Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **30 (1923)**

Heft 9

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::
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. 9. XXX. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 12. Mai 1923.

Ein kleines Lied.

Ein kleines Lied, wie gehts nur an,
daß man so lieb es haben kann,
was liegt darin, erzähle!

— Es liegt darin ein wenig Klang,
ein wenig Wohllaut und Gesang
und eine ganze Seele!

Marie v. Ebner-Eschenbach.

Die Ernährung.

(Nachdruck verboten.)

Der Begriff der Verdaulichkeit der Nahrungsmittel ist schwer faßbar, er ist kompliziert und vielseitig, teilweise auch gar noch nicht richtig erforscht. Die Verdaulichkeit ist von verschiedenen Bedingungen abhängig, von der Zerteilung, der Bekömmlichkeit, der verschiedenen Aufenthaltsdauer in Magen und Darm, der Menge der Nahrung, wobei ein Zuviel ebenso schädlich sein kann, wie ein Zuwenig, von gewissen äußern Eigenschaften der Nahrungsmittel, von der Ausnützung &c.

1. Die Zubereitung hat den Zweck, die Verdaulichkeit zu erhöhen, d. h. die Zeit abzukürzen, während welcher die genossenen Speisen im Körper verweilen. Durch die Zerteilung sollen die Nahrungsbestandteile aufgelöst werden. Dies geschieht vorerst durch Reinmachen, Erlesen, Waschen, Entfernen verdorbener oder zäher Teile, dann durch Klopfen, Schaben, Hacken, Stoßen, Zermalmen, Mahlen, sowie auch durch chemische Einflüsse, wie Aufweichen oder Dämpfen oder Abkochen, durch Wärmeeinwirkung, wie Kochen, Braten, Backen, Rösten. Die größte und wichtigste Vorbereitung für die Verdauungstätigkeit aber ist die Zerteilung durch das richtige Kauen der Speisen.

2. Die Bekömmlichkeit der Nahrung hängt in hohem Maße ab von Wohlgeschmack und Wohlgeruch, der Echtheit der Nahrungsmittel (besonders für Kranke, die dafür außerordentlich empfindlich sind), der Abwechslung, dem Wärmegrad, der Farbe und dem Aussehen der Speisen, vom Anrichten und Auftragen, auch der gedeckte Tisch und die Tischgenossen, die Stimmung spielen sehr wichtige Rollen in der Verdauungstätigkeit. Der Appetit stellt sich ja bekanntlich erst beim Erscheinen der Speisen ein und wird durch eine belebte und fröhliche Tischunterhaltung erhöht. Ist man genötigt, die Mahlzeiten allein einzunehmen, schmeckt einem die best zubereitete Speise nur halb.

3. Was die Aufenthaltsdauer in Magen und Darm betrifft, ist dieselbe verschieden. Manche Speisen verweilen länger im Magen, andere wieder länger im Darm; auch dieser Prozeß kann durch die Art der Zubereitung wesentlich verkürzt oder verlängert werden, z. B. bleibt ein roher Apfel sehr lange im Magen, ist also für diesen schwer verdaulich; ge-

kochte Äpfel aber gehen rascher durch den Magen und verweilen länger im Darm.

4. Die Ausnutzungsfähigkeit eines Nahrungsmittels ist abhängig von dem Rohmaterial, von dem verschiedenen Gehalt an unverdaulichen Bestandteilen, von der Beeinflussung der Nahrungsmittel durch die Art der Zubereitung. Viele Verluste könnten in dieser Richtung noch vermieden werden, denken wir nur z. B. an die Gemüsezubereitung.

5. Der Nährwert wird bestimmt durch den chemischen Gehalt der Nahrungsmittel an Eiweiß, Fett, Kohlehydrate, Salze, Wasser, welche die Wärmeeinheiten oder Kalorien ergeben. Die Nährwerttabellen lehren uns, welche Nahrungsmittel dem Nährwert nach für uns wertvoll und vorteilhaft sind, sie zeigen uns aber auch, daß viele, die dem Geschmack nach als gut und billig erscheinen, in Wirklichkeit recht unzweckmäßig und teuer sind. Kaffee und Fleischbrühe sind z. B. reine Genußmittel, die anregend wirken, aber dem Körper keine Nährwerte zuführen.

