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

Band: 27 (1920)

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: 11.07.2025

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 ::

Beilage zum „Schweizer Frauenheim".

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

Abonnementspreis:
Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27 entgegen.

Nr. 21. XXVII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich**, 9. Oktober 1920.

Hast du das Deine recht getan,
Was gehn dich der Leute Reden an.
Wer für alles gleich Dank begehrt,
Der ist selten des Dankes wert.
Laß sie nur spotten, laß sie nur schelten,
Das von Gold ist, das wird schon gelten.

Trojan.

□

Warnung vor Kochgefäßen aus Zink- oder verzinktem Eisenblech.

Von Dr. G. Ambühl, St. Gallen.

Erfahrungen aus früherer Zeit und aus den letzten Tagen und die reiche Ernte dieses Herbstes an Einmachobst geben uns Anlaß, auf die gesundheitlichen Gefahren der Verwendung von Kochgefäßen, Pfannen, Töpfen, Kessel und Kannen aufmerksam zu machen, die aus Zinkblech oder noch häufiger aus verzinktem Eisenblech bestehen, das im Handel gewöhnlich „galvanisiert" genannt wird.

Den Hausfrauen ist meistens wohlbekannt, daß in solchen Gefäßen wohl Wasser zu Reinigungszwecken heiß gemacht werden darf, aber niemals Speisen irgend einer Art gekocht werden sollen.

In voller Erkenntnis der gesundheitlichen Gefahren, welche das Metall Zink im Haushalt mit sich bringt, bestimmt die eidgenössische Lebensmittelverordnung, daß keine Koch-, Eß- und Trinkgeschirre oder Gefäße und Geräte zur Aufbewahrung und Zubereitung von Lebensmitteln aus Zinkblech hergestellt werden dürfen. Mit Zink überzogenes oder galvanisiertes Eisenblech darf nur zu Aufbewahrungsgefäßen für trockene, nicht saure Lebensmittel verwendet werden. Es ist also z. B. strenge untersagt, Milchtansen oder Milchkannen aus solchen Blechen herzustellen.

Worauf gründet sich dieses wohlerwogene Verbot? Das Zink ist ein unedles Metall, das nicht nur von allen Mineralsäuren, z. B. Salzsäure, sondern auch von jeder organischen Säure, Wein-, Milch-, Essig-, Zitronen- und Apfelsäure schon bei gewöhnlicher und noch leichter bei höherer Temperatur angegriffen, aufgelöst und in wasserlösliches Zinksalz umgewandelt wird. Alle Zinksalze sind aber in hohem Maße giftig, wirken brechenerregend und reizen die Magen- und Darmwandung zur Entzündung. Neben der akuten, durch größere Dosen bedingten ist auch eine chronische Zinkvergiftung bekannt, hervorgerufen durch langandauernde Aufnahme kleiner Mengen des Salzes.

Glücklicherweise besitzen die Zinksalze einen abscheulich-schlechten, metallischen, lang andauernden Geschmack, welcher vor dem Genuß einer größern Dosis eines derart vergifteten Nahrungsmittels warnt und abschreckt. Nur bei töricht raschem Verschlingen eines Getränks ist eine Zinkvergiftung möglich; aber das dritte unserer drei Erfahrungs-

beispiele lehrt, daß dies doch geschehen kann.

Wenn der genannte, Leben und Gesundheit der Menschen schützende Umstand Vergiftungen meistens verhütet, so geht doch durch die Zinkaufnahme ein Speisengericht oder noch öfter ein größeres Quantum eines wertvollen Genußmittels völlig verloren, da es absolut unmöglich ist, das aufgelöste Zinksalz ohne völlige Zerstörung seines Trägers aus ihm zu entfernen.

Beispiele sprechen und lehren: 1. Letzte Woche kochte die Frau eines Eisenbahn-Hilfsarbeiters irgendwo im Fürstenland in einem Waschkessel aus galvanisiertem Eisenblech aus 20 Kilo Zwetschgen eine Konfitüre. Der schlechte Geschmack des Produktes veranlaßte den Mann zur Einsendung einer Probe. Die Konfitüre enthielt eine große Menge Zink als fruchtsaures Salz; die sonst so schöne gelbrote Zwetschgenfarbe war durch Lackbildung zu einer häßlichen Mißfarbe geworden. Die Familie hat sich umsonst auf den Genuß gefreut; die giftige Konfitüre muß beseitigt werden.

2. Im Herbst 1919 kochte eine Frau im Rheintal frischgepreßten Birnensaft in einem galvanisierten Eisenblech-Kessi zu „Birnenhonig" ein und ließ das Produkt über Nacht im Kessi stehen und erkalten. Auch in diesem Fall ließ der schlechte Metall-Geschmack des Honigs dessen Besitzerin unsern Rat einholen. Die erhaltene Probe des Birnenhonigs enthielt 3,06 Gramm Zink pro Kilogramm und war völlig ungenießbar.

