

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

**Band:** 18 (1911)

**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>**



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

Expedition, Druck und Verlag von **W. Coradi-Maag, Zürich III.**

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalgaſſe 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

**Nö. 5.** XVIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
24 Nummern.

Zürich, 11. März 1911.

Das Licht nimmt zu; leis, leis, von Tag zu Tag,  
Um einen Hahnenschrei, um einen Pendelschlag.  
Wer strebt und sehnt, dem läßt es keine Ruh';  
Noch heißer hofft er — denn das Licht nimmt zu.



### Aus der Geschichte der Tafelfreuden.

(Nachdruck verboten.)

In geistreichen Werken haben gelehrte Forscher geschildert, wie im Laufe der Jahrhunderte und Jahrtausende bei den Menschen die Nahrungsaufnahme sich immer mehr verfeinert und kompliziert hat, und wie aus einer ursprünglichen bloßen Notwendigkeit der Natur sich allmählich eine Kunst entwickelte, die, rastlos schaffend, das Menu der Menschheit wandelt und bereichert.

In den ältesten Zeiten waren die Bewohner des Nillandes begeisterte Zwiebelesser. Der Zwiebelzucht wurde damals in Ägypten die größte Aufmerksamkeit geschenkt und die Kochkünstler des Pharaonenreiches erschöpften ihre Phantasie in immer neuen Variationen, die Zwiebel zuzubereiten. Sogar die Toten sollten den Wohlgeschmack der Zwiebel nicht entbehren;

man legte ihnen darum einige dieser Knollengewächse in den Sarg. Bei Ausgrabungen hat man in vielen Gräbern noch solche Zwiebeln gefunden, die seltsamerweise nach dieser Jahrtausende langen Abgeschlossenheit noch einige Kraft des Wachstums zeigten und bei sorgsamer Behandlung wieder zum Leben erwachten. Als Gemüse bevorzugten die alten Ägypter übrigens den heimischen Papyrus und den Lotos. Die Ägypter waren auch überzeugte Anhänger des Roastbier, zu dem sie mit Behagen aus mächtigen Krügen ihr Bier tranken. Die Griechen nährten sich in den ältesten Zeiten vorwiegend von Gemüse, Obst und Wurzeln; Fleisch und Fisch wurde nur in geringen Mengen genossen. Diese Einfachheit des Speisezettels verschwand aber mit der Zeit und schon im sechsten Jahrhundert v. Chr. umfaßte ihre Rükchekunst sehr viele Erzeugnisse der Flora und Fauna. Das Brot figuriert erst verhältnismäßig spät auf dem Speisezettel der Griechen, dagegen besaßen sie seit alten Zeiten eine Art Gebäck oder Kuchen, die aus Gerste bereitet wurden. Im allgemeinen genossen die Hellenen nur wenig Alkohol; in Ros bestanden sogar

Bestimmungen, die den Weingenuß überhaupt erst nach der Eheschließung erlaubten. Plato bestimmt 18 Jahre als das früheste Alter, in dem Wein getrunken werden dürfe.

Die Röche erfreuten sich im alten Griechenland besonderer Achtung und Wertschätzung; sie nahmen im sozialen System einen Ehrenplatz ein und mehr als einmal erhöhten Satyriker die Prätenstionen der Röche. Man schätzte sie als Künstler ein; ein guter Koch mußte zum mindesten drei Jahre gelernt haben. Sogar eine Art von Patenten erkannte man den Köchen zu: Wenn einer ein neues Gericht erfonnen hatte, gewährte die Behörde ihm das ausschließliche Recht, das Gericht zu bereiten und zu verkaufen.

Um das Jahr 470 v. Chr. bildete sich sogar eine „Gesellschaft zur Förderung und Entwicklung der Kochkunst“. Die Epikuräer, welche diese Korporation ins Leben gerufen, veranstalteten Wettbewerbe und erteilten Preise.

Im Gegensatz zu den Griechen waren die Römer von Anfang an starke Fleisshesser; sie bevorzugten namentlich das Schweinefleisch, das frisch und auch gesalzen genossen wurde. Im alten Rom waren die Köche noch höher geachtet als in Griechenland. Die Kriege im Osten trugen den orientalischen Luxus zur ewigen Stadt und als man eine Kommission nach Athen schickte, um die solonische Gesetzgebung zu studieren, da kehrten die Abgesandten nicht nur mit griechischen Gelehrten und Künstlern heim, sondern sie brachten auch eine ganze Reihe griechischer Kochkünstler mit nach Rom.

Das frühe Mittelalter läßt eine gewöhnliche Mahlzeit meist aus drei Gängen bestehen; zuerst wird ein Salat aufgetragen, der aus Hopfen und anderen Pflanzen bereitet war und den Appetit anregen sollte. Dann folgte ein reichliches Fleischgericht, meist Schweinefleisch oder Wild, das pyramidenförmig auf großen Tellern angerichtet war. Gebäck und Obst bildeten den Schluß der Mahlzeit. Die feinsten Blüten griechischer und römischer

Kochkunst gingen im frühen Mittelalter zum größten Teil verloren und es folgte eine Zeit, in der die Quantität über die Qualität siegte, bis dann, Jahrhunderte später, Frankreich die Führung in der Kochkunst übernahm und die Befriedigung der Gaumen wieder zum Gegenstand einer raffinierten Kunst machte.