6. Die Quantität der einzunehmenden Nahrung ist durchaus individuell. Vor allem sind da Beschäftigung, Klima, Alter, Lebensverhältnisse &c. zu berücksichtigen. Eine zu große Eßlust kann ebenso verhängnisvoll wirken wie anhaltende Appetitlosigkeit. Maß halten in allen Dingen ist die beste Regel für eine gesunde Ernährung, und die einfachste, aber mit Sorgfalt und Liebe zubereitete Kost ist besser als alle Raffinemente der Kochkunst. Heute ist es jeder Frau möglich, auch mit bescheidenen Mitteln einen kräftigen Tisch zu bieten, wenn sie nur die rechte Lust dazu und Verständnis für die Ernährungsfragen hat. Die Lust wird sich im Hinblick auf die große Verantwortung ihrer Familie gegenüber ohne weiteres bei jeder ernst denkenden und strebsamen Frau einstellen, das Verständnis und das Interesse aber werden geweckt durch Belehrungen aller Art, durch Vorträge, durch schriftliche Aufklärungen. Da möchte ich noch ganz besonders auf einen Umstand aufmerksam machen, nämlich: wie wenig im allgemeinen wir Frauen noch über die Echtheit der Lebensmittel aufgeklärt sind. Wir nehmen in guten Treuen, was uns im Handel und auf dem Markt angeboten wird. Frauenvereine, Haushaltungsschulen &c. pflegen Besuche in Fabriken und industriellen Etablissementen abzustatten, wobei die Kursleiter die nötigen Aufklärungen geben. Wie wenig werden aber unsere staatlichen und städtischen Untersuchungsämter aufgesucht. Lebensmittelchemiker können Aufschluß erteilen, wie viel Nahrungsmittel stets gefälscht werden. Die Besichtigung eines chemischen Institutes würde einen Begriff davon geben, was dort täglich für Arbeit geleistet werden muß im Kampfe gegen die Verfälschung der Lebensmittel.

Wer Gelegenheit hat, den Jahresbericht eines städtischen Untersuchungsamtes durchzulesen, wird erstaunt sein über die vielen Beanstandungen und Bestrafungen, welche das Jahr durch vorkommen. Milch, Rahm, Käse, Butter erfahren am häufigsten Verfälschungen, ebenso Fette und Öle, bei welchen man nicht vorsichtig genug sein kann im Ankauf; aber auch Teigwaren, Honig, Konserven, Kaffee sind beliebte Produkte zu Verfälschungszwecken. Ein steter Kampf muß geführt werden gegen nicht mehr einwandfreie, verdorbene Eßwaren, gegen Unreinlichkeit und Verunreinigungen (Milch und Milchgefäße, Butter &c.). Künstlich gefärbte Fruchtsäfte, verdorbene Obstweine &c., zu leichtes Brot, Verwendung künstlicher Süßstoffe bei Konditoreiwaren, Schokolade oder Kakaomehlen &c., Würste, Hackfleisch &c. geben immer wieder Grund zu Klagen bei den Lebensmittelkontrollstellen.

Interessant ist ein auf dem Baslermarkt vorgekommener Fall von Gemüseverfälschung. Ein Händler verkaufte anfangs März angeblich frische, grüne Erbsen, die großen Absatz fanden. Durch

das Untersuchungsamt wurde nachträglich festgestellt, daß es sich um dürre Erbsen handelte, die im Wasser aufgeweicht und oberflächlich wieder getrocknet worden waren! Es enthielten dürre Erbsen 13,9 %, frische grüne Erbsen 74,2 % Wasser, während die auf dem Markt verkaufte Ware nur 42,4 % Wasser enthielt.

Es könnte über das Kapitel Echtheit und Verfälschung der Nahrungsmittel noch viel geschrieben werden. Nehmen wir Frauen es daher ernst mit unserer Aufgabe und suchen wir die richtige Ernährung in jeder Beziehung zu fördern.

H.

□

Aus der Kulturgeschichte der Gewürze.

Von Dr. Walther Maag.

(Schluß.)

(Nachdruck verboten.)

Den Zimt lieferte im Mittelalter, wie auch heute noch, die Malabarküste. Pizarro, der Eroberer des Aztekenreiches, unternahm seine Expedition von 1539 ursprünglich, um sich in den Besitz des „Zimtlandes" von Peru zu setzen. Der Edelzimt (Kaneel) stammt aus Ceylon; außerdem gibt es noch einen chinesischen und japanischen Zimt.

Eine Kombination von verschiedenen Gewürzen wurde von jeher als Abkochung mit Wein medizinisch verwendet. Es waren die sogen. Gewürzweine, wie sie namentlich in Klöstern hergestellt wurden. Der noch jetzt in Basel in der Weihnachtszeit so beliebte würzige „Hypokras" ist die Abart eines solchen Gewürzweines, der nach einem alten Klosterrezept aus Äpfeln, Honig, Zimt, Muskatblüte, Nelken, auch Zitronenschalen und Mandeln mit Weißwein hergestellt wird.