3. Im Sommer 1913 ereignete sich in einem Bergtal des Toggenburgs eine fahrlässige Zinkvergiftung mit ernsteren Folgen.

Eine Bauernfrau wollte am frühen Heuet-Morgen ihren streng arbeitenden Hausgenossen ein besonderes Béné erweisen, kochte auf dem Herd einen Glühwein und trug das heiße Getränk in einer alten, reparierten Milchkanne auf die Heuwiese hinaus. Alle sechs Personen, die solchen Glühwein aus der Milchkanne offenbar rasch genossen haben, sind sofort an Leibschmerzen, Erbrechen und Durchfall erkrankt. Die Bauernfrau, welche ihren Anteil Glühwein vom Herde weg in ein anderes Gefäß abfüllte, ist durch dessen Genuß nicht erkrankt.

Die vom Bezirksamt zur Untersuchung eingesandte Milchkanne enthielt noch einen Rest Zucker, vermischt mit einer starken Kruste von weinsaurem Zink. Die Kanne bestand im obern Teil aus verzinntem Eisenblech, wie diese Art von Gefäßen gewöhnlich hergestellt wird, und aus einem untern, bei der Reparatur vom Spengler neu eingesetzten Bodenteil aus galvanisiertem Eisenblech. Der heiße Wein hatte während des Transportes auf die Wiese die Verzinkung stark angegriffen und daraus giftiges weinsaures Zink gebildet.

Gegen den Spengler wurde für die fahrlässige, gesundheitsschädigende Übertretung der eidgen. Lebensmittelverordnung Bestrafung eingeleitet.

Diese drei Beispiele erhärten wohl genügend die Notwendigkeit des Ausschlusses von Gefäßen aus Zink- und verzinktem Eisenblech von jeder Benützung zur Aufbewahrung und zur Zubereitung von Lebensmitteln.

□

Vegetarische Küche.

(Fortsetzung.)

(Nachdruck verboten.)

Von vielen wird gegen die vegetarische Küche vorgebracht, daß sie weniger sättige, daß sie eine größere Menge von Speisen erfordere, also daß man bei einer Mahlzeit mehr essen müsse, als wenn man Fleisch genießt. Diese Einwände treffen nicht zu. Tatsache ist nur, daß die Fleischfaser am längsten von allen Nahrungsmitteln im Magen bleibt, bis sie verdaut ist; bis zu sechs Stunden. Die meisten Menschen machen aber zwischen ihren Mahlzeiten viel

kürzere Pausen als solche von sechs Stunden; ihr Magen würde auch bei sehr schnell verdaulicher Kost niemals am Tage ganz leer, und ferner ist es kein Fehler, wenn der Magen Zeit hat, sich von einer zur andern Mahlzeit zu entleeren.

Unter den zahllosen Nahrungsmitteln, die nicht Fleisch sind, gibt es solche, die schneller, und solche, die langsamer vom Magen verdaut werden, solche, die wenig Abfall, und solche, die viel bilden, von denen man also mehr genießen muß. Durchdachte Mischung und Zubereitung der Gerichte läßt für jeden Magen das Richtige finden. Je dünnflüssiger die Gerichte sind, je wasserhaltiger die festen Stücke sind, die sie noch enthalten, desto schneller wird der Magen mit ihnen fertig: dünnere Suppen, Gemüse, Obstmuse füllen wohl, aber sie halten nicht vor. Dicke Hafersuppe oder besser Haferbrei mit Butterbrot oder Brot mit Nüssen hält lange vor; Hülsenfrüchtebrei mit einem Fett noch mehr, aber letztere geben viel Abfall. Erstere Dinge eignen sich im Winter ganz gut für Leute, die viel sitzen müssen; wogegen die Hülsenfrüchte in größerer Menge nur einen guten Magen und einen sich viel bewegenden Körper nicht beschweren. Hülsenfrüchte sind imstande, das Gefühl der Sättigung von Mittag ab zu erhalten, so daß man nur eine ganz leichte Nachtmahlzeit nötig hat. Wer, nachdem er Mittags reichlich Hülsenfrüchte gegessen hat, ohne richtiges Hungergefühl doch noch zu Nacht ißt, bekommt Blähungen, weil das Nachtessen auf die noch nicht ganz verarbeiteten Hülsenfrüchte trifft. Diese machen an und für sich, wenn sie gut gekaut und verdaut werden, niemals Blähungen. Wenn solche auftreten, liegt es an den Eßgebräuchen.

Beigabe von Fett hält länger vor. Je nach dem Magen muß man das Fett auswählen. Ein heikler Magen verträgt nur Butter; Öl ist schwerer, Arachidöl leichter verdaulich als Olivenöl; Nierenfett, Schweinefett, die ja zur strengeren vegetarischen Küche gar nicht gehören, aber denen man hie und da doch Verhältnisse halber eine Konzession macht, sind ziemlich schwer verdaulich, ebenso alle Palminarten. Bei Fett spielt auch die Gewöhnung des Magens mit. Viel Fett hat niemals Zweck, es wird nicht verdaut und geht also verloren.