Sehr beliebt war als Lederbissen einst auch der Schwan. Bei einem Prunkmahl der Stadt Paris für Katharina v. Medici im Jahre 1543 wurde er in 21 Exemplaren aufgetragen. Auch Pfau und Reiher „erfreuten“ sich des Interesses der Gourmands, ebenso die Rohrdommel. Obschon ein Schriftsteller meint, „man müsse sich an diesen Genuß erst gewöhnen, da das Fleisch nicht gerade angenehm schmecke.“

Manches, ohne das wir uns eine Festtafel kaum denken können, haben unsere Altvordern nicht gekannt, so namentlich die Kartoffel, die erst seit der Entdeckungsaera für uns Europäer vorhanden ist. Und wer könnte sich ein harmonisches Gastmahl ohne eine Tasse Kaffee zum Schluß denken? Die Abessinier haben den braunen Trank schon zweitausend Jahre genossen, ehe er über Konstantinopel nach Italien und in die Schweiz kam!

Die Alten nahmen ihre Hauptmahlzeiten ausnahmslos abends ein. Im Mittelalter war es dagegen Sitte, sich morgens um 8 Uhr zu verproviantieren. Um 1700 war dann die elfte Stunde die Tafelzeit der Gebildeten, um 1800 speiste man zwischen 2 und 3 Uhr. Heutzutage ist eine große Verschiedenheit zu konstatieren. Wir nehmen unser Mittagsmahl meist um 12 Uhr ein; die Franzosen dinieren um 6 Uhr, die Engländer meist abends 8 Uhr.

M.



Willst du dich gegen die lähmende Langweiligkeit alltäglich wiederkehrender Arbeiten wappnen, so besorge dieselben zu deiner Genugtuung auf das Pünktlichste. Manche davon kannst du auch als heilsame körperliche Übung betrachten, jedenfalls dich dabei täglich in der Treue im Kleinen und in der Selbstüberwindung üben. L. f.

## Die Verwendung der Speiseresten.

(Nachdruck verboten.)

In jeder Haushaltung, sei sie groß oder klein, gibt es Speisereste. Da ist es die Aufgabe der Hausfrau, dieselben in einer Weise, die die Schmachhaftigkeit nicht beeinträchtigt, wieder zuzubereiten und nochmals auf den Tisch zu bringen. Es möchten daher einige diesbezügliche Winke am Platze sein.

Das Aufwärmen allein ist nicht für viele Gerichte gut, das wissen wohl die meisten Hausfrauen. Suppenresten, die nicht mit Eiern vermischt sind, können leicht wieder frischen Suppen zugesetzt werden. Mit Eiern abgezogene können nur im Wasserbad wieder erhitzt werden, da die Eier sonst gerinnen würden.

Die Fleischreste sind schon etwas schwieriger zu behandeln. Will man ein größeres Stück Roastbeef nochmals als warmen Braten zu Tisch geben, so verfährt man auf folgende Weise. Das betr. Stück wird mit Wasser, dem Bratengemüse, dem vorhandenen Jus und wenn nötig etwas Fett in einer gut verschließbaren Bratpfanne auf Feuer gebracht und je nach der Größe des Stückes in 2—3 Stunden weich geschmort. Mit etwas Rotwein, wenig gutem Weinessig oder Zitronensaft abgeschmeckt und mit etwas Mehl oder Maizena sämig gemacht, wird ein derartiger Schmorbraten recht wohlschmeckend.

Hammelfleisch kann auf die gleiche Weise wieder zubereitet werden. Bei vorher gut und weich gebratenen Stücken, wozu auch Reh, Hirsch und Wildschwein mitgerechnet werden kann, erwärme man nur die Sauce, lege dann das in Scheiben geschnittene Fleisch hinein und lasse es auf dem heißen Herd oder im Bratofen ziehen, keinesfalls aber aufkochen. Kalbfleisch und Geflügel verliert durch das Aufwärmen unbedingt und wird am besten kalt genossen. Über die Verwendung kleinerer Fleischreste als Gachés, Kroketten &c. können wir hier hinweggehen; diese Rezepte sind hinlänglich bekannt. Resten von Ragouts, Fricassés und Gemüsen können nur durch das Aufwärmen im Wasserbad (bain-marie) in

gleichem Wohlgeschmack zum zweiten Mal auf den Tisch gebracht werden. In Gasthäusern wird hiezu ein für diesen Zweck bestimmter Apparat verwendet. Im Privathaus kann man ihn durch jeden tiefen Kochtopf ersetzen, indem man das Geschirr mit dem Speiserest ins heiße Wasser stellt und darin läßt bis zu der richtigen Erhitzung.