„Safran macht den Kuchen gäl," heißt es in dem bekannten alten Kindervers. Daß auch die Gewürze Moden unterworfen sind, beweist gerade der Safran. Heute wird er nur noch selten verwendet, jedenfalls kaum mehr zur Färbung des Kuchens, wo er offenbar Eigelb vortäuschen soll. Im Mittelalter galt er als „König der Gewürze," weshalb z. B. die Basler Krämer schon 1372 ihr Gesellschaftshaus ‚zum Safran' nannten.

Auch der Zucker, den wir heute als ein Nahrungsmittel betrachten, war noch vor 200 Jahren gewissermaßen ein Gewürz oder gar ein Heilmittel. Bis vor ca. 100 Jahren wurde er sozusagen ausschließlich aus dem Zuckerrohr gewonnen, dessen Heimat wieder Indien ist; von hier kam der Zucker durch Kreuzfahrer nach Europa.

Damals war Zucker eine große Rarität und wurde verwendet als Arznei und als seltener Leckerbissen. Erst seit Kaffee, Tee und Schokolade als Genußmittel aufkamen, wurde er zu deren unentbehrlicher Zutat. Der daraus resultierende große Verbrauch führte zur Anlage der großen Zuckerplantagen auf den Sundainseln, in Nord- und Mittelamerika. Zucker war damals eine der Hauptexportwaren, mit dem namentlich die Holländer ihren Wohlstand machten. Die Nachfrage nach Rohrzucker stieg von Jahr zu Jahr. Eine gewaltige Umwälzung im Zuckerhandel brachte die Herstellung von Rübenzucker durch den deutschen Chemiker Achard (1789). Damit war es möglich, Zucker unmittelbar in Europa zu erzeugen. Freilich war dies Verfahren zunächst viel zu kostspielig, als daß es mit dem Rohrzucker in Konkurrenz treten konnte. Erst die gegen England gerichtete Kontinentalsperre Napoleons, die den überseeischen Handel mit dem Festlande unterband, schnitt auch den Import des Rohrzuckers ab und zwang die europäischen Kontinentalstaaten, ihren Bedarf mit Rübenzucker zu decken. Es entstanden damals allenthalben Rübenkulturen und Rübenzuckerfabriken, auch in der Schweiz. Durch die allmähliche Vervollkommnung des Gewinnungsverfahrens in den nächsten Jahrzenten hat der Rübenzucker den Rohrzucker fast ganz ver-

drängt. Hauptländer der europäischen Zuckerproduktion waren bis zum Kriege Deutschland, Böhmen und Südrußland.

Trotzdem die Gewürze heute viel wohlfeiler und bequem zu beschaffen sind, ist ihr Verbrauch jetzt relativ viel geringer als im Mittelalter. Damals galt die Verwendung von Gewürzen als ein Zeichen des Wohlstandes, und man setzte seinen Stolz darein, die Gewürze in möglichst großen Quantitäten den Speisen zuzusetzen. Die mittelalterlichen Kochrezepte schreiben namentlich auch für Braten und Wildbret stets eine Reihe von verschiedenen Gewürzen in z. T. für unsere Begriffe ganz unglaublichen Mengen vor. Unleugbar hat sich mit fortschreitender Zivilisation der Küche ein deutlicher Umschwung in der Bewertung der Gewürze vollzogen. Dies ist in erster Linie das Verdienst unserer modernen Ernährungsphysiologie und medizinischen Diätetik.

Wir haben erkannt, daß die Gewürze als ganz vorsichtig zu verwendende Reizmittel des Appetits und der Verdauungssäfte zu gebrauchen sind und daß sie, im Übermaß genossen, insbesondere den Verdauungsapparat schwer schädigen können. Oft sind sie nur ein Gaumenkitzel oder ein Mittel, fette und schwer verdauliche Speisen genießbar zu machen. Von dieser Geschmacksverirrung ist man heute glücklicherweise abgekommen. Der natürliche Geschmack der Speisen darf nicht durch künstliche Überwürzung verdeckt werden. Auch das Zurücktreten des Fleisches in der Nahrung und das Vorwiegen einer für den gehetzten modernen Kulturmenschen bekömmlichen, vorwiegend vegetabilischen Kost hat sicher dazu beigetragen, daß die Verwendung der Gewürze auf ihr berechtigtes Maß zurückgeführt wurde. An die Stelle der stark wirkenden exotischen Trockengewürze sind unsere milderen einheimischen (Anis, Fenchel &c.) getreten, die noch den besonderen Vorteil bieten, daß sie in frischer pflanzlicher Form verwendet werden können, statt in Form der (leicht zu verfälschenden) überseeischen Droge. Enthalten doch unsere einheimischen frischen Gewürzpflanzen (wie Kümmel, Dill, Petersilie, Lauch, Meerrettich, Majoran) außer ätherischen Ölen, die den spezifischen Gewürzgeschmack bedingen, alle Nährstoffe einer frischen Pflanze, insbesondere auch die in ihrer großen Bedeutung erst jetzt erkannten Vitamine.