Schnell verdauliche Nahrungsmittel sind Mais und Reis; etwas länger halten Kartoffeln vor; mit etwas Butter, Käse oder Mehl (auch Brot) sättigen sie länger.

Vielfach beruht das Gefühl, daß Fleisch oder dieses und jenes Gericht mehr sättige, auf Gewohnheit, psychischen Einflüssen usw.

Allen, die aus irgend einem Grunde den Vegetarismus näher kennen lernen wollen, sei es wegen der Sparsamkeit, wegen eines körperlichen Leidens, oder aus ethischen Bestrebungen, dem rate ich, die Schriften von Dr. Hindhede zu lesen, die auf jahrzehntelangen praktischen Erfahrungen und Versuchen beruhen.

Versuch einer Zusammenstellung der drei Tagesmahlzeiten.

1. Für Schwerarbeitende.

Morgens: Haferbrei, auf den etwas Milch gegossen wird, Brot mit Aufstrich von selbst eingedicktem Obstmus. Wird in kalter Luft gearbeitet, kommt noch eine Fettschmälze auf den Hafer.

Mittags: Bohnensuppe, ein Kartoffelgericht, Brot, ein Salat.

Abends: Malzkaffee oder ein Gesundheitsthee mit Milch und Butterbrot.

2. Für Leute, die leichtere Arbeit haben oder sitzen.

Morgens: Hafersuppe ohne Fett, etwas Brot mit Honig oder Obstmus oder auch Butter.

Mittags: Ein leichtes Kartoffelgericht und wenig grünes Gemüse, am besten ein Salat aus einer Hackfrucht (Rande, Sellerie, gelbe Rübe &c.), Brot oder eine leichte Mehlspeise.

Abends: Etwas Suppe oder ein Thee, auch Malzkaffee mit Butterbrot oder Wähen &c. und Obst, roh oder gekocht.

3. Für ein Schulkind.

Morgens: Haferbrei, zwei Apfel, Brot, Nüsse. (Mit in die Schule: Zwei Apfel oder Birnen, sonst nichts.)

Mittags: Dicke Suppe, die aber nicht nötig ist, eine Kartoffelspeise, Mais oder Reis, die sättigt, etwas grünes Gemüse, ein Stück Brot mit etwas Butter.

Abends: Saure Milch, Kartoffeln in der Schale, wenig Käse, Brot und Obstmus.

So wie bei jeder Art Essen ist es auch beim Vegetarismus wichtig, daß gut gekaut, langsam gegessen und in Zwischenzeiten nichts genossen wird.

(Fortsetzung folgt.)

Schont und pflegt eure Augen!

(Nachdruck verboten.)

Auf einer Wanderung in den Bergen traf ich einen Studenten, welcher den an einem Baume angebrachten Wegweiser zu entziffern suchte; trotz seiner Brille war er nicht dazu imstande. Ratlos stand er nun da und wußte nicht, wohin die Wege führten. Als ich ihm Auskunft gegeben und wir nach dem zufällig gemeinsamen Ziele weiter wanderten, machte ich ihn auf die vielen Schönheiten der Natur aufmerksam, zeigte ihm am Bergabhang die äsenden Rehe, wies hin auf das neckische Haschen der Eichhörnchen hoch oben von Baum zu Baum. Aber traurig schüttelte er den Kopf; diese Naturbilder zu sehen, war ihm versagt, so kurzsichtig war er. Das ist natürlich schlimm. Solche Menschen müssen auf viel Schönes verzichten, an dessen Anblick sich andere erfreuen, und wenn sie einmal ihre Brille verlegen oder zerbrechen, sind sie ganz ratlos.

Da die Kurzsichtigkeit, sowie auch andere Augenleiden, oft schon ungefähr mit dem 12. Lebensjahre beginnen, muß die Jugend von klein auf alles vermeiden, was die Augen schädigt, denn nachher kommt die Reue zu spät.