Gemüsereften können auch sehr gut zu wohlschmeckenden Suppen verwendet werden. Man zerdrückt sie gut oder passiert sie durch die Fleischhackmaschine, gibt sie mit dem nötigen Wasser oder Fleischbrühe auf Feuer und richtet die Suppe, wenn sie kocht, über ein gutverklopftes Ei an. Oder man rührt etwas Gries oder Sago ein und verbessert den Geschmack durch Hinzugabe eines oder mehrerer der so beliebten Bouillonwürfel. In diesem Falle kann man das Ei weglassen. Ein Stückchen Butter vor dem Anrichten beigelegt, erhöht den Wohlgeschmack.

Resten von Fisch können als Salat Verwendung finden. Auch kann gekochter Fisch zerkleinert mit Maccaroni zubereitet als gutes Gericht gelten. Gebadene Fische können ohne Schaden nochmals gebraten werden.

Reste von gesalzenen Mehlspeisen werden gebraten oder wenn man sie ausgiebiger machen will, in der Pfanne mit zerklöpften Eiern und geriebenem Käse vermengt. Mehl- oder auch Milchspeisen, die sich in Scheiben schneiden lassen, wälzt man in zerklöpftem Ei und Brosamen, bäckt sie auf beiden Seiten und serviert nach Belieben eine Frucht- oder Weinsauce dazu.

Kartoffelstock gibt eine delikate Abendspeise, wenn man ihn mit Mehl und Eiern tüchtig verarbeitet und löffelweise in heißem Fett bäckt.

Spinatresten mit Omelettenteig vermengt und als Flädlein gebacken, schmecken sehr gut.

Wenn die eine oder andere noch wenig erfahrene Hausfrau aus vorstehenden Ratsschlägen einigen Nutzen ziehen kann, so ist der Zweck derselben erfüllt. St.



## Haushalt.

**Ein Wort über die Gewürze.** Über die schädliche Wirkung der Gewürze sind hie und da übertriebene Vorstellungen verbreitet. Im Übermaß verwendet, sind sie allerdings schädlich, denn die in denselben enthaltenen ätherischen Öle üben in diesem Falle einen Reiz auf das Nervensystem und die Verdauungsorgane aus, der schlimme Folgen nach sich ziehen kann. Blutarmut und manches Herz- und Nierenleiden können von zu reichlichem Genuß an Gewürzen herrühren. In kleinen Mengen genossen, erhöhen sie den Wohlgeschmack der Speisen. Ein größerer Zusatz steigert den Durst in übertriebener Weise. Die richtige Verwendung der Gewürze läßt sich nicht durch das Kochbuch, sondern durch die Praxis erlernen. Im allgemeinen gilt die Regel, daß der natürliche Geschmack der zubereiteten Speisen vorherrschen sollte, nicht aber derjenige der Gewürze. Eine Ausnahme bilden die verschiedenen süßen und sauren Gerichte und Saucen, die mehr appetitanregend wirken sollen, aber auch hier ist weises Maßhalten in der Zugabe scharfer Gewürze zu empfehlen. Man gewöhnt sich leicht an stark gewürzte Nahrung und findet alle andern Gerichte fade. Deshalb hüte man sich, durch übertriebene Verwendung den Geschmack zu verderben. Die Privatküche soll sich nicht mit der Gasthausküche messen wollen. Es ist ratsam, die Gewürze in rohem Zustande, also nicht gemahlen einzukaufen, da sie oft verfälscht, d. h. mit minderwertigen Stoffen vermischt sind. Pfeffermühlen und Reibmaschinen stehen ja den meisten Hausfrauen zur Verfügung. H.

**Behandlung des Schuhwerks.** Feine Lederschuhe werden weich und glänzend, wenn man sie hie und da mit einer Speckschwarte oder mit Eiweiß einreibt. Herrenstiefel können weich erhalten werden, wenn man sie wöchentlich einmal abends mit Fett einreibt. Jeden Abend sollten sie mit einem feuchten Tuch ausgerieben und mit Papier ausgestopft werden, auch empfiehlt es sich, sie umzulegen. Lacklederne Schuhe ertragen keine große Wärme, da der Lack sonst springt. Einreiben mit Knoblauch erhält sie glänzend. Rotgeriebene Leder wird mit schwarzem Lederlack bestrichen. Um das Knarren der Stiefel zu beseitigen, stelle man die Sohlen ins Wasser oder bestreiche Seitenränder und Sohlen mit Leinöl oder Tran.

Nasse Schuhe werden sofort mit Haferkernen oder grobem Hafergries gefüllt. Dadurch werden sie schnell trocken und gehen nicht ein. Der Hafer kann zu diesem Zweck immer wieder gebraucht, muß jedoch stets im Ofen getrocknet werden.

## Küche.

### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

- Montag: † Mehlsuppe, Schweinsbraten, † Sellerie mit Rahmsauce, † Kartoffelpudding.  
 Dienstag: Einlaufsuppe, † Barsch auf holländische Art, \* Kartoffelsalat, gebranntes Apfelmus, \* Prinzessinentorte.  
 Mittwoch: \* Suppe aus saurem Rahm, † Gerolltes Rindfleisch mit Maccaroni, † Schweizerhütlein.  
 Donnerstag: Suppe mit † Leberknödeln, dürre Bohnen, Pfirsichkompott, † Fastnachtküchlein.  
 Freitag: Erbsuppe, Schweinsfüße, \* Nudeln, \* Philadelphia-Schneepudding.  
 Samstag: Wurzelsuppe, \* gedämpftes Rindfleisch auf italienische Art, † Mischgemüse aus Hülsenfrüchten, \* Speckauflauf.  
 Sonntag: Reissuppe, \* Seezunge à la Tartare, Spargeln, Kalbsfricandeau, Müßlisalat, † Geleertorte.

