

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

Band: 11 (1904)

Heft: 5

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Redaktion:
E. Coradi-Stahl
 Zürich
 unter Mitwirkung
 tüchtiger
 Mitarbeiter.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition Bäderstrasse 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Insertionspreis: Die einspaltige Zeitzelle 25 Cts., bei Wiederholungen Rabatt.

N^o 5.

XI. Jahrgang.

Er scheint jährlich in
 26 Nummern.

Zürich, 5. März 1904.

Festtag.

Ein festtag soll dich stärken
 Zu deines Werktags Werken,
 Daß du an dein Geschäfte
 Mitbringest frische Kräfte.
 Du darfst nicht in den Freuden
 Die Kräfte selbst vergeuden;
 Neu sollen sie ersprießen
 Am mäßigen Genießen.

Rückert.



Hygienische Vorsichtsmassregeln in der Küche.

Das betäubende Vorkommnis in der Alice-Kochschule in Darmstadt, dem mehrere Menschenleben zum Opfer fielen, hat weiteste Kreise in Aufregung gebracht und es ist wohl überall die Frage laut geworden: Woran erkennt man dieses todbringende Gift, und sind Konserven überhaupt gefährlich? Eine ausführliche Antwort auf diese Frage gibt Frau Dr. med. F. Gräfin von Geldern in der „Frauenrundschau“.

Sie schreibt: Ueber die Natur des Giftes wissen wir heute noch nichts bestimmtes, aber wir können mit großer Wahrscheinlichkeit vermuten, daß es sich um Pflanzenalkaloid handelt, so furchtbar, wenn auch andersartig in seiner Wirkung, wie die stärksten bei uns einheimischen Pflanzengifte. Pflanzenalkaloide sind bisher nur in lebenden Gewächsen gefunden worden. Nach Art der Alkaloide aber wirkende Gifte sind die sogenannten Leichengifte (Ptomaine) der Fleischfäulnis. Da nun Alkaloide stickstoffartige Verbindungen sind, so läßt sich wohl denken, daß sie bei der Fäulnis der Bohnen entstehen können, denn die Bohnen enthalten 23% Eiweißstoffe, das sind stickstoffhaltige Verbindungen, die sich wie die Eiweißstoffe des Fleisches mit dem Ammoniakgas der Fäulnis verbinden können. Es ist auch möglich, daß sich die Sache anders verhält, daß eine giftige, sehr widerstandsfähige Bazillenart den Bohnen anhaftete, aus den unabgetödeten Sporen (manche vertragen sechsstündiges Kochen!) sich weiter entwickelte und das Toxin erzeugte. Wohl nicht anzunehmen ist Beimischung der das giftige Cytisin enthaltenen bohnenähnlichen Frucht des Cytisus aus derselben Pflanzenfamilie, wie die mit

Recht als Volksnahrung so hochgeschätzte Bohne.

Nach Genuß weniger Samen oder Fruchthülsen des erwähnten Cytisus erfolgt bald Uebelkeit, dann Erbrechen, in vielen Fällen Kolik und Diarrhoe; dann ein schlaftrunkener Zustand, und zuweilen schon nach 24 Stunden der Tod! Die meisten Fälle gehen jedoch in Genesung über. Den spärlichen Angaben über die Wirkungsweisen des Giftes bei den Opfern der Darmstädter Katastrophe nach, wäre man allerdings geneigt ein Alkaloid anzunehmen, das wie das Cytisin auf das Nervensystem wirkt.

Ein Umstand ist noch bemerkenswert. Es heißt, der Bohnensalat habe einen scharfen Geruch gehabt. Also entweder ein widrig-ammoniakalischer, nach Schwefelwasserstoffgas stinkender Fäulnisgeruch, oder der spezifische Geruch eines bestimmten Giftes! Der Geruchssinn warnt uns nie irrtümlich. Was schlecht riecht, ist sicher immer gesundheits-schädlich und sollte nie genossen werden. Die Tiere, die von Pflanzkost leben, beachten die Schutzvorrichtung, die ihnen Mutter Natur im „Niesorgan“ fürsorglich beigegeben. Sie meiden die Pflanzen, deren Geruch ihnen mißfällt und entgehen so beinahe sicher der Vergiftung. Nur der Mensch mißachtet die Warnung, sehr zu seinem Schaden!

Endlich sind Büchsengemüse auch stets kupferhaltig. Sie werden mit etwas Kupfersulfat gekocht, damit sie schön grün aussehen. Wie leicht kann das sehr geringe zulässige Maß dieses Zusatzes (pro Kilogramm etwa 30 bis 40 Milligramm) überschritten werden! Jedenfalls ist eine Dosis von 10 Gramm als tödlich anzusehen. Bei einem fünfjährigen Kinde genügten 1—2 Gramm um den Tod herbeizuführen.