Nie darf man in der Dämmerung oder im Zwielicht (Tages- und Lampenlicht zugleich) lesen oder schreiben; denn bei schwindender Helligkeit und schlechter Beleuchtung werden die Augen zu immer stärkerer Anstrengung gezwungen, sie werden überangestrengt und geschwächt. Aufrecht und gerade soll der Mensch nicht nur gehen, sondern auch sitzen. Das tiefe Niederbücken auf die Arbeit schädigt die Augen bedeutend. Ebenfalls schädlich ist es, im Bett zu lesen. Der Gegenstand der Arbeit (Buch, Näherei) muß hell beleuchtet sein, aber die Augen selbst sollen durch die Glocke oder noch besser durch Lampenschirme beschattet werden. Grelles Sonnenlicht darf weder auf das Buch noch in die Augen scheinen. Sehr schädlich ist es, wenn Kinder andere mit einem Spiegel blenden; vor dieser verhängnisvollen Spielerei kann nicht dringend genug gewarnt werden. Auch Reinlichkeit ist für die Augen durchaus nötig; man wische nie mit den meist unreinen Fingern darin herum, denn dadurch werden Schmutzteilchen und Sandkörnchen in dieses zarte Organ gerieben und es entsteht leicht Augenentzündung. Zum Auswischen darf nur ein reines Tuch benutzt werden. Am schlimmsten sind die gefährlichen Spielereien mit Zündhütchen, Feuerwerkskörpern, das Schießen mit spitzen Pfeilen oder gar mit Flobertgewehren, wodurch schon viele Kinder und Erwachsene ihr Augenlicht verloren haben.

Wer schlecht sieht, lasse sich schleunigst vom Augenarzt untersuchen und eine passende Brille verordnen. Nie suche man sich nach eigenem Gutdünken eine Brille aus, denn durch falsch gewählte Gläser verschlimmert sich die Kurzsichtigkeit. Leider kaufen sich junge Leute oft aus Eitelkeit Kneifer, obgleich sie gut sehen. Es ist schon oft von Ärzten festgestellt worden, daß Kinder viel schärfere Gläser nehmen, als sie brauchen, nur weil manche Mitschüler, die kurzsichtiger sind und schärfere Brillen haben, sie wegen der schwachen Gläser verhöhnen. Das ist sehr tadelnswert, denn es schädigt die Sehkraft bedeutend.

Das Augenlicht ist ein zu kostbares Gut, als daß man damit seinen kindischen Scherz treiben oder seine Eitelkeit daran befriedigen darf. Der Dichter Schiller nennt es „eine edle Himmelsgabe.“ An dieser darf man sich nicht leichtsinnig versündigen, sondern muß sie hegen und pflegen von früher Jugend an. Dr. Schröder.

Haushalt.

Soll beim Räumen und bei der Hausreinigung ein Schrank an eine andere Stelle gerückt werden,

so schiebt man zunächst unter die beiden seitlichen Füße, die nach dem neuen Standort zu gerichtet sind, einen Scheuerlappen, hebt darauf die beiden anderen Füße des Schrankes etwas an und schiebt, sich dagegen stützend, die vorderen Füße auf dem Scheuerlappen vorwärts. Dies Verfahren erleichtert nicht nur die Last, sondern schützt auch den Fußboden vor Schrammen.

Ist es nötig, ein schweres Möbelstück ein paar Schritte zu tragen,

so muß die Last auf die Schultern übertragen werden. Dies geschieht, indem ein starker Gurt unter das betr. Stück geschoben wird und die beiden Enden desselben von den beiden tragenden Personen über die eine Schulter und unter dem anderen Arm hindurchgezogen und befestigt werden. Das Anlegen des Gurtes muß in etwas gebückter Haltung geschehen. Die Hände haben jetzt nur noch nötig, das Möbelstück richtig zu dirigieren und festzuhalten; besondere Kraft braucht kaum noch angewendet zu werden.

Locker gewordene Nägel in den Wänden

befestigt man, indem man einen Holzkeil schnitzt, der das Loch vollständig ausfüllt. In diesen Keil schlägt man dann den Nagel oder man verstopft es mit in Wasser aufgeweichtem und fest ausgedrücktem Zeitungspapier, das nachträglich erhärtet. Alte, nicht mehr benützte Löcher schmiere man mit Gips aus und überklebe sie dann mit einem kleinen Stück derselben Tapete, möglichst dem Muster folgend; im Notfalle hilft der Pinsel mit etwas Wasserfarbe nach, auch versuche man durch irgendwelche Dekoration die schadhafte Stelle zu verdecken.

Beim Leimen abgebrochener Holzteile

vergesse man nie die Spuren des alten Leimes sorgfältig zu entfernen und wenn möglich beide Bruchstellen zu erwärmen, dann hält die geleimte Stelle bedeutend besser.

Daß Matratzen und alle Polstermöbel,

die im Zimmer geklopft werden müssen, fast gar keinen Staub machen, wenn man sie mit einem feuchten Laken dabei bedeckt und unter das Möbelstück nasse Scheuertücher legt, ist ein praktisches Verfahren, das noch nicht allgemein bekannt ist.

Küche.

Koch-Rezepte.

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

Wurzelsuppe. Zwei mittelgroße Kartoffeln, je 1/4 Kilo Rübli, Kohlraben, Sellerie und Lauch werden gereinigt und fein geschnitten, in einer Pfanne in 1 Löffel heißer Butter gedünstet, Wasser und Salz dazu gegeben, gut 1/2 Stunde gekocht, dann noch ein guter Löffel geröstetes Mehl dazu gegeben und über gehackten Küchenkräutern oder gerösteten Brotwürfeln angerichtet.