□

Im Mai.

(Nachdruck verboten.)

Die schöne Maienzeit
Mein ganzes Herz erfreut.

So jauchzt ein Sänger des Mittelalters und ich glaube, jeder kann sich von Herzen mit ihm freuen und mit ihm singen. Jeden Sonntag und auch oft an Werktagen strömen die Menschen hinaus in die Wälder. Manche von ihnen haben einen weiten Weg und können nur selten die Schönheit der Natur genießen. Wie glücklich ist da jeder, der einen Garten besitzt und dort hegen und pflegen kann, was ihm Freude macht.

Jetzt gilts den Garten für den Sommer zu schmücken. Die Gärtner und all jene, die Treibbeete besitzen, haben schon lange ihre Pflege den jungen Sommerflor-Pflänzchen gewidmet. Jetzt können wir sie ins freie Land pflanzen. Die Beete müssen zuvor gut umgegraben und geebnet werden. Im Anfang brauchen die Pflänzchen viel Pflege. Sie wollen reichlich begossen werden. Wenn sie nahe einer Mauer stehen und die Sonne den ganzen Tag auf sie scheint, tut man gut, sie in den ersten Tagen ein wenig zu beschatten. Sie welken sonst zu schnell und haben Mühe, anzuwachsen.

Welch bunte Gesellschaft haben wir da:

Löwenmäulchen, weißliche, gelbe, rosa und purpurrote.

Die Zinnien in ihrer leuchtenden Farbenpracht. Sie geben im Sommer prächtige Sträuße, sowohl die groß- wie die kleinblumigen Sorten.

Dann die verschiedenen Asterarten, wovon die einfachsten ganz besonders schön sind.

Tagetes, oft „Stinkende Hoffart" genannt, überdauert an geschützten Stellen selbst leichte Fröste.

Strohblumen, die getrockneten Blumen geben im Winter hübsche Sträuße..

Schöne Einfassungen bilden die Lobelien.

Die Pflanzen von Petunien und Salbei sind etwas teuer, aber wunderschön.

Jetzt kann man noch Ringelblumen, Schleierkraut, Reseda und Kapuzinerkresse säen.

Die Blumenkästen kommen wieder zu ihrem Recht. Wir bepflanzen sie mit Geranien, Petunien oder Fuchsien.

Die Dahlienknollen werden wieder in die Erde gebracht.

Aber auch das Gemüseland darf nicht vergessen werden.

Wir stecken Busch- und Stangenbohnen, säen rote Rüben, gelbe Rüben, Mais, Erbsen, Salat, Neuseeländer-Spinat, Rettich u. s. w.

Alle Kohlarten können gepflanzt werden. Bei spätem Kabis, Rotkabis und Wirz muß man auf Abstand von mindestens 35—40 Cm. achten.

Gurken und Kürbispflanzen verlangen sehr sonnige Lage und guten Boden.

Aber nicht nur, was wir pflanzen und pflegen, wächst und gedeiht, sondern auch das Unkraut. Ihm müssen wir von Anfang an zu Leibe rücken; wenn es einmal blüht und sich versämt, ists um unseren Garten geschehen. Dann haben wir unendlich viel Mühe, es je wieder los zu werden. Das Jäten geschieht am besten mit einer kleinen, zweizinkigen Hacke (Häueli). Mit ihr kann man die Erde gut auflockern und so das Wachstum der Pflanzen fördern, ohne ihre Wurzeln zu beschädigen. A. R.

Haushalt.

Zweckmäßigste Aufbewahrung von Räucherwaren.

