten dann auch einen wirklich schönen Fußboden, der feucht aufgenommen werden kann. In Wohnzimmern, Eßzimmern und Gängen muß der Boden drei- bis viermal jährlich mit Bodenlack neu bestrichen werden, in Schlafzimmern &c. nur ein- bis zweimal. Sie lassen sich in der Drogerie folgenden Bodenlack herstellen: 500 Gr. Schellack, 1½ Liter Weingeist; vor dem Gebrauch macht man mit 500 Gr. Goldocker, 50 Gr. Terpentin (nicht Öl) und etwas Weingeist einen glatten Brei und mischt dies unter die Schellacklösung. — Der Fußboden wird sauber gefegt, und wenn er trocken ist, wird er mit dem Bodenlack bestrichen, der rasch trocknet. Man streicht zweimal an und je gleichmäßiger der Lack aufgetragen ist, desto schöner und haltbarer ist der Boden. — Fußbodenritzen kann man durch folgende Masse verstreichen: Man macht aus 5 Teilen frischem Käsequark und 1 Teil ungelöschtem Kalk eine gute Mischung, mit der die Fugen mit stumpfem Messer ausgestrichen werden. Der Kitt wird steinhart und löst sich auch nicht beim feuchten Aufwaschen. G.

65. Hier ein gutes Rezept zu **Apfelgelee**. Geschnittene, ungeschälte Apfel (Abfallobst oder auch nur die Schale) koche ich im Selbstkocher an und stelle den Topf über Nacht in den Kocher. Das Wasser muß über der Frucht zusammenkommen. Am Morgen gießt man das Ganze durchs Sieb, läßt das Wasser allein auf die Hälfte einkochen, tut gleichschwer Zucker hinzu und nach ungefähr einer Stunde ist das Gelee fertig und kann, etwas abgekühlt, in die Gläser eingefüllt werden. Flora.

65. Rezepte zu **Apfelgelee** enthält jedes Kochbuch. Wer sehr fein schmeckende Apfel oder deren Schalen zu Gelee verwenden kann, wird etwas Gutes erhalten. Beigabe von Quitten gibt dem Gelee Quittengeschmack. Meist „streckt" man Quitten mit Äpfeln, wenn erstere teuer sind. Bei Herstellung von Apfelgelee verfahre man wie folgt: Man verwendet saure Äpfel (Breitacher oder Reinetten), koche Schalen, Schnitze und Kerngehäuse in reichlich Wasser und wenn diese fast verkochen, passiere man den Saft durch ein Tuch oder Haarsieb. Auf 1 Liter Saft rechnet man gleich viel Zucker, koche ih rasch, bis er zu Gelee wird. Man entfernt während des Kochens den Schaum sorgfältig, damit das Gelee eine klare, schöne Farbe bekommt. Die Rückstände treibt man durch die Presse. Man wird das Mus, etwas gesüßt, gut verwenden können.
n.

66. **Curry** ist ein sehr angenehmes, pikantes Gewürz, welches faden Speisen ein feines Aroma verleiht. Es ist in England und Indien sehr beliebt und ein unerläßlicher Bestandteil der sogen. Reistafel. Das echt englische Curry ist aber für unseren Geschmack zu scharf; zufällig habe ich jedoch ein Fabrikat schweizerischer Herkunft entdeckt, welches alle Vorzüge des englischen Curry besitzt, aber in der Schärfe dem Schweizer Geschmack angepaßt ist. Ich beziehe dasselbe direkt vom Fabrikanten: Herr Pfaltz in Basel, Gundeldingerstraße 177. Ein Paket kostet Fr. 1.75.
Martha.

66. **Curry** ist eine Art Pfeffer, ein scharfes Gewürz, das viel in Hotels und Restaurants verwendet wird. Es ist in Pulverform in Fläschchen abgefüllt in Comestibles-Geschäften erhältlich. Für den Privatgebrauch würde ich dieses Gewürz aber nicht wählen.
J. M.

67. Zum Spinnen von **Schafwolle** kann Ihnen die Genossenschaft für Neue Schweizer Heimarbeit in Zürich, Dufourstraße 24, wahrscheinlich mit Adressen dienen. Man erhielt seinerzeit schöne Schafwolle zum Stricken durch dieses Geschäft. R.

Fragen.

68. Haben die Leserinnen vielleicht Erfahrungen mit **Holzzementböden** gemacht? Sind diese dauerhaft? Oder wären vielleicht rote gebrannte Plättli vorteilhafter für Küche und Gänge? Für gütige Antworten dankt
Alte Abonnentin.

69. Ich hörte, daß Apfelschalen, geröstet, einen guten **Kaffee-Ersatz** geben? Hat schon jemand Proben damit gemacht und war man befriedigt? Wenn ja, bitte ich um genaue Angaben. Liseli.

70. Wer gibt mir ein paar gute Rezepte von **Reisgerichten** an? Ich möchte recht viel Abwechslung in unsere Kost bringen. B.

(O. F. 4000 R.) 396