Die Blechbüchse selbst stellt schon eine Gefahr dar. Von der Lötstelle aus wird allzuleicht Blei resorbiert, und wenn auch rasch verlaufende Vergiftungen mit tödlichem Ausgang durch den Bleigehalt von Konserven selten sind, so sind die allmählichen, schleichenden, chronischen Vergiftungen um so häufiger. Niemand kann ohne Schaden ausgiebigen Gebrauch von bleihaltigen Nahrungsmitteln machen, wie es die Büchsenkonserven

sind. Der Bleigehalt der Büchsengemüse schwankt zwischen 1 und 2,5 Milligramm pro Kilo; in Sardinenbüchsen wurden 20 bis 30 Milligramm Blei, in Gänseleberpaste 11,8 Milligramm, in Hummerkonserven bis zu 27 Milligramm gefunden. Ganz harmlos sind die Konserven also alle nicht. Besonders gefährlich sind essighaltende Flüssigkeiten, die längere Zeit in Blechbüchsen verweilt haben, da ihr Genuß rasch zu Bleivergiftung führt. Aengstliche Hausfrauen und Mütter werden nun sagen: Wir kaufen keine Büchsenkonserven mehr! Ich kann ihnen nicht Unrecht geben. Ein gesetzliches Verbot wäre geradezu notwendig. Die Fabriken würden sich aber auch ohne ein solches entschließen, die Konserven in einwandfreien Gefäßen herzustellen, wenn die Hausfrauen die in Blechbüchsen angebotenen Konserven nicht mehr kauften. Man könnte Gemüse z. B. ebensogut und nicht teurer in weithalsigen Flaschen verkorft in den Handel bringen. Zur Reinigung der Flaschen dürfte übrigens kein Schrot verwendet werden, wie das oft bei Weinflaschen geschieht. Vergiftungen sind des öfteren dadurch zustande gekommen, daß zurückgebliebene Schrotkörner sich in dem nachgefüllten Wein lösten, und das Blei mit diesem genossen wurde.

Nicht bloß konservierte, auch frische Gemüse können Giftträger und -Entwickler sein. Es ist beim Rohgenuß von Vegetabilien also stets Vorsicht geboten. Nicht nur müssen sie sorgfältig gereinigt werden, ebenso wie die Tische, Tücher und Küchengeräte, mit denen sie in Berührung kommen, sondern es muß auch in geeigneter Weise bei der Zubereitung und Aufbewahrung verfahren werden. Den Vorzug vor allem andern Kochgeschirr verdient das Eisen-, Aluminium- oder Nickelgeschirr, gegen die die Hygiene nichts einzuwenden hat, und das verzinnnte Weißblech, Messing oder Kupfer, das bei sehr sorgfältiger Reinhaltung durchaus keinen Schaden bringt. Gewöhnliches irdenes Kochgeschirr ist deshalb zu verwerfen, weil die Glasur stets bleihaltig ist. Unbedenklich ist hingegen, und zum Aufbewahren von Nahrungsmitteln sehr geeignet, das gemeine graubraune oder blaue Steinzeug (Koblenzer Geschirr), dessen Glasur

Kochsalz enthält und stets bleifrei ist. — Gelegentlich giftig ist auch die in jedem Haushalte unentbehrliche und beliebte Kartoffel, dann nämlich, wenn sie keimt. In der Nähe des Keimes findet sich ein Gift, das Solanin. Wer sähe es unserer ehrbaren Kartoffel an, daß sie zur Familie der Tollkirsche, des Bilsenkrautes und des Stechapfels gehört, von denen wir wissen, daß schon geringe Mengen, in den Magen aufgenommen, genügen, uns innerhalb 12 Stunden zu töten! Sparsame Hausfrau, ich rate dir gut, wirf die gekeimte Kartoffel weg! Ebenso ist das an sich ungiftige Sauerkraut, wenn es alt wird, als der Giftbildung verdächtig, nicht mehr als Nahrungsmittel, sondern besser zum Teppichreinigen zu verwenden. Die Pilze, auch solche, die an und für sich zu den ungiftigen gehören, sind nur dann gefahrlos zu genießen, wenn sie frisch sind. Alte, angefressene, angefaulte Pilze, oder ein Pilzgericht, das mehrere Tage in der Speisekammer gestanden, sind mehr als einmal Vergiftungsursache gewesen. Im allgemeinen könnte man gut tun, vorsichtshalber die Pilze stets ein paar Minuten in siedendem Wasser zu legen, dem etwas Kochsalz beigelegt ist, das Brühwasser abzugießen und die Pilze in zerlassener Butter zuzubereiten. Unter den beliebten Speiseshwämmen ist z. B. die giftige Morchel, auf diese Art zubereitet, ungefährlich, weil die in ihr vorkommende Helvellasäure durch das Brühwasser ausgelaugt wird. Bei allen Konserven, die man kauft, ist übrigens auch darauf zu achten, daß der Deckel der Büchse flach anliege, nicht aufgetrieben sei, und daß man beim Schütteln des Inhaltes kein schwappendes Geräusch erzeugen kann. Wo dies und die Aufreibung vorhanden ist, hat man verdorbene Ware vor sich, dies gilt besonders von Fleisch- und Fischkonserven.

Von guten Konservierungsmethoden müssen wir verlangen, daß sie das Nahrungsmittel möglichst wenig verändern, daß keine giftigen Stoffe dabei in Verwendung kommen, um Keimfreiheit zu erzielen, und daß der Nährwert und Geschmack der Speisen nicht beeinträchtigt werde. Die Aufbewahrungsräume müssen kühl, trocken, lustig und sauber sein.