Mit dem Beginn der wärmern Jahreszeit tritt an so manche Hausfrau wieder die Pflicht heran, die Räucherwaren, d. h. selbstgeräuchertes Fleisch und Wurstwaren so aufzubewahren, daß sie den Sommer über sich tadellos frisch und gesund erhalten. Die schlimmsten Feinde des Rauchfleisches (namentlich der Stücke mit Knochen) sind die Fliegen, vor allem die großen blauen Schmeißfliegen. Längs der Knochen bleiben nämlich trotz aller Vorsicht feuchte und weiche Stellen, wo der Rauch nicht recht eindringen konnte und gerade solche Stellen suchen die Fliegen mit Vorliebe auf, um dort ihre Eier abzulegen. Da heißt es bei Zeiten Vorsorge zu treffen, um dergleichen Ungeziefer fernzuhalten. Wertvolle Fleischstücke, besonders Schinken, bindet man, sobald die ersten warmen Tage ins Land kommen, einzeln je in einen Beutel aus feiner Gaze und hängt sie so wieder in die kalte, vom Kamin abgeschlossene Rauchkammer, oder sonst an einen kühlen, trockenen, vor Katzen, Hunden oder Mäusen sichern Ort, wo die Luft von allen Seiten frei zutreten kann, die Fliegen aber abgehalten werden. Diese Gazebeutel müssen aber fest zusammengebunden werden, dürfen auch nicht schadhaft sein, denn die Fliegen können durch die kleinste Öffnung sich hindurchzwängen. Auch müssen die Beutel genügend weit sein, weil sich dort, wo der Stoff am Fleisch aufliegt, leicht Schimmel bildet. Räucherware soll niemals im Keller aufbewahrt werden, da dieser meist zu feucht ist. Am besten ist, wie schon erwähnt, die kalte Räucherkammer. Sehr gut hält sich das Rauchfleisch auch in einem Back- oder Stubenofen, der den Sommer über nicht benützt wird. Dieser muß jedoch nach jeder Entnahme von Fleisch oder Wurst wieder geschlossen werden. Verdächtige Stücke hänge oder lege man zunächst dem Eingang, um sie, falls noch gut verwendbar, zuerst brauchen zu können. -r.

Die möglichst rasche Anwendung von heißem Wasser bei

Flecken in Kleidern

erspart häufig die teure chemische Reinigung und schadet selten. Auch Obstflecken lassen sich auf diese Weise entfernen.

Geruch aus Flaschen u. steinernen Kruken zu entfernen.

Man löst einige Körnchen übermangansaures Kali in heißem Wasser auf und gießt dies in die Flaschen oder Kruken. Damit stelle

man sie eine Zeit lang auf den warmen Herd und spüle sie dann mit kaltem Wasser nach. Man kann auch mit einer schwachen Sodalösung nachspülen.

Um Omelettenpfannen von schwarzem Eisenblech zu reinigen,

setze man diese aufs Feuer und reibe sie nach dem Erhitzen mit heißem Salz blank; dadurch wird auch das Anbrennen verhütet.

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.

Spargelschalensuppe.

1 Liter Brühe, aus Spargelschalen gekocht, 80 Gr. Mehl, 1 Dezl. Milch, 1 Ei, Salz. Frische oder getrocknete Spargelschalen werden mit Wasser gründlich ausgekocht, dann durchgeseiht und die so erhaltene Brühe mit angerührtem Mehl verkocht. Das Ei wird mit der Milch verquirlt, zur Suppe gegeben und mit Salz gewürzt. B.

Gebratener Merlan.

Der gut gesäuberte Fisch wird an fünf bis sechs Stellen mit leichten Einschnitten versehen, mit Pfeffer und Salz bestreut und eine Weile in eine Marinade von etwas Zitronensaft und Olivenöl gelegt. Dann brät man ihn auf beiden Seiten auf dem Rost oder in der Pfanne. Man serviert den Fisch, mit Petersilie garniert, mit einer Buttersauce.

Münchner Schweinsbraten.

Zeit 1½ Stunden. 1 Kilo Schweinsrücken, 3 Dezl. Bouillon, 1 Teelöffel Kümmel, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, 3 Löffel Rahm. Das geklopfte Fleischstück wird mit Salz und Pfeffer eingerieben, mit der Bouillon, der blättrig geschnittenen Zwiebel und dem Kümmel in den Schmortopf gebracht und 1 Stunde unter öfterem Begießen geschmort. Dann wiederholt mit Rahm bestrichen und abgedeckt im Bratofen noch 30 Min. gebraten.

Spargel (engl. Art).

Die frischen, abgeschälten Spargel werden in Bündel zusammengebunden, in Salzwasser weichgekocht und dann sofort herausgenommen. Während die Spargel kochen, röstet man eine große, runde Weißbrotschnitte auf beiden Seiten braun, legt sie in die Mitte einer runden Schüssel, den Spargel darüber und serviert braune Butter dazu. Man kann den Spargel auch noch mit verlorenen Eiern oder Spiegeleiern garnieren.

Mais mit Spinat.

500 Gr. Mais, 1 Liter Wasser, Muskatnuß, Salz, 100 Gr. Fett. Der Mais wird ins kochende Wasser gerührt, mit Salz und Muskatnuß gewürzt, 5—7 Minuten unter beständigem Rühren gekocht, dann zwei Zwiebeln in wenig Fett gedämpft, darunter einen Teller feingehackten Spinat oder Mangoldkraut gemischt und mit dem Mais vermengt. Diese Masse wird auf ein Brett fingerdick gestrichen, nach dem Erkalten in schräge Vierecke geschnitten, in Mehl umgekehrt und rasch in heißem Fett gebacken.