Die mit \* bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

### Kochrezepte.

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

**Suppe aus saurem Rahm.** In  $\frac{1}{2}$  Liter fettem, saurem Rahm quirlt man 3 Löffel Mehl, verdünnt diesen Brei mit etwas kaltem Wasser und rührt die Masse dann unter fortwährendem Quirlen in 1 Liter kochendes Wasser ein. Man läßt die Suppe unter beständigem Umrühren gut durchkochen, würzt sie mit Salz und nach Belieben auch etwas Kümmel und richtet sie über geröstete Semmelwürfel an.

**Seezungen=Schnitten à la Tartare.** Das von der Haut befreite Fleisch einer großen frischen Seezunge wird von der Gräte gelöst, in Scheiben geschnitten, in Mehl, geschlagenem Ei und geriebenem Weißbrot umgewendet und 1 Stunde kaltgestellt. Dann bäckt man die Schnitten in heißem Schmalz hellbraun und läßt sie auf einem Sieb abtropfen. Man richtet sie franzförmig auf einer flachen runden Schüssel an und gießt in die Mitte eine aus einem rohem Eidotter, einer Prise Salz, weißem Pfeffer, 125 Gr. Provencerröl, einem Eßlöffel Estragonessig, einem Eßlöffel Senf, sowie feingehackten grünen Kräutern zusammengerührte dickliche Sauce à la Tartare.

**Gedämpftes Rindfleisch auf italienische Art.** Ein gutes Stück von den Knochen befreites dickes Rippenfleisch wird gehörig geklopft und mit Speckstreifen, Gewürznelken, zugespitzten Zwiebelstückchen und Zitronenschale gespickt, stark mit Pfeffer und Salz eingerieben,

und 12 Stunden in Essig gelegt. Dann legt man es in ein Kasserol, gießt den Beizeessig, nebst der gleichen Menge Wasser zu, deckt den Deckel darüber und dämpft es langsam weich. Nach Verlauf von drei Stunden würzt man die Sauce mit Salz und Pfeffer nebst etlichen Zitronenscheiben und fügt etwas braun geröstetes Mehl bei und läßt das Fleisch noch eine Stunde ruhig fortkochen. Man reicht körnig gekochten Reis oder Maccaroni dazu.

**Speckauflauf.** In  $\frac{3}{4}$  Liter siedende Milch streut man 60 Gr. Mehl ein, rührt den Teig recht glatt und fügt 4—5 Eier hinzu. Dann mischt man 60 Gr. würfelig geschnittenen, leicht überbratenen Speck, etwas feingeschnittenen Schnittlauch, Salz und Pfeffer zu dem Teig, füllt ihn in eine butterbestrichene Form oder Schüssel und bäckt ihn  $\frac{3}{4}$  Stunden. Der Auf-  
lauf wird zu grünem Salat serviert.

**Leberknödel (bayrisch).** Zeit 1 Stunde. 500 Gr. Rindsleber, 20 Gr. Rindermark oder gehacktes Nierenfett, 2 kleine altbackene Brötchen (zirka 100 Gr.), 30 Gr. Fett, 1 Zwiebel, 2 Kochlöffel Mehl, 2 Eier, Grünes, Majoran, 2 Liter Wasser, Salz. — Die Leber wird enthäutet und mit dem Mark oder Nierenfett zweimal durch die Fleischhackmaschine gelassen, das Brot in Wasser eingeweicht, fest ausgedrückt und in dem heißen Fett mit den Zwiebeln gedünstet, zuletzt das Grüne und der Majoran noch ein wenig mitgedünstet und etwas erkalten lassen. Die Eier, das Mehl und die Farce werden gut mit der Leber vermischt, von der Masse eigroße Klöße geformt und in das siedende, etwas gesalzene Wasser eingelegt,  $\frac{1}{4}$  Stunde gekocht, herausgezogen und mit gerösteten Zwiebeln oder Brosamen bestreut und sofort serviert.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Kartoffelsalat.** Noch warme, in der Schale gekochte Kartoffeln werden geschält, in nicht zu dünne Scheiben geschnitten, 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 Fleischextrakt oder Maggis Bouillonwürfeln hergestellte), 2 Löffel Essig, 2 Löffel Öl, 1 Theelöffel Senf, gehackte Zwiebeln, Petersilie, Pfeffer und begießt die Kartoffeln damit, schwingt sie sorgfältig um, damit die Scheibchen ganz bleiben. 1—2 Löffel saurer Rahm dazu gegeben und dafür an Essig und Öl etwas weniger genommen, ist eine beliebte Abwechslung. Aus „Gritli in der Küche“.