Gut ist, sie von Zeit zu Zeit mit Formalindämpfen zu desinfizieren. Eine kleine praktische Vorrichtung dazu bringt die Firma Eduard Schneider, Chemische Fabrik in Hannover, unter dem Namen „Sanator“ in den Handel, die auf jede Lampe paßt und durch die man imstande ist, die Vorratsräume für wenig Geld genügend zu desinfizieren für alle Nahrungsmittel, die man aufbewahren will. Vorzugsweise bewährt haben sich für diese selbst: Kälte, Wasserentziehung, Ein-salzen, (auch Räuchern der Fleischwaren), Siedehitze und gewisse Chemikalien. Von diesen sind Salizylsäure, Bor-säure und Wasserstoffsuperoxyd am meisten im Gebrauch. Da diese Mittel aber nicht völlig unschädlich für den menschlichen Organismus sind, so ist ihre Anwendung nur in beschränktem Maße zulässig. Das beste Prinzip ist: möglichst kurze Aufbewahrungszeit! Frische Ware ist Konserven stets vorzuziehen. Eine Kochschule besonders sollte grundsätzlich nur frisches Material und selbstgemachte Konserven verwenden, die nicht lange auf Lager sind. Das Lösungswort der Küche sei also: Immer frisch!



Die Kultur des Rhabarbers. *)

Der Rhabarber kann zur Anpflanzung nicht genug empfohlen werden, liefert er doch in seinen Blattstielen ein äußerst wohl-schmeckendes vielseitig verwendbares Gemüse. Die Anzucht des Rhabarbers geschieht entweder durch Samen oder durch Stockteilung. Wer aus Samen Rhabarberpflanzen ziehen will, sehe streng darauf, daß er von einer echten, großstielligen Sorte Samen erhält, trotzdem werden selbst im günstigsten Falle die aufgehenden Pflänzchen einer genauen Musterung unterzogen. Nur die Sektlinge mit den kräftigsten Blattstielen mit etwelcher rötlicher Färbung, sollen weiter verpflanzt werden. Die Aussaat erfolgt im April auf ein gut gelockertes, fein zurecht gemachtes

*) Aus der empfehlenswerten Schrift „Der Gemüsegarten“ von Ernst Meier. 3. Auflage. Zürich, Th. Schröter.

Gartenbeet. Ein Pflanzieren ist bei Rhabarber nicht zweckmäßig, weshalb der Same ganz dünn ausgestreut werden muß. Sind die jungen Pflänzchen gehörig erstarkt, verpflanzt man, wie bemerkt, nur die stark- und rotstieligen Sektlinge an geeignete Plätze auf mindestens 80 Centimeter allseitigen Abstand. Sehr gute Erträge erzielt man, wenn den Pflanzen gleich beim Setzen eine gehörige Mistunterlage gegeben wird. Dies geschieht, indem man die Erde an den Stellen, wo man Rhabarber hinzusetzen gedenkt, auf 60 Centimeter Tiefe und 40—50 Centimeter Breite aushebt, das Loch mit Stalldünger bis gut zur Hälfte anfüllt, hernach vollends mit der ausgeworfenen, vorteilhaft mit Komposterde oder gut verrottetem Dünger untermengten Erde anfüllt und darauf die Sämlinge oder durch Teilung aller Stücke gewonnenen Pflanzen setzt. Auf alle Fälle kann die beste Rhabarbersorte nur auf recht tief gelockertem und reichlich gedüngtem Boden befriedigende Erträge liefern. In Bezug auf Düngung ist der Rhabarber geradezu unersättlich, Düngermengen, die andere Kulturpflanzen zu Grunde richten mögen, können den Rhabarberpflanzen mit größtem Vorteil gegeben werden. Die Wurzeln dürfen beim Versetzen nicht zurückgeschnitten oder beschädigt werden, auch achte man darauf, daß dieselben schön senkrecht in die Erde kommen. Nach dem Pflanzen wird tüchtig mit Wasser begossen. Die fernere Pflege besteht einzig noch in der zeitweisen Auflockerung des Bodens und in der fleißigen Beschüttung desselben mit Sauche.

Im Herbst wird der Boden zwischen den Pflanzen mit verrottetem Dünger belegt und dieser im Frühjahr leicht untergegraben. In warmen Tagen treibt der in genügend gedüngtem Boden stehende Rhabarber sehr frühzeitig aus, sodas mit dem Verbrauche der Stiele zu einer Zeit begonnen werden kann, wo das Wintergemüse meistens aufgebraucht ist. Das Schneiden der Blattstiele kann beginnen, sobald die Blätter etwa dreiviertel ihrer natürlichen Größe erreicht haben, die Stiele selbst mindestens stark fingerdick geworden sind. Selbstverständlich dürfen den Pflanzen nicht alle Blätter auf einmal ab-

geschnitten werden, es wäre dies für die weitere Entwicklung der Pflanzen sehr nachteilig. Sich zeigende Blüentriebe dagegen werden fortwährend ausgebrochen. Die Verwendung der Stiele ist eine sehr mannigfaltige, zu Kompott, zu Torten und Kuchen, zu Puddings zc.

Als beste und ertragreichste Sorte zu Speisezwecken kann ich den „Victoria Rhabarber“ aufs wärmste empfehlen.



Haushalt.