Speckfalat.

2—3 Löffel Speckwürfelchen werden in der Pfanne schön gelb geröstet, 2—3 Löffel guter Essig zugegossen, aber nicht gekocht. In der Schüssel wird der gewaschene Kopfsalat mit Salz und nach Belieben Pfeffer bestreut, der Essig mit dem Speck darüber gegossen und gut gemengt. Sogleich servieren.

Eierkartoffeln.

Passend zu jedem Fleisch, ebenso als Fastenspeise zu Spinat, Mangold, Obst, auch sehr beliebt zum Kaffee, Thee usw. abends. In der Schale nicht zu weich gekochte Kartoffeln werden warm geschält, in warme Butter od. Fett zu Würfeln geschnitten, gesalzen und einige Male umgerührt, bis sie durch und durch heiß sind; sie dürfen aber nicht anbraten. Hierauf werden auf 1 Kilo Kartoffeln zwei gut verklopfte Eier darüber gegossen und wieder umgerührt, bis die Eier an den Kartoffeln fest geworden sind. Sie sollen sogleich zu Tisch gegeben werden.

Senn, „Kartoffelspeisen".

Mandelschnitten.

30 Gr. Butter werden mit 1 Ei und 3 Eiweiß schaumig gerührt und mit 250 Gr. Mandeln, 60 Gr. Zucker und 2 Eßlöffeln Semmelbröselchen gut vermischt. Dann bestreicht man Brotschnitten mit dieser Masse und bäckt sie mit der bestrichenen Seite nach unten in heißem Fett, läßt sie abtropfen und gibt sie mit Zucker bestreut warm mit einer Weinsauce (alkoholfrei) zu Tisch. „Diätet. Speisezettel".

Rhabarbertorte, feine.

250 Gr. Mehl, 180 Gr. Butter, 60 Gr. Zucker, etwas Zimt, Salz, 3 Eidotter, Rhabarber. Man bereitet aus obigen Zutaten den Teig, rollt ihn aus, belegt mit dem größten Teil desselben eine Tortenform und streut gestoßenen Zwieback darüber. Den Rhabarber schneidet man in 3 Cm. lange Stücke, legt sie auf den Teig, bestreut sie mit Zucker (125 Gr. auf 250 Gr. Rhabarber) und schließt mit einem Deckel von dem Teigrest, den man mit Ei bestreicht und darauf den Kuchen bäckt.

M. v. Pröpper, Häusl. Konditorei.

Vorzüglich schmeckende Möhrenmarmelade.

Auf 750 Gr. Möhren rechnet man 125 Gr. Feigen und 250 Gr. Äpfel, treibt die gereinigten, aber trocknen Feigen zunächst durch die Maschine, weicht sie ein, kocht sie am nächsten Tage mit wenig Wasser in der Kochkiste aus, fügt sie zu dem Möhrenmus, gibt die abgeriebene Schale einer Zitrone dazu, läßt beides 30 Minuten kochen und fügt das Äpfelmus ohne Zucker, da die Feige genügend eigenen Zuckergehalt in Höhe von 15,55% besitzt, bei.

Gesundheitspflege.

Gartenarbeit ist eine ausgezeichnete Gesundheitskur!

Sie bewirkt die beste und natürlichste Bauchmassage zur Regelung der Verdauungstätigkeit. Wer irgendwie an Darmträgheit leidet, wird bald Heilung finden, wenn er fleißig pflanzt und jätet, hackt und harkt, von Gemüse und Blumen die Raupen und Schnecken absucht, denn das notwendige Beugen, Bücken und Hacken massiert die Organe des Unterleibes in durchgreifender Weise.

Gartenarbeit bewirkt tiefe, ausgiebige Atmung, regt die Herztätigkeit an, kräftigt die Muskeln, entgiftet durch vermehrte Ausdünstung und Schwitzen den ganzen Körper, schafft gesundes Blut und „reine Säfte". Die Haut wird abgehärtet und widerstandsfähiger gegen die Launen der Witterung. Dabei braucht man sich nie zu überanstrengen, sondern kann jeden Augenblick aufhören, was besonders für Schwächliche und Nervöse von großem Wert ist. Wie sagt Göthe?

Dich zu verjüngen, gibt es ein natürlich Mittel,
Ein Mittel, ohne Geld und ohne Arzt und Zauberei zu haben.
Begib dich gleich aufs Feld, fang an zu hacken und zu graben. Dr. Th.