Netzbraten. 250 Gr. Rindfleisch, 100 Gr. Schweinefleisch, 250 Gr. Kalbfleisch, 1—2 Zwiebeln, für 10 Cts. eingeweichtes Brot und ein Büschel Petersilie werden zusammen fein gehackt, mit Ei, dem nötigen Salz, Pfeffer und ein wenig Zitronensaft gemischt. Nun wird ein Kalbsnetz in lauwarmem Wasser eingeweicht, ausgedrückt und auf einem Tisch ausgebreitet, das Fleisch wurstartig darauf geordnet, das Netz auf beiden Seiten darüber gebogen und mit Bindfaden umwunden. So wird die Wurst in die Bratpfanne gelegt, eine Tasse Fleischbrühe dazu gegossen und während 1/2 Stunde saftig durchgebraten. Hat man kein Kalbsnetz, so wird das Fleisch mit mehligen Händen zu einer Wurst geformt und in gleicher Weise behandelt. Diese Portion reicht für 3—5 Personen.

Wyder „Bürgerliche Küche“.

Kutteln à la Lyonnaise. 1 Kilogramm weichgekochte Kutteln zerschneidet man in kleine, viereckige Stücke und läßt sie auf einem Siebe abtropfen. In Butter schmort man drei feingehackte Zwiebeln weich, fügt die Kutteln hinzu, ebenso einen Löffel gehackte Petersilie, etwas Pfeffer, Salz und 5—6 Eßlöffel Weinessig oder Zitronensaft, erhitzt alles über sehr raschem Feuer 8—10 Minuten und serviert das Gericht sofort.

Westfälisches Gericht. (Vollständige Mahlzeit, sehr nahrhaft.) 250 Gr. Blutwurst wird in kleine Würfel geschnitten und mit einigen Knoblauchzehen mit etwas Fett in der Pfanne gebraten. Über diese Masse gießt

man einen Teig aus 1 Ei, 1 Löffel Mehl und soviel Tomatenpüree, daß der Teig dickflüssig wird. Der Kuchen wird sorgfältig auf beiden Seiten braun gebacken, auf eine erwärmte Platte angerichtet und mit Bratkartoffeln oder Salat serviert.

Kartoffelsterz. Gute, mehlige Kartoffeln werden geschält und in wenig Wasser mit Milch weichgekocht, dann gut zerstampft wie zu Püree und soviel Mehl hineingerührt, als sie aufnehmen. Nun sticht man mit einem Eßlöffel sog. Nocken heraus, legt sie in heißes Fett, läßt einmal aufprasseln, hebt sie heraus und bestreut sie mit Zucker und Zimt. Man kann die bergartig aufgeschichteten Nocken auch mit Fett oder Butter überbrennen.

Braunes Selleriegemüse. 3 große Sellerieknollen, Wasser, Salz; 35 Gr. Butter, 40 Gr. Mehl, Suppenwürze. Der gut geputzte Sellerie wird in Salzwasser halbgar gekocht, dann herausgenommen und in Scheiben geschnitten, die nochmals zerteilt werden, so daß die Stücke nicht allzu groß sind. Die Butter wird zerlassen und so lange auf dem Feuer gerührt, bis sie eine goldbraune Farbe angenommen hat, danach schnell vom Feuer genommen und etwas ausgekühlt. Das Mehl quirlt man mit etwas kaltem Wasser an, gibt dann nach und nach unter Rühren von dem Selleriekochwasser dazu, schüttet es zu der Butter und kocht die Soße glatt; sollte sie noch zu dick sein, so gibt man noch etwas Selleriewasser dazu. Mit gebranntem Zucker färbt man die Soße, schmeckt sie mit Salz und Suppenwürze ab und läßt den Sellerie darin auf nicht zu starkem Feuer vollends gardünsten.

„Die fleischlose Küche".

Grießauflauf. Grober Grieß wird in Wasser zu dickem Brei weich gekocht und mit süßer Butter und Zucker gewürzt. Dann läßt man ihn erkalten, rührt ein Ei, etwas Rahm und geriebene Zitronenschale darunter. Eine feuerfeste Porzellanschüssel wird mit Butter bestrichen, eine Lage von dem Grießbrei darein gegeben, dann eine Lage Fruchtmarmelade und so fort bis die Schüssel voll ist, obenauf Grieß. Dann streut man noch etwas Zucker darüber und Butterstückchen und bäckt die Speise im Ofen.

Friesischer Zwiebelkuchen. Ein guter Hefeteig oder ein beliebiger, ungesüßter Kuchenteig wird dünn ausgezogen und auf ein eingefettetes Blech gelegt. Den Teig bestreicht man mit zerlassener Butter, bestreut ihn mit viel in Ringe oder Würfel geschnittenen Zwiebeln, streut eine dicke Lage geriebenen Käse darüber und bäckt den Kuchen in starker Hitze höchstens 20 Minuten. Statt Butter kann man auch Speckwürfel auf den Teig geben, oder den geriebenen Käse mit Eiern oder Rahm verrührt über die Zwiebeln gießen.