**Dürre Bohnen.** Man legt die Bohnen am Vorabend in weiches, lauwarmes Wasser, stellt sie am folgenden Tag mit frischem, lauwarmem Wasser auf Feuer und kocht sie langsam weich. Erst  $\frac{1}{2}$  Stunde vor dem Anrichten gibt man das Salz zu. Nachdem

man die Bohnen abgegossen, werden sie mit kaltem Wasser abgeschwenkt und wie Schmalzbohnen abgekocht.

Auch mit dünnen Bohnen kann man Speck oder geräuchertes Schweinefleisch mitkochen, nur gibt man dasselbe nicht von Anfang an zu. Zubereitungszeit 2—3 Stunden.

„Großes Schweizerisches Kochbuch“.

**Philadelphia=Schneepudding.** 3 Zitronen schält man recht vorsichtig ab, kocht die gelbe Schale mit 4 Eßlöffeln Zucker in  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser 15 Minuten. In diesen Sirup gibt man 12 Tafeln weiße Gelatine, die mit  $\frac{1}{2}$  Tasse kochendem Wasser aufgelöst wurde. Man gießt alles durch ein feines Sieb und preßt den Saft der drei Zitronen hinein. Diese Flüssigkeit ist kalt zu stellen, bis sie anfängt, dick zu werden. Dann schlägt man sie, bis ein luftiger Schnee entsteht, in den man vier steifgeschlagene Eiweiß mischt, und das Ganze noch 5 Minuten weiter schlägt. Erkalte wird die sehr ausgiebige Speise gestürzt und mit einer Vanillesauce serviert. G.

## Gesundheitspflege.

**Um sich zu erwärmen,** atme man bei geschlossenem Munde tief und lang. Man wiederholt dies bis Wärme eintritt. Das tiefe Atmen fördert den Kreislauf des Blutes. Ein römisches Bad mit viel körperlicher Bewegung verbunden, hat auch die gewünschte Wirkung. Warme alkoholhaltige Getränke, wie Punsch, Glühwein etc. sind zu vermeiden, da sie nur einen heißen Kopf machen, ohne den ganzen Körper zu erwärmen. Kalte oder etwas erwärmte Zitronenlimonade tut bessere Dienste.

## Kinderpflege und -Erziehung.

**Die Abhärtung unserer Kinder.** Um die Kinder vor Erkältungs-Krankheiten zu schützen, ist die Abhärtung das geeignetste Mittel und zwar soll damit schon im Säuglingsalter begonnen werden. Das Kind in der Wiege ist schon instinktiv bestrebt, sich der lästigen Decken zu entledigen und seine Haut der Luft preiszugeben. In den meisten Fällen wird es aber immer wieder zugedeckt. Daß dadurch die Haut verweichlicht und empfindlich wird, beweisen später die Tatsachen. Auch wenn die Kinder größer werden, verpackt man sie oft viel zu gut, um sie vor Erkältungen zu schützen, und bewirkt dadurch gerade das Gegenteil. Nicht nur die Hautventilation, sondern auch diejenige der Lungen läßt in vielen Fällen zu wünschen übrig. Die Schulstuben und auch die Schlafstuben entbehren vielfach einer reinen Luft, weil vielerorts im-

mer noch die irrigte Ansicht herrscht, die Kinder könnten durch den Luftzug Schnupfen oder Husten bekommen. Diese Furcht ist unbegründet. Je mehr die Kinder an das Einatmen frischer Luft gewöhnt werden, desto weniger werden sie husten. Es ist daher unsere Pflicht, nicht nur am Tage, sondern auch nachts für reine Luft in den Schlafzimmern zu sorgen. Dies geschieht, indem wir das Kind daran gewöhnen, bei offenem Fenster zu schlafen. Ferner leite man die Kinder an, beim Atmen stets den Mund geschlossen zu halten. Der Mund ist zum Essen bestimmt, die Nase zum Atmen. Durch das Eindringen feuchtkalter Luft durch den Mund werden die Rachenschleimhäute leicht zu Entzündungen gereizt.

Alle zu warmen Kleidungsstücke und zu enge Halsbekleidung müssen vermieden werden. Zu Hause lasse man die Kinder mit möglichst freiem Hals umhergehen, auch Barfußgehen schadet im Sommer nichts. Wenn sie nicht schon von Geburt an abgehärtet sind, muß man sie allerdings erst allmählich an die lustige Kleidung gewöhnen.

Empfindliche Kinder müssen gegen jähen Witterungswechsel geschützt werden. Wenn sie durchnäßt nach Hause kommen, sollen die nassen Kleider sofort durch trockene ersetzt werden. Hauptsächlich nasse Strümpfe und Schuhe bilden oft die erste direkte Ursache von Schnupfen und Husten. Durch kühle Abreibungen und Bäder wird der Körper ebenfalls abgehärtet und vor Erkältung bewahrt. Wo Wasserbäder zu umständlich sind, da halte man sich an tägliche Luftbäder. Gurgeln und Ausspülen des Mundes mit frischem Brunnenwasser soll den Kindern täglich anempfohlen werden. Dies trägt zur Kräftigung der Mund- und Rachenschleimhäute wesentlich bei. Durch naturgemäße Behandlung und Pflege läßt sich mancher Erkältung im Kindesalter vorbeugen und der Gesundheitszustand wird dauernd beeinflusst.