Krankenpflege.

Schwerhörigkeit.

Jeder, der nach und nach schwerhörig wird, soll den Arzt aufsuchen; vielleicht liegt die unschuldigste Ursache vor — Ohrpfröpfe aus Ohrenschmalz, Staub und Wollfäserchen — und eine Spülung durch den Arzt behebt das Übel, oder aber ein chronischer Katarrh des Nasenrachenraumes bringt die eustachische Röhre zum Anschwellen und auch das verringert die Hörfähigkeit. Ableitende Anwendungen: heiße Fußbäder und im Sommer auch fließende Fußbäder und Schwitzen; auch örtliche, heiße Auflagen, ein Heublumensäckli über Ohren und Nacken, beheben das Übel. Schwerhörigkeit kann erblich sein, sehr häufig jedoch ist sie die Folge von Ohreneiterungen.

Diese treten hauptsächlich bei Skrofulose auf, aber auch nach Scharlach, Masern und nach plötzlichem starkem Schnupfen mit viel Eiterabsonderung. Sie beginnen mit Druck im Ohr, Fieber, allgemeinem Unbehagen; dann kommt Stechen im Ohr dazu. Ist kein Arzt zur Stelle, so mache man sofort ein aufsteigendes Fußbad mit nachfolgender, warmer Rumpfpackung, die etwa zwei Stunden liegen soll. Nach einer Pause macht man dann eine kühle Leibauflage und kalte Wadenwickel, die ein paar Stunden liegen können. Bei Eintritt der Nachtruhe werden diese erneuert und dürfen liegen, bis der Kranke erwacht, jedenfalls aber eine bis zwei Stunden. Auf das Ohr und seine ganze Umgebung kommt alle Tage dreimal ein Heublumensäckli. Nie träufle man Öl, Balsam oder Kräuterthee ins Ohr. Hie und da läßt sich durch diese Behandlung die drohende Eiterung verteilen. Es kann vorkommen, daß bei Ohreiterungen eine künstliche Öffnung nötig wird, um dem gesammelten Eiter den Abfluß zu ermöglichen. Man widersetze sich dann den Anordnungen des Arztes nicht, denn sonst könnte der Eiter ins Gehirn durchbrechen.

„Der kleine Hausdoktor".

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Notwendigkeit einer „fröhlichen" Erziehung der Kinder.

Eine Mutter, die keine Fröhlichkeit bei ihrer Erziehung aufkommen läßt, bei der es selten ein Scherzwort, ein heiteres, lustiges oder belustigendes Lachen gibt, wirkt auf die jungen Menschenknospen wie der zerstörende Meltau in der Natur. Ohne den Sonnenschein einer fröhlichen Lebensauffassung muß die Kindesseele nach und nach verkümmern und wird des besten beraubt, das ihr zu eigen ist: einer kindlichen, harmlosen Lebensfreude. Ein zum Beispiel durch ein schlechtes Zeugnis bedrücktes Kind wird unter dem Druck ständiger Vorwürfe und schlechter Laune der Mutter nur noch mutloser und noch unlustiger an neue Aufgaben herangehen, in der Gewißheit, sie doch nicht lösen zu können, während ein anderes Kind in gleicher Lage unter dem frohen, ermunternden Zuspruch der Mutter bald umso eifriger seine Kräfte anspannen, seine Energie entfalten wird, um die Hoffnung der Mutter nicht zu enttäuschen. Fröhliche Kindererziehung ist unerläßlich, wenn den Kindern die Kindheit ein Schatz unversieglicher, frohester Erinnerung bleiben soll. H. A.

Tierzucht.