Eingemachte Gemüse.

Sauerkraut (Sauerrüben). Auf 3 Kilo Kohl 50 Gr. Salz. Um Sauerkraut einzumachen, braucht man ein gutes, sauberes Holzgefäß, welches man vor dem Gebrauch gut ausbrüht, oder bei kleinerem Quantum einen Steinguttopf. Feste, schöne Kohlköpfe werden von den äußern Blättern und dem Strunk befreit und dann am Hobel recht fein geschnitten. Auf 3 Kilo fertig geschnittenen Kohl streut man 50 Gr. Salz. Zu unterst in das Gefäß werden große Kohlblätter gelegt. Auch Meerrettigblätter eignen sich gut für das Belegen des Bodens, dagegen sollen Rebblätter nicht verwendet werden, weil sie mit Vitriol bespritzt sind. Das gesalzene Kraut wird nun eingeschichtet und jede Lage mit dem Holzstößel tüchtig gestampft, so daß es recht dicht auf einander liegt. Man kann je nach Geschmack Wacholderbeeren oder Kümmel dazwischen streuen, auch geriebenen Meerrettig. Ist nun sämtlicher Kohl gut eingestoßen, legt man zu oberst wieder große Kohlblätter und dann wird ein reines, weißes Tuch darüber gedeckt, ein Brettchen darauf gelegt und dieses mit einem entsprechend schweren, sauber gewaschenen Stein beschwert. Schon am ersten Tage wird der Saft das Kraut bedecken, und dies soll nun immer so bleiben. Nötigenfalls, z. B. wenn nicht genügend beschwert wird, so muß man Salzwasser zugießen. Nach vier bis sechs Wochen ist das Kraut gar und dann wird der weiße Schaum, der sich als Decke gebildet hat, abgenommen, der Stein, das Brett und das Tuch gründlich in frischem Wasser gespült. Die obenliegenden Kohlblätter werden entfernt und das Kraut in beliebigem Quantum herausgenommen. Dann wird es wieder wie anfangs mit sauberem Tuch und Brett bedeckt und gut beschwert. Sehr fein wird das Sauerkraut von Spitzkabis; auch kann man ebenso von Wirsing und weißen Rüben (Räben) Sauerkraut einmachen,

Reformkochbuch.

Randen (rote Rüben). Randen werden zuerst gewaschen und dann in heißem Wasser, dem man eine Messerspitze voll Natron zusetzt, auf gutem Feuer weich gekocht. Hierauf schäle und schneide man sie in schöne, feine Scheiben und schichte diese in einen Topf mit ein wenig Salz, Pfeffer, Koriander und Nelken. Dann kocht man Essig mit Zwiebeln und einer Rübe auf, gebe die Flüssigkeit kalt über die Randen und schütte zu oberst etwas Olivenöl. An kühlem Orte lassen sich die Randen so längere Zeit aufbewahren.

Wenn sich Schimmelbildung zeigen sollte, so gieße man die Flüssigkeit ab und koche sie vor dem Zusetzen wieder auf.

□

Gesundheitspflege.

Zweckmäßige Behandlung aufgesprungener und rissiger Hände.

Vielen unserer Hausfrauen pflegt das Herbstwetter mit seiner rauhen Witterung ein unerwünschtes Geschenk zu machen, das nicht nur unschön aussieht, sondern auch von sehr schmerzhafter Wirkung sein kann: aufgesprungene, rissige Hände. Namentlich die Frauen werden davon betroffen, die durch längere Beschäftigung mit fettentziehenden Stoffen wie Sodawasser u. s. w. ihre Haut schädigen, zumal wenn diese nur flüchtig abgetrocknet, unmittelbar der rauhen Luft ausgesetzt wird. Aber auch besonders zarte, weiche Haut pflegt, ohne daß jene Ursachen vorliegen, unter dem Einfluß der rauhen Herbstluft aufzuspringen und rissig zu werden. Man vermeide daher nach Möglichkeit die allzu lange Hantierung in fettentziehenden Reinigungsflüssigkeiten, trockne nach Beendigung derselben die Haut sorgfältig ab, und trage für eine ungehinderte Absonderung der Talgdrüsen der Haut Sorge. Um rauh gewordene Haut wieder geschmeidig zu machen, fette man sie entweder mit Lanolin oder Vaseline ein, ebenso leisten auch abendliche Einreibungen der Haut mit Zitronensaft ganz vorzügliche Dienste und machen diese zart und geschmeidig, Um die Berührung mit dem Wasser möglichst vermeiden zu können, tragen viele Frauen bei Arbeiten, die die Hände stark beschmutzen (Heizen &c.) Handschuhe. Dr. K.