Unsere Hausfrauen zu Stadt und Land seien hienit auf die verschiedenen Produkte aufmerksam gemacht, welche die **Schweizer. Bretzel- und Zwiebackfabrik Ch. Singer in Basel** schon seit einiger Zeit in den Handel bringt: der hygienische Zwieback und die kleinen Salzbrezeln. Ersterer wird vermöge seiner rationalen Zusammenstellung besonders für Magenleidende, Kinder, Wöchnerinnen, Rekonvaleszenten auch ärztlicherseits warm empfohlen und findet auch auf manchem Frühstück- und Abendtisch als Zugabe zu Thee und Kaffee vielfach regelmäßig Verwendung. Die Brezeln sind besonders schmackhaft zu kalten Getränken und Thee. Die Firma liefert ebenfalls in bester Qualität verschiedenes Konfekt, z. B. die beliebten ächten Baslerleckerli, Matronli, Mailänderli Anisbrötl, Birnbrot und Stollen zc. zc. Die Hausfrauen, die der Ansicht sind, daß nur selbstgemachtes Konfekt wirklich gut sein könne, wird es interessieren, zu vernehmen, daß die Firma Singer ihre Produkte nur nach altbewährten Hausrezepten und aus den besten Rohmaterialien herstellen läßt. Sämtliche Produkte werden nach Maßgabe des Konsums täglich frisch fabriziert und sind während des ganzen Jahres zu haben. Die Preise sind durchaus bescheiden gehalten. Wir machen die w. Leserinnen wiederholt auf die durchaus empfehlenswerten Fabrikate aufmerksam. Wo keine Depots sind, liefert die Firma auch in kleineren Postkolli direkt an Private.

Beim Einkauf von Kaffee beachte man folgendes: In größeren Mengen kaufe man den Kaffee ungebrannt, und mache vorher, wenn man das Geschäft nicht kennt, die Wasserprobe. Man wirft in einen Lassetopf mit warmem Wasser (dazu, wenn möglich, einige Tropfen Salzsäure), etwa einen Theelöffel voll Bohnen. Gute Bohnen sinken unter, schlechte Bohnen schwimmen oben auf, gefärbte färben das Wasser, und nachgemachte Bohnen lösen sich auf. — Von gebranntem Kaffee kauft man am besten unglasierten. In der Regel werden nur geringere Sorten glasiert, zweitens bezahlt man selbst bei guten Sorten den billigeren Zucker der Glasur für teuren Kaffee. — Gemahlene kauft man am besten überhaupt nicht;

denn gerade dieser wird durch Beimischung von Getreide, Eicheln, Eichorie am meisten gefälscht. Eichorie sinkt langsam im Wasser und färbt braun, gemahlener Kaffee sinkt rascher und färbt gelb. Große Mengen bewahrt man am besten ungebrannt auf und brennt nur den Wochenbedarf; gebrannten am besten in luftdicht verschließbaren Flaschen an dunklem, trockenem Orte. Auch der Tagesbedarf muß in luftdicht verschlossener Flasche oder Büchse ruhen.

Zum Auffrischen der Farben an den Teppichen ist der Salmiakgeist verwendbar. Wenn die Teppiche erst links geklopft und dann durch Bürsten vom Staube beseitigt sind, fügt man je nach der Quantität des warmen Wassers 4—6 Eßlöffel voll Salmiakgeist bei. Mit einem reinen Luche reibt man nun die Teppiche Strich für Strich mit dieser Flüssigkeit ab. Das schmutzige Wasser muß erneuert werden, wenn mehrere Teppiche zu reinigen sind.

Verwendung des doppelkohlensauren Natrons in der Küche. Der Natron in kleinem Quantum der Milch beigelegt, verhindert im Sommer das Gerinnen derselben. Ist sie schon geronnen, so setzt man auf je 1 Liter Milch eine Messerspitze voll Natron zu und rührt die Milch, bis sie aufbraust und bis zum Rande des Topfes steigt.

Sauer gewordenem Rahm setzt man auf je $\frac{1}{2}$ Liter eine Messerspitze voll Natron zu, erwärmt und rührt ihn kurze Zeit, dann ist er wieder brauchbar.

Kranzig gewordene Butter knetet und wäscht man wiederholt in einer Natronlösung (auf 5 Kilo Butter 20 Gramm) wodurch sie wieder verbessert wird.

Saurer Obst bedarf beim Kochen viel weniger Zucker, wenn man etwas Natron beifügt.

In Gärung geratener Konfitüre setzt man auf je 1 Liter eine starke Messerspitze voll Natron zu und lasse nochmals aufkochen.

Gemüse wird viel schneller weich, wenn man im Kochwasser 1—2 Messerspitzen voll Natron auflöst. Die Wirkung der Hefe wird durch einen kleinen Zusatz von Natron wesentlich erhöht. -r.



Kochrezepte.

Lauch-Suppe. Etwa 6—8 Lauchzwiebeln werden gepuht, von den grünen Blättern und den Wurzeln befreit, in siedendem Wasser blanchiert und auf einem Siebe abgetropft; dann schneidet man sie in dünne Scheiben, schneidet dieselben in 60 Gramm Butter weich und gießt 2—2 $\frac{1}{2}$ Liter kochendes Wasser oder schwache Fleischbrühe an, verkocht die Suppe mit einer in Stücke geschnittenen altbackenen oder gerösteten Semmel und dem nötigen Salz eine Stunde lang, treibt sie durch ein Sieb und gibt sie über gerösteten Semmelwürfeln auf.