Für die Gänsebrut

ist es am besten, wenn die Legenester im Stalle vorhanden sind, damit die Gans sich dorthin gewöhnt und ihre Eier nicht verlegt. Zweckmäßig sind kleine Abteile mit ungefähr 1 qm Bodenfläche, die nach drei Seiten durch 1 m hohe Bretterwände abgegrenzt und nach der vorderen Seite offen sind. Diese Seite wird, wenn die Gans brütet, durch eine Gittertüre verschlossen. Die Oberseite ist dann ebenfalls abzudecken, damit der Ganter nicht in die Abteile gelangen und die Gans belästigen kann. Das Nest wird reichlich mit Torfmull angelegt und darauf eine genügende Menge langes Stroh gebracht. Hat die Gans das Legenest angenommen und dort ständig ihre Eier abgelegt, so wird sie es auch zur Brut einrichten. Sie ordnet das Stroh an, polstert das Nest mit den ausgerupften Bauchfedern aus und setzt sich zum Brüten. Die Brutzeit dauert 28—32 Tage. Die Brüterin muß täglich Gelegenheit haben, vom Nest zu steigen, um sich zu reinigen, sowie Futter und Wasser aufzunehmen. Beides ist in Trögen vor dem Nest aufzustellen. Wenn mehrere Gänse brüten, werden sie nacheinander gefüttert, damit keine Zwistigkeiten entstehen und dabei die Eier nicht zertreten werden. Überhaupt muß man die Gänse möglichst selbst gewähren lassen und nicht unnötigerweise eingreifen, damit sie ruhig sitzen bleiben. Zu Ende der Brutzeit, besonders bei trockenem Wetter im Frühjahr, ist es gut, wenn die Wände und der Boden mit Wasser besprengt werden. Erst wenn sämtliche Eier ausgefallen sind, nimmt man die Gans und die Gänsekücken vom Nest und erneuert es, während die Tiere gefüttert werden, so daß eine auffällige Störung nicht vorkommt. Gänseeier können auch von Puten, Enten und Hühnern ausgebrütet werden, doch darf man niemals der Gans Eier von anderem Geflügel unterlegen, weil sie bei ihrer Schwerfälligkeit die kleineren Eier sehr leicht zerbricht. Im Durchschnitt legt man der Gans 13—15 Eier, also stets eine ungerade Anzahl, unter, Puten 9—11, während bei Enten und den größeren Hühnerrassen 5 Stück ausreichend sind. J. Sch.

Frage-Ecke.

Antworten.

22. Die wohlriechende Wicke, Sweet peax genannt, die so fein nach Vanille duftet oder als perennierende Pflanze Clematis ist für Ihren Fall als **Schlingpflanze** zu empfehlen. A.

25. Ich vermute, daß der Petrolgasherd, der wirklich ohne Geruch funktioniert, das **Gebäck** ebenso gut backen wird, wie ein Gasherd, wenn das richtige Geschirr dazu verwendet wird Aus eigener Erfahrung kann ich zwar nicht reden. Sie tun am besten, sich bei den Verkaufsstellen zu erkundigen, und sich event. bei Käufern, deren Adressen man Ihnen geben wird, persönlich auch noch zu informieren. Leserin.

26. Ich kann Ihnen aus Erfahrung mitteilen, daß **Eternit-Pflanzenkistchen** empfehlenswerter sind, als Holzkistchen. Sie können solche nach jedem beliebigen Maß und zu ganz günstigen Preisen beziehen bei Herrn Aug. Karrer, Dachdeckergeschäft, Ober-Wetzikon (Zch.) J. W.

27. Die Fütterung richtet sich nach den Verhältnissen, in welchen **Hühner** gehalten werden müssen. Haben sie ganz freien Lauf und können sie sich genug animalisches Futter verschaffen, so genügen die üblichen Küchenabfälle mit etwas Kleie und Kartoffeln vermischt und als Körnerfutter 60 Gr. Maisschrot pro Kopf und Tag. Müssen sie aber in einem abgeschlossenen Höfchen oder gar in der Voliere gehalten werden, so muß das animalische Futter durch Beigabe von etwas Fischmehl, Knochenmehl oder frischen gemahlenen Knochen 5—10% des Gewichtes der Gesamtmenge ersetzt werden, sowie täglich Grünzeug in Form von zerhacktem Löwenzahn, Bärenklauen, Brennesseln, Salat, Kohl oder Rüben etc. gereicht werden, wenn das Geflügel gesund bleiben und legen soll. Als billiges Körnerfutter kommt momentan sehr schöne, ungarische Gerste in Betracht, die aber gewöhnlich mit Weizen oder Maisschrot gemischt werden muß damit sie von den Hühnern gerne genommen wird. Geflügelzüchterin.

Fragen.

28. Kann mir eine Abonnentin aus langjähriger Erfahrung heraus den **Staubsaugapparat** „Lux" für einen kleinern Haushalt empfehlen? Wenn ja, welche Größe? Ist es einer Hausfrau von nicht besonders starker Konstitution möglich, mit diesem ohne fremde Hilfe zu arbeiten? Für Orientierung zum voraus herzlichen Dank. Frau E. in D.

29. Wir haben einen **Zimmeranstrich** von Öl und Lack machen lassen und nun ist er so klebrig. Was kann man dagegen tun? Hausfrau.

30. Haben die künstlichen **Triebmittel** keinen ungünstigen Einfluß auf das Gebäck? Kann man sich solches nicht auch selbst herstellen? J. C.

31. Kann mir jemand ein **Mittel** zum putzen der mattgewordenen **Nickelhahnen** angeben? C. V.

□