Gartenbau und Blumenkultur.

Das Einwintern der Zwiebel- und Knollengewächse.

Das Ruhebedürfnis dieser Pflanzen kündet sich meist von selbst an; hat die Pflanze ihre Blüten und Früchte entwickelt und kommen kältere, trübe Tage, so werden die Blätter gelb, sterben ab und der oberirdische Teil der ganzen Pflanze fällt zusammen, d. h. sie „zieht ein“, wie der gärtnerische Ausdruck lautet; wir sehen dies bei Gloxinien, Gladiolus, Richardia, Begonien u. v. a. Es wird gut sein, die Zwiebeln und Knollen noch so lange in den Töpfen zu lassen, bis die Erde, die, sobald man den Nachlaß im Wachstum merkt, nicht mehr begossen wird, völlig trocken geworden ist; dann nehme man die Zwiebeln heraus und schlage sie, schichtenweise gelagert, aber nicht zu nahe zusammen, in ein Kistchen oder größeren Topf in Sand oder trockene Erde ein. Man kann Zwiebeln und Knollen aber auch unberührt in den Töpfen stehen lassen und bringe sie in einen nicht zu kühlen Raum, etwa in den Keller, wo dann die Reinigung erst im Frühjahr, kurz vor dem Wiedereinsetzen, vorgenommen wird. Wo es an Platz fehlt, wird man ersterer Einwinterungsart den Vorzug geben, weil solch ein Zigarrenkistchen mit den Zwiebeln leicht unterzubringen ist; wir raten, dasselbe in oder auf einen Schrank im halbwarmen Zimmer zu stellen, ja nicht in ein kaltes Zimmer, denn wenn in einer kalten Nacht die Temperatur auf den Gefrierpunkt sinkt, sind Begonia, Caladium, Gloxinia u. dergl. erfroren. Wo man in einem nicht zu feuchten Keller mit 10—12° Wärme genügend Platz hat, ist letzterer Einwinterungsort vorzuziehen, doch sei man vor den Mäusen auf der Hut, welche einzelnen Zwiebeln und Knollen gefährlich werden können.

Die im Freiland sitzenden Zwiebeln und Knollen nehme man, sobald sie abgestorben sind oder ein Frost über sie ergangen ist, heraus und schüttle die an den Wurzeln hängende Erde ab, lege sie an einen luftigen, aber nicht sonnigen Ort zum Abtrocknen auf und schlage sie dann in Kistchen oder Töpfe in trockenen Sand oder Erde ein. Es ist nicht empfehlenswert, die Zwiebeln und Knollen frei oder in Säcken aufzubewahren, da sie sonst zu sehr schwinden.

Tierzucht.

Die Ziege

ist zweifellos ein sehr reinliches Tier und liebt die sorgfältige Pflege, die durch öfteres Bürsten und Kämmen, Striegeln oder Putzen des Felles bewirkt wird. Dadurch wird die Hauttätigkeit angeregt und damit die Milchergiebigkeit stark beeinflußt; es sollte deshalb das regelmäßige Putzen, besonders bei der Stallhaltung, jeden zweiten oder dritten Tag stattfinden. Zum Kämmen langhaariger Tiere verwendet man einen Metallkamm, bei kurzhaarigen genügt eine kurzborstige Pferde- oder Putzbürste, die durch Abstreifen auf einem Striegel leicht zu reinigen ist. Die Ziegen haben das Kämmen und Bürsten außerordentlich gern. Der Einfluß der regelmäßigen Hautpflege macht sich schon nach kurzer Zeit durch die glatte, glänzende Behaarung ersichtlich. Außerdem nehmen regelmäßig geputzte Tiere zusehends an Körpergewicht und Wohlbefinden zu und eine Steigerung des Milchertrages ist zu erwarten. Das Sprichwort: „Gut geputzt ist halb gefüttert“ hat demnach seine volle Berechtigung. Das Putzen ist besonders im Frühjahr und Herbst, wenn der Haarwechsel stattfindet, sehr notwendig, um die ausfallenden Haare zu beseitigen. Regelmäßig gekämmte Tiere leiden selten an Hauterkrankungen und Läusen.

J. Sch.

Frage-Ecke.

Antworten.

74. Für gewöhnlich sind Zimmer frostfrei, da sie doch an geheizte Räume nebenan anstoßen oder solche darunter oder darüber liegen. In gut gebauten Häusern wird also der Frost selten eindringen können oder es müßte dann schon irgendwo Undichtigkeit vorliegen oder der Raum auch gar exponiert liegen.