Weissgekochter Karpfen. Ein großer Fisch wird geschuppt, in Stücke zerschnitten, gewaschen und mit Wasser, einem Löffel Salz, einer Zwiebel, einigen Pfeffer- und Gewürzkörnern, zwei Petersilienwurzeln, einer in Scheiben geschnittenen, von Schalen und Kernen befreiten Zitrone und ein wenig Macis zum Kochen gebracht, worauf man den Schaum abnimmt und 100 Gr. Butter hinzusetzt. Hat der Fisch eine Viertelstunde gekocht, so nimmt man ihn heraus, quirlt die durchgeseigte Brühe oder $\frac{1}{2}$ Liter davon mit einem Kaffeelöffel voll Kartoffelmehl ab, welches in einem Löffel Essig glatt gerührt ist, und legiert die Sauce, sobald sie sämig gekocht ist, mit 1—2 Eidottern, gießt etwas über den Fisch und gibt den Rest nebenbei.

Schweinsrippen in Gelee. Die Rippen werden kurz gehackt, so geschnitten, daß immer zwei aneinander bleiben und nebst mehreren Schweinsfüßen mit halb Wasser, halb Essig zugelegt und beim Kochen gut abgeschäumt. Dann tut man Salz, Pfeffer- und Gewürzkörner, einige Nelken, Lorbeerblätter und Zitronenschale hinzu, läßt das Fleisch weichkochen, seigt die Brühe durch, siedet sie noch etwas ein und gießt sie ausgekühlt über das in einen Steintopf gelegte Fleisch. Beim Gebrauch gibt man die Rippen mit einem Teil der Gelee, worin sie liegen, zu Salat zu Tisch.

Kalbsbraten in Milch. Zeit 2 Stunden. 2 Kilo Keule oder Rücken, 50 Gramm Speck, 1 Zwiebel, Karotten, Lorbeerblatt, 4 Pfefferkörner, 1 Liter Milch oder Buttermilch und Salz. — Das enthäutete und gekloppte Fleisch wird in einer tiefen Schüssel mit Milch bedeckt und zugedeckt 4—5 Tage hingestellt und täglich gewendet, dann abgetrocknet, mit Salz eingerieben und im Bratofen mit den Zutaten in gewohnter Weise gebraten. Während des Bratens gießt man stets entweder von der Beize-Milch oder frische Milch zu, im ganzen nach und nach $\frac{1}{2}$ Liter. Für diesen Braten sollte nicht weniger als 2 Kilo Fleisch verwendet werden. Er schmeckt auch kalt sehr gut.

Aus „Gritli in der Küche“

Gebackenes Ochsenhirn. Das möglichst frische Hirn wird in mehrmals gewechseltem Wasser ausgewässert, von Haut, Blut und Nerven gesäubert und in warmem Wasser blanchiert, worauf man es in siedendem Salzwasser eine halbe Stunde schwach kochen läßt, auf ein Sieb zum Abfließen schüttet, nach dem Erkalten in Scheiben schneidet oder zu runden Klößchen formt, in geschlagenem Ei und gestoßenem Zwieback umwendet, in heißem Schmalz bäckt oder in hellbrauner Butter auf beiden Seiten brät und so heiß wie möglich, mit Zitronensaft beträufelt, serviert.

Kartoffalsalat. Noch warme, in der Schale gekochte Kartoffeln werden geschält und in nicht allzu dünne Scheiben geschnitten und zwischen hinein etwas frische Butter zerpfückt und feines Salz gestreut. Nun mischt man in einer Tasse je nach dem Quantum in folgendem Verhältnis: 5 Löffel warme Fleischbrühe (auch aus Fleisch-

extrakt oder Maggi-Bouillon hergestellte), 2 Löffel Essig, 2 Löffel Del, 1 Theelöffel Senf, gehackte Zwiebeln, Petersilie, Pfeffer und begießt die Kartoffeln damit, schwingt sie sorgfältig um, damit die Scheibchen ganz bleiben. Ein bis zwei Löffel saurer Rahm dazu gegeben und dafür an Essig und Del etwas weniger genommen, sind eine beliebte Abwechslung.

Aus „Grittli in der Küche“.

Feigen-Kompott von getrockneten Feigen.

125 Gr. Zucker werden in $\frac{1}{2}$ Liter kaltem Wasser aufgelöst, dem man noch mit etwas auf Zucker abgeriebener Zitronen- oder Orangenschale einen würzigen Geschmack verleiht; dann legt man 500 Gramm der schönsten Smyrner Tafelfeigen hinein, setzt sie über ein schwaches Feuer und erhitzt sie nur allmählich bis zum leisen Kochen, damit sie gehörig aufquellen. So läßt man sie sachte $1\frac{1}{2}$ –2 Stunden fortkochen, bis sie weich genug sind, fügt 1–2 Gläser Wein (alkoholfreier eignet sich auch gut dazu) und ein wenig Zitronensaft hinzu und läßt das vorzüglich schmeckende Kompott völlig auskühlen, bevor man es zu Tisch gibt.