## Gartenbau- und Blumenzucht.

### Gartenarbeit im März.

Im März ist die Hauptpflanzzeit für Obstbäume und Sträucher. Aprikosen und Pfirsichspaliere werden von der Winterdecke befreit und geschnitten. Die jetzt schon sichtbaren Blütenzweige müssen jedoch über Nacht wieder durch Decken geschützt werden. Alle Schnittarbeit an Bäumen und Sträuchern muß jetzt beendet werden, da sich schon überall der Trieb regt. Auch das Veredeln muß im März beendet sein. Von den im letzten Jahr veredelten Stämmchen werden die Verbände gelöst. Die Erde im Obstgarten muß tief gelockert und der im Herbst gegebene Dünger untergearbeitet werden. Man benutzt hierzu am besten eine

dreizinkige Hacke, weil mit einem scharfen Spaten bei jungen Bäumen die vielen feinen Wurzeln abgestoßen werden könnten.

Im Ziergarten sind die Winterdecken von den Rosen, Sträuchern und Stauden ebenfalls zu entfernen. Die Sträuchergruppen sind auszurechen, die Wege zu säubern und neu zu bekiesen. Die im Herbst bepflanzten Gruppen von Penstee, Vergißmeinnicht, Hyazinthen, Crocus, Tulpen etc. fangen bereits an zu blühen. Bei etwa eintretenden Nachfrösten sind die Zwiebelbeete noch durch Decken zu schützen. Die Rosen werden geschnitten, mit dem Aufbinden aber noch zugewartet bis Mitte April. An Schlingrosenspalieren werden nur die dünnen und minderwertigen Zweige entfernt. Aussaaten von Sommerblumen werden an geschützter Stelle gemacht.

Im Gemüsegarten sind bei guter Witterung und an geschützten Orten die überwinterten Sektlinge von Blumenkohl, Rot- und Weißkohl, Wirsing, Kohlrabi und Salat zu pflanzen. Um stets junge Erbsen zu haben, empfiehlt sich das Aussäen alle 14 Tage. An warmer, geschützter Stelle wird auf gutgedüngtem Boden das Saatbeet zur Anzucht von Gekpflanzten hergerichtet. Ins Mistbeet oder in Töpfe werden Tomaten und spanischer Pfeffer gesät. Die Spargelbeete sind zu graben und herzurichten, auch können Frühkartoffeln gelegt werden.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

15. Der Herr Sachverständige würde mich und gewiß noch viele Hausfrauen zu Dank verpflichten, wenn er für einen Monat die Speisezettel aufstellen würde, die bei einem Haushaltungsgeld von 65 Fr. in Betracht kommen können. Wir sind unser vier. Mein Mann, ich und zwei Kinder. Unser Einkommen entspricht ungefähr dem in Frage 15 genannten, aber für die Nahrungsmittel muß ich bedeutend mehr auslegen, als ich nach Ansicht des Sachverständigen sollte und doch glaubte ich bis jetzt, sparsam zu haushalten.  
Hausfrau in A.

15. Mit den Angaben des Sachverständigen bin ich nicht einverstanden. 25,1% von Fr. 3000 wäre also nur 780 Fr. für Nahrung. Die Familie müßte sehr klein und sehr anspruchslos sein, um mit diesem Posten auszukommen. Nehmen wir aber an, sie bestehe aus Vater, Mutter und vier Kindern, so ist genannte Summe sicher zu niedrig. Da wäre ich ja die reine Verschwenderin. Für drei Erwachsene gebe ich monatlich 110—120 Franken aus, bei einem Einkommen von 3400 Fr. Nach der Berechnung des Sachverständigen dürfte ich also nur zirka 75 Fr.

per Monat für Nahrung auslegen. Heinrich, mir graut vor dir! Frida.

16. Da ist guter Rat teuer, so teuer, wie zur Zeit die Lebensmittel. Sie könnten, wenn Rinder vorhanden sind, diese vom Genuß des Fleisches ausschließen. Milch, Brot, Suppe, Gemüse und Obst genügt für sie und ist ihnen noch zuträglicher als Fleisch. J. St.

16. Unverständige Männer sind schwer zu kurieren. Führen Sie doch ein Haushaltungsbuch, an Hand dessen sie genau Rechenschaft ablegen können über jeden ausgegebenen Franken? Viele Männer glauben, daß das Geld, das sie für sich allein am Pensionstisch ausgaben, dann auch mit den gleichen Ansprüchen reichen müsse für eine ganze Familie. Ich würde auf möglichst gute Zubereitung der Speisen Wert legen, dann aber nach und nach doch den Speisezettel zu vereinfachen suchen. Hausfrau.

17. Wir waschen seit Jahren mit der **Waschmaschine** Fluri-Roth, „Ämtlerhof“, Zürich III, und sind sehr zufrieden damit. Von erfahrenen Hausfrauen hörte ich, daß sie ebenfalls mit keiner andern Waschmaschine tauschen möchten. Verlangen Sie Prospekten. Anna.