Um ein Zimmer als Überwinterungsraum für **Pflanzen** zu benützen, müssen folgende Punkte beachtet werden können, damit die Pflanzen wirklich gesund und ausgeruht durch den Winter kommen:

1. Der Raum sei möglichst gleichmäßig temperiert. (Minimum 2° C., Maximum 6°, am besten dauernd 4 bis 5°). Das Aufhängen eines Thermometers ist unerläßlich. Beste Lagen: Nord, Nordost, Nordwest.
2. Die Luft sei weder zu trocken noch zu feucht. Letzteres ist mehr zu meiden als die Trockenheit.
3. Das Zimmer sei gut lüftbar. Um vorzeitiges Treiben der Pflanzen zu verhüten, nur bei kühler Außenluft lüften. Bei starkem Frost und zu feuchten Tagen wird nicht gelüftet.
4. Der Raum sei hell; die immergrünen Pflanzen, wie Lorbeer, Kirschlorbeer, Chrysanthemen usw. stelle man an den hellsten Platz.
5. Das Zimmer muß staubfrei gehalten werden können.
6. Wärmebedürftigere Pflanzen, wie Geranien, Calceolarien, Kakteen usw. sind in wärmere Räume zu verbringen (6—10° C.).

M. H.

78. An schattigem, aber unbedingt trockenem Platze wird eine etwa 30 Cm. tiefe und 1 Meter breite Grube gegraben. Die Länge der **Erdmiete** richtet sich nach der Menge der zu überwinternden Gemüse. Mit der ausgehobenen Erde wird ein Wall rings um die Grube gebildet. Darauf kommt ein einfaches, aber solides, dachartig zusammengefügtes Gerüst aus Bohnenstangen, welches zunächst mit einer leichten Schicht Langstroh, Schilf abgedeckt wird. Bei zunehmendem Frost wird stärker zugedeckt, bei strenger Kälte die an den Firstenden offenen Luftlöcher geschlossen und über die Miete eine Laubdecke bis zu 50 Cm. aufgeworfen. Sobald aber wieder gelüftet werden kann, sollen die beiden Firstenden wieder geöffnet werden.

Jedoch eine gut eingerichtete Erdmiete tuts allein nicht, wenn den Hauptregeln sachgemäßer Zurichtung und Aufbewahrung nicht nachgelebt wird. Als solche haben in erster Linie zu gelten:

1. Nur ausgereiftes, kerniges und unbeschädigtes Gemüse wird in Erdmieten untergebracht.
2. Gemüse und Miete seien bei Unterbringung gut abgetrocknet.
3. In Erdmieten gebe man der Überwinterung von Wurzelgemüsen den Vorzug. Für Kohlarten, Lauch etc., Endivien sind die Mieten gewöhnlich zu feucht.
4. Man sorge für dauernde Trockenheit und kühle Temperatur (am besten 0 bis 2° C.). Bei Nebel, Regen, Frost und über 4 Grad Außentemperatur wird nicht gelüftet. Die Lüftung erfolgt also meist nur bei Nacht und bei kühler Tagestemperatur.
5. Die Winterware komme sauber, aber ungewaschen in die Grube.

Ausführliche Anleitung gibt E. Meier's Broschüre „Der Gemüsebau". M. H.

79. Auch ich wundere mich, daß die **Junketspeisen** verhältnismäßig wenig bekannt sind, trotz der so einfachen und billigen Zubereitung und der Bekömmlichkeit der Speisen. Ich stelle solche seit Jahren her nach den Rezepten in Frl. Marie Barths Büchlein „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt", das ich bei dieser Gelegenheit den Leserinnen des „Hauswirtschaftlichen Ratgebers" wieder warm empfehlen möchte. Haben wir gegenwärtig auch keinen Milchüberfluß, so ist die Zubereitung von Milch-, speziell von Junketspeisen doch sehr zu empfehlen. Die Junkettabletten und das Thermometer sind, wie das Milchbüchlein (letzteres à Fr. 1.20) bei Fräulein M. Barth, Schleitheim (Schaffhausen) erhältlich.

Zürcherin.

80. Eine Bauernfrau sagte mir kürzlich, daß sie Most mitten im Winter noch zu **Birnenhonig** einkoche und diese Konserve als die billigste betrachte. Sie empfiehlt, nie mehr als einen Liter auf einmal zu kochen; dieses Quantum ist rasch eingedickt, währenddem ein großer Topf voll Saft längere Zeit braucht, bis er honigartige Beschaffenheit annimmt. Zuckerzugabe bedarf es bei süßem, auch bei gegorenem Most in der Regel nicht mehr. Hausmütterchen.

Fragen.

81. Man sagt in neuerer Zeit, man behandle manche Krankheiten erfolgreich mit Wärme und sogar mit heißen **Bädern**, im Gegensatz zu der früheren ausgiebigen Kaltwasserbehandlung. Wer sagt mir, speziell in welchen Fällen eine solche wirksam ist; ich vermute bei Rheumatismus und Gicht? S.

82. Was für ein **Fett** bewährt sich für einen empfindlichen Magen am besten? Ist Öl leichter verdaulich als tierisches Fett?

P.

□