Gries-Mehlspeise mit Käse. 125 Gramm feiner Gries werden in $\frac{1}{4}$ Liter Bouillon, ebensoviel Rahm oder Milch und 80 Gr. Butter zu einem steifen Brei gekocht, den man nach dem Auskühlen mit 6 Eidottern, 90 Gr. geriebenem Parmesankäse, etwas Salz, Muskatnuß und dem Schnee der 6 Eiweiße vermischt, in eine mit Butter bestrichene und mit Semmel ausgestreute Form füllt und eine Stunde im Wasserbade kochen läßt. Hierauf stürzt man die Speise auf eine Schüssel und gibt sie zu kaltem Schinken, gedämpfter Rindstende, Fricandeau oder Boeuf à la mode.

Brot-Pfannkuchen. 450–500 Gramm in Würfel geschnittenes, altbackenes Weizenbrot werden mit heißer Milch übergossen, so daß das Brot davon bedeckt ist. Sobald dasselbe völlig durchweicht und ausgekühlt ist, rührt man die Masse ganz glatt, mischt vier zerquirte Eier, eine Prise Salz, einen Eßlöffel voll Zucker, eine Prise Zimmt, einen Löffel voll Mehl und 70 Gr. gewaschene und ausgequellte Korinthen dazu und bäckt sie wie Eierkuchen in Butter, indem man jedesmal eine Schöpfkelle voll von dem flüssigen Teig in die Pfanne tut.

Mark-Torte. 300 Gr. rein gewässertes und ausgehäutetes Rindermark werden ausgelassen und nach dem Erkalten zu Schaum gerührt, worauf man nach und nach 250 Gr. geschälte und mit einigen Löffeln Orangenblütenwasser gestoßene Mandeln, vier ganze Eier, vier Dotter, 500 Gr. gestoßenen Zucker, die abgeriebene Schale von einer Zitrone, den steifen Schnee von vier Eiweißen und 30 Gr. geriebenes Weißbrot hinzumengt, die Masse in eine gut bestrichene Form einfüllt, die Torte langsam eine Stunde bäckt und heiß zu Tisch gibt.



Gesundheitspflege.



Der Genuss zu heißer Speisen und Getränke schädigt die Gesundheit des Erwachsenen in verschiedenen Formen. Sie verursachen, was namentlich häufig bei Suppe, Brei, Milch, Kaffee, Thee zc. vorkommt, nicht bloß momentane Magenbrennungen (Brennen), sondern auch eigentliche Verbrennungen ersten Grades, Entzündungen der Speiseröhre- und Magenschleimhaut; bei andauernder und wiederholter Wirkung kommt es zu chronischem Magenkatarrh mit atonischer Verdauungsschwäche. Man hat durch neuere Versuche ziemlich sicher festgestellt, daß durch zu heiße Bissen und Flüssigkeiten selbst Speiseröhren- und Magengeschwüre erzeugt werden können. Und damit wird die Annahme älterer Aerzte, daß das häufige Vorkommen von Magengeschwüren bei Köchinnen auf das häufige Probieren siedender Speisen zurückgeführt werden müsse, tatsächlich bestätigt. Daß dann diese Geschwüre, welche sehr gerne am untern Ende der Speiseröhre, am Mageneingang, oder auch am Magenaustritt, im sog. Pfortner ihren Sitz haben, gern in Krebs übergehen und als solcher oder auch in Form von Geschwürsnarben einen fast völligen Verschluss des Magenein- oder -ausganges bewirken können, ist eine leider ziemlich häufige Beobachtung.

(Dr. H. Voetscher.)



Krankenpflege.



Bei Schlaganfällen, welchen dauernde Blutüberfüllung des Gehirns vorausgegangen ist, beobachtet man schon Tage vorher gewisse beängstigende und stürmische Erscheinungen. Kopfschmerzen mit gesteigerter Empfindlichkeit aller Sinne, Funkensehen, Flimmern vor den Augen, Säusen in den Ohren, Ameisenkriechen in den Gliedern, Zittern, leise Zuckungen der Glieder, Zerstretheit, Gedächtnisschwäche — das sind die gewöhnlichen Vorboten des Schlaganfalles.

Behandlung. Ist ein Schlaganfall eingetreten, so bringe man den Kranken an einen kühlen Ort mit vollkommen reiner Luft, lege ihn zu Bett mit erhöhtem Oberkörper, vermeide alles Geräusch und jede Störung. Hierauf legt man ein Senfpflaster auf die Wade des Kranken. Senfmehl wird auf einem Teller mit lauwarmem Wasser zu einem dicken Brei gerührt, den man auf einem Stück feiner Leinwand oder Gaze mit einem Messer dick aufstreicht und ihn dann nur mit einer Schicht dinnen Zeugens bedeckt. Nun legt man dies Pflaster auf die Haut und läßt es so lange liegen, bis ziemlich starkes Brennen eintritt und die Haut gerötet erscheint. Durch Zusatz von Essig und geriebenem Meerrettig kann man die Wirkung des Senfpflasters verstärken. Ein längeres Liegenlassen desselben auf der Haut erzeugt eine schmerzhaftige Hautentzündung. Als

Getränke flöße man dem vom Schlage Betroffenen weiter nichts ein, als kaltes Zuckerwasser mit Zitronensaft und gebe ihm hierauf ein englisches Brausepulver. Kalte Umschläge auf den Kopf vervollständigen diejenigen Maßnahmen, welche der Late bis zur Ankunft des Arztes treffen darf.
„Der kleine Samariter“.