18. Haben Sie noch nichts vom koffeinfreien Kaffee „Hag“ gehört? Es ist dies **Bohnenkaffee**, dem der Giftstoff entzogen wurde. Er ist im Geschmack vorzüglich, stellt sich aber etwas teurer als gewöhnlicher Kaffee. Eine gute Qualität ist die zu 95 Cts. per Halbpfund, geröstet. Er ist in vielen Spezereihandlungen erhältlich. J. St.

18. Ein schmackhaftes, dem **Bohnenkaffee** am meisten ähnliches Getränk, ist „Ceres“. Er hat keinen fremden Zusatz, wie Zucker oder Essenzen. Wenn Sie denselben einmal gekostet haben, werden Sie kaum mehr zu etwas anderem greifen. Reklame zu machen für diesen Kaffeeersatz braucht nicht, da er für sich selber spricht. Sie erhalten den Kaffee probeweise von 1/2 Kilo an zu 80 Cts. bei Geschwister Rhy, zur „Säge“, Sissach (Baselland). Eine, die keinen andern Kaffee mehr trinken will.

18. Unter den vielen Kaffee-Ersatzgetränken möchte ich Ihnen Dr. med. Reichs **Kaffee-Surrogatmischung**, Sorte I (zu beziehen durch die Firma F. Zahner & Co., in Kreuzlingen) empfehlen. Wir trinken diesen Kaffee schon seit Jahren. Es ist dies eine Mischung aus Wald- und Feldfrüchten und einer kleinen Beigabe von Bohnenkaffee. Im Geschmack ist derselbe vom Bohnenkaffee wohl kaum zu unterscheiden. Der Preis ist Fr. 1.10 per Pfund. Eine Abonentin.

18. Die Firma Schacke & Co. in Basel liefert einen sehr guten, schmackhaften **Kaffee-Ersatz**, ebenso Naturarzt Rhy in Sissach (Baselland). Frau Witwe Egli, Kirchgasse, Zürich, hält verschiedenen Kaffee-Ersatz so

z. B. feine Feigen-Produkte. Nehmen Sie vorerst halb Bohnen-, halb Ersatz-Kaffee und verringern Sie das Bohnenquantum immer mehr, so werden Ihre Tischgenossen kaum der Änderung gewahr. „Sommerau“.

18. Als sehr guten Ersatz des Bohnenkaffees gilt der **Malzkaffee**; auch wird Sanin gerühmt, doch muß bei letzterem etwas Zucker genommen werden, dann schmeckt er angenehmer. Übrigens zeigt sich beim Essen am besten, wie schnell man über etwas abspricht; wer längere Zeit Malzkaffee oder Sanin getrunken hat, gewöhnt sich leicht an dessen Geschmack und vermischt den Bohnenkaffee kaum. Es ist mehr die Gewohnheit des Genusses, als der Geschmack selbst, welche sich gegen Ersatz des einen oder andern Lebensmittels sträubt. G.

19. 1. Oberitalien hat musterhafte Molkereien und führt viel preiswerte **Butter** in die Schweiz ein, die im Sommer ihren Bedarf nicht mehr im Lande selbst decken kann. Lieferanten en gros sind: Josef Fuchs, Magadino (Tessin) und Franz Dillier-Wyß, Luzern.

2. **Kokosfette**, wie: Palmin, Vegetaline etc. sind sehr bekömmlich und leichter verdaulich als Butter. Probieren! „Sommerau“.

19. 2. **Vegetalin** kenne ich nicht; **Schweinefett**, um es wirklich rein zu bekommen, bereitet man am besten selbst zu; etwas Olivenöl beimischen, macht es angenehm schmeckend und ergiebig. Als sehr vorteilhaftes Fett lernte ich **Neol** schätzen, dessen Gebrauch bisher in unserer Familie keine Magenstörungen zur Folge hatte. Im Preis ist es billiger, als reines, selbst zubereitetes Schweinefett und auch vielseitiger zu verwenden. G.

20. Ihr **Rochherd** ist vielleicht gut und Sie verstehen nur die sparsame Heizung und Regulierung zu wenig? Susanna Müllers **Selbstkocher** ist empfehlenswert für Cerealien und Hülsenfrüchte, Suppenfleisch. Gemüse aber bekommen einen widerlichen Geschmack, auch bei sorgfältigster Behandlung. Reformkocher mit kleiner Feuerung sind zu empfehlen. Aber bei so großer Familie würde ich weder an **Selbstkocher**, noch an **Reformkocher** denken! „Sommerau“.

20. Wenn Sie einen französischen Herd haben, also auf der Platte kochen können, so wird Ihnen der **Selbstkocher** (für Ihre Familie größte Nummer) sehr gute Dienste leisten betr. Arbeit und Ersparnis an Brennmaterial. Müssen Sie aber auf offenem Feuer kochen, so wird die Reinigung des Selbstkochergeschirrs zeitraubend und dessen Abnutzung keine geringe sein. Betr. **Selbstkocher** wenden Sie sich an Herrn Hartwig, Freyastr. 21, Zürich III. Eine, die seit Jahren den Selbstkocher im Gebrauch hat.