Kinderpflege und -Erziehung.



Den Geberden ihres Kindes schenkt manche Mutter viel zu wenig Aufmerksamkeit. Wenn das kleine Kind „ein Gesicht schneidet“, so lachen wir wohl darüber und finden es „allerliebste“. Das Kind merkt das und sucht uns bei jeder passenden und unpassenden Gelegenheit durch die Wiederholung seines Kunststückes eine Freude zu machen. So wird, was zuerst Mutwille war, oft zu einer häßlichen Angewohnheit, die nur schwer und zuweilen gar nicht wieder beseitigt werden kann. Manche krause Stirn, manche lange Lippe, manches zwinkernde Auge ist auf diese Weise entstanden. Da gilt es also Einhalt zu tun, so lange es noch Zeit ist. So soll auch jede Mutter nicht nur im Interesse der Gesundheit, sondern auch in dem der Schönheit ihres Kindes darauf achten, daß dasselbe sich gewöhne, durch die Nase zu atmen. Es ist wirklich kein ästhetischer Anblick, wenn der Mund beständig offen steht; zugleich sinkt der Unterkiefer schlaff herab, das ganze Gesicht erhält einen blöden Ausdruck.

Das Kind soll auch nicht mit gekrümmtem Rücken und gesenktem Blick einhergehen und herumstehen, sondern den Kopf hoch, die Schultern zurückhalten. Man Sorge aber auch dafür, daß das Gegenteil nicht zur Regel wird. Eine zu straffe und gezwungene Haltung ist häßlich. Alles Eckige und Ungeübte, Hastige und Unmäßige in den Bewegungen soll unterdrückt werden; man braucht deshalb dem Kinde noch nicht seine Unbefangenheit, Heiterkeit und Lebhaftigkeit zu nehmen. Beim Gehen und Laufen soll das Kind die Füße nicht einwärts setzen. So soll es auch nicht mit gespreizten Beinen, die Hände in den Taschen vergraben, dastehen oder sich auf Stühle und Tische stützen, an Schränke und Wände lehnen. Beim Sitzen wissen unsere heranwachsenden Knaben und Mädchen mit ihren Gliedmassen in der Regel am wenigsten etwas Geheimes anzufangen. Sie strecken die Beine in das Zimmer oder ziehen sie gar empor, fahren mit den Armen in der Luft umher, stützen die Ellbogen auf den Tisch, trommeln mit den Fingern. Andere Unarten zeigen sich beim Essen, beim Sprechen. Alles das wirkt häßlich und macht häßlich. Eine gute Schule zu Anstand und Sitte, Anmut und Schönheit sind neben dem guten Beispiel der Eltern und der anderen Erwachsenen, mit denen das Kind in Verbindung kommt, wohlgeleitete Körperübungen; der viel und zuweilen mit Recht gescholtene Tanzunterricht soll dabei nicht vergessen sein.



Gartenbau.



Arbeitskalender im Monat März.

Im März beginnt im Gemüsegarten bei günstiger Witterung schon reges Leben. Zwiebeln, Schalotten, Knoblauch, Erdbeeren, Schnittlauch können ausgepflanzt und Monats- und Mairettige, Erbsen, Kohllarten, Salat, sowie die verschiedenen Küchenkräuter, Kresse zc. ausgesät werden.

Im Blumen Garten werden die Beete hergerichtet und zur Aufnahme von Samen und Pflanzen in Stand gestellt. Pensées, Bergfarnmeinnicht und andere Frühlingsblumen pflanzt man aus und sät Sommerflor in Frühbeete, Kistchen oder Töpfe. Das Umsetzen von Topfpflanzen wird ebenfalls in diesem Monat vorgenommen, wie auch das Setzen von Rosen und Ziersträuchern, und im Obstgarten der Bäume.

Bei der Hussaat im Mistbeete wird in der Regel viel zu dicht gestreut. Die Folgen zeigen sich sehr bald: Die aufgehenden Pflänzchen werden lang und dünn, können sich schließlich nicht mehr halten und fallen um. Eine derartig verunglückte Aussaat ist natürlich verloren. Aber nicht allein das Zubichtsäen erzeugt diesen Uebelstand, sondern auch Mangel an Mist und Luft. In Mistbeeten, die zu Aussaat zwecken benutzt werden, muß die Erde bis dicht unter die Fenster gehen. Wenn der verrottete Mist zusammensinkt, bekommen die größer werdenden Pflanzen schon Raum. Ist die Saatfläche aber zu weit vom Glas, so folgen die Pflanzen ihrem natürlichen Trieb, nach dem Lichte zu wachsen und werden ebenfalls lang und krumm. Ebenso ist es, wenn nicht genügend gelüftet wird. Haben sich bei der Aussaat die Keimblättchen entwickelt, so ist auf alle Fälle täglich je nach der Witterung wenig oder viel zu lüften.



Tierzucht.



„Wassersucht“ der Aquarium-fische äußert sich darin, daß die Schuppen des Fisches absteifen, so daß der ganze Fisch wie mit Perlen bedeckt erscheint. Hier empfiehlt sich, den erkrankten Fisch in ein besonderes Gefäß zu bringen und auf 20 Liter Wasser zwei große Eßlöffel voll Bittersalz zuzusetzen. Diese Kur muß der Fisch etwa 4 Wochen durchmachen, während welcher Zeit das Wasser mehrere Male zu wechseln ist. Sehr wirksam ist auch eine andere Heilmethode, nach der der Fisch in ein Gefäß mit wenig Wasser gebracht wird. Das Wasser muß hierbei etwas warm sein, weshalb das Gefäß im Winter an den geheizten Ofen gestellt wird. Fische, die bereits einmal von der Wassersucht befallen wurden, erkranken bei schroffem Wassertemperaturwechsel sehr leicht von neuem daran. Dieser Umstand verdient überhaupt bei der Fischzucht größte Beachtung.

* Frage-Ecke. *

Antworten.

10. Seit 12 Jahren benutze ich einen **Selbstkocher** von Susanna Müller, und habe bei einer Haushaltung von 5 Personen morgens 9 Uhr schon das Mittagessen fertig gekocht. Es nimmt mich nur wunder, daß der Selbstkocher nicht mehr gebraucht wird.

Eine erfahrene Hausfrau.

11. Wenden Sie sich an Frau Labhart, zur Wetermühle, Steckborn. Dieselbe hat eine **kleine Waschmaschine**, die wenig Platz, Holz und Seife braucht und doch viel liefert. Ich glaube, daß diese Waschmaschine sehr praktisch für Sie wäre. Auskunft wird von der Betreffenden gratis und franko erteilt.

Eine Abonnentin.

14. Öl, Petroleum, Bratensauce, Schmalz und andere Fette sind aus **Parkettfußböden** zu entfernen, wenn man die betreffenden Stellen und deren Umgebung vermittelst eines weichen Leinwandlappens mit Benzin kräftig und anhaltend reibt und sofort mit lauwarmem Seifenwasser und Wollappen rasch nachwäscht. Nach einer Stunde, wenn das Holz völlig trocken geworden ist, reibt man die gewaschene Stelle mit Bodenschwamm ein und bürstet sie aus.

Frau M.

15. Das **Rohrgeflecht** bei Sesseln kann durch Waschen mit Salzwasser wieder rein gemacht werden. Man bürstet das Geflecht kräftig mit der Salzlösung und stellt dann den Stuhl zu raschem Trocknen in den Durchzug. Hausfrau.

Fragen.

16. So oft schon ist die Frage gestellt worden, wie man den lästigen **Fusschweiß** los werden könnte; aber die Frage hat noch nie eine befriedigende Lösung gefunden. Heute möchte ich sie nochmals stellen zu Händen einer Tochter, die ziemlich strenge arbeiten muß und sonst gesund ist. Mit dem Naturheilverfahren haben wir es schon probiert, der Erfolg war nur ein vorübergehender. Mein Bruder litt früher sehr an diesem Uebel. Er wurde dann auf ein Mittel aufmerksam gemacht, das ihn davon gänzlich befreite, ohne ihm irgend welchen Schaden zu bringen. Ein solches Mittel sollte die Betreffende gebrauchen können, da sie in fremdem Dienste steht und nicht aussetzen kann zu längerer Behandlung. Für gültigen Rat von solchen, die aus Erfahrung reden können, ist sehr dankbar.

Frau B.

17. Welche von den Mitleserinnen des Ratgebers würde wohl die Freundlichkeit haben, mir ein Rezept zur Bereitung eines nicht allzu teuren **Jus** einzusenden? Oder wäre es vorteilhafter, solchen fertig zu kaufen? Ich habe eine Familie von 11 Personen und wir sind Liebhaber einer guten Sauce, die man z. B. bei Hackbraten, Koteletten und Bratwürsten nicht kräftig bekommt ohne Nachhülfe von Jus oder Resten-Saucen. Beides hat man aber nicht immer bei der Hand. Extrakt

allein finde ich nicht genügend. Herzl. Dank zum voraus!

E. E.

18. Wer könnte mir zu einem Rezept für **Vol-au-vent** verhelfen? Herzlichen Dank!

E. E.

19. Würde mir vielleicht eine werthe Abonnentin ein Mittel angeben, wie man **Moos** frisch anfärben kann? Es werden daraus Kränze gewunden für ein Schulfest. Zum voraus besten Dank.

Abonnentin aus dem Bernbiet.

Im Verlage des „**Schweizer frauenheim**“ ist erschienen und durch alle Buchhandlungen zu beziehen:

Gritli in der Küche

Von **Emma Coradi-Stahl**.

Vollständiges Lehrbuch der Küche in anregender Form in 14 Kapiteln mit einem Anhang von über 500 erprobten Kochrezepten.

Kartonniert fr. 2. 80
Elegant Leinwand mit Gold-
pressung zu Geschenkzwecken „ 3. 80

Wie Gritli haushalten lernt.

Erster Teil.

Anleitung zur Führung eines Haushaltes in 10 Kapiteln

von **Emma Coradi-Stahl**

ist stets vorrätig beim Verleger und im Buchhandel.

Broschiert zu fr. 1. 50,
Elegant Leinwand mit Goldpressung
zu fr. 2. —