20. Sie haben recht, wenn Sie für Ihre große Haushaltung einen **Selbstkocher** anschaffen wollen. Ich besitze auch einen solchen und möchte denselben nicht mehr missen. Be-



sonders für Speisen, die eine lange Kochdauer erfordern, wie zum Beispiel Fleisch, Sauerkraut, Suppen und Hülsenfrüchte etc. ist er unschätzbar. Er erspart daher nicht nur Brennmaterial, sondern auch viel Zeit. Hammer & Helbling, Kaiserstraße 155, Karlsruhe, oder J. W. Pabst Wwe. (Inh. Phil. Pabst) Ludwigshafen a. Rh. liefern fertige Kochkisten. Fragen Sie dort nach dem Preis. Kochbüchlein zum Gebrauch der Kochkiste nebst Anleitung zur Selbstanfertigung derselben bezieht man durch die C. F. Müller'sche Hofbuchhandlung, Karlsruhe (Baden). Abonentin.

Das Warenhaus Jelmoli in Zürich hält auch Kochkisten auf Lager. D. R.

### Fragen.

21. Weiß mir jemand einen in einem Fenster anzubringenden einfachen **Ventilator** zu empfehlen, der, ohne das Zimmer zu erkälten, stets für Reinhaltung der Luft sorgt? Besten Dank! B.

22. Welche perfekte **Röstmaschine** ist für das Selbströsten des Kaffees (jedesmal frisch) für ein oder mehrere Personen, am empfehlenswertesten? Schönen Dank im voraus. B.

23. Bitte die lieben Mitleserinnen um genaue Angabe eines bewährten Verfahrens, **Herrenkleider** (schwarze, blaue etc. Tuchstoffe) zu waschen und gründlich von Flecken zu befreien. Im voraus herzlichen Dank! B.

24. Welche **Badeöfen** mit und ohne Anschluß an eine Wasserleitung haben sich gut bewährt? Abonent.

25. Welches **Kochgeschirr** eignet sich am besten für Gasherd? Wir haben gußeiserne Töpfe; brauchen diese nicht zu viel Hitze, bis sie erwärmt sind? Wie hoch kommt wohl der Gasverbrauch per Monat für einen Haushalt von 4—5 Personen? Für gütige Auskunft zum voraus besten Dank. Frau F.

26. Kann mir eine der lieben Leserinnen verraten, wie ich **Lebertranflecke** aus der Kinderwäsche bekomme, die trotz Kochens und Waschens nicht herausgehen wollen? Für Antwort wäre ich sehr dankbar. F. G.

27. Ich hatte letztes Jahr bei den meist blühenden Topf=Geranien und Fuchsien ganz kleine weiße **Würmer** beobachtet. Die letzten Knospen an den betreffenden Stöcken gelangten nicht mehr so recht zur Blüte. Ich glaubte, über den Winter würden die Würmer absterben, nun sind sie aber noch am Leben. Ich hörte die gleiche Klage auch von anderer Seite. Gibt es ein Mittel, um solche zu töten? Das Wechseln der Erde brachte keinen Erfolg. Für allfällige Auskunft zum voraus besten Dank. Abonentin.

28. Ich komme nächstens in den Fall, einem sehr erakten Herrn seine **Koffer** packen zu müssen, habe aber seit vielen Jahren solches nicht mehr besorgt. Deshalb bitte ich recht herzlich um Aufschluß, wie ich diese Arbeit

ganz regelrecht vorzunehmen habe? Es sind etliche paar Schuhe, Gummischuhe, Pantoffeln, viele Strümpfe, Sommer- und Winterunterkleider, viele weiße Hemden, zirka 6 Kleidungen und Überzieher, Hüte etc. zu verpacken. Dann auch Bettzeug und zwei Wolldecken (weil der betreffende ein eigenes Bett hat). Wie verpacke ich am besten das sehr schöne Bett, damit nirgends Flecken an Matratzen, oder am übrigen Bettzeug entstehen können? Wie die feinen Bettladen? Das schöne, große Wasgeschirr etc. wird wohl am besten in Heu oder Stroh verpackt? Viele schwere Bücher sind auch da. Es müßte alles per Bahn expediert werden. Für gütigen Rat bin ich von Herzen dankbar. Abonentin.

### S'habermues.

„Chömed, Chinde und essed, s'habermues ist fertig und gend mer ordeli Acht, daß nid öppe=n=eis am ruezige Tüpfi s'Armeli schwarz macht.“ Mit diesen Worten leitet Hebel sein schönes, volkstümliches Gedicht über das Habermues ein. In unserer Zeit der Milch- und Fleischteuerung ertönen mit Recht aus allen Ecken Stimmen, die dem leider aus der Mode gekommenen Habermues, das unsere Ahnen als tägliches Früh- und Abendgericht hochhielten, wieder zu Ehren verhelfen möchten. Diese so nahrhafte, an Fett und Eiweiß reiche Speise würde heute nicht minder als damals auf den Tisch unserer heranwachsenden Jugend und auch auf den der Großen passen. Nur die lange Kochzeit der frühern Haferprodukte vereint sich nicht recht mit unserer raschlebigen Zeit. Diesem Hindernis hat die **Hafermühle Lüzelflüh** (Bern) in glänzender Weise abgeholfen, indem sie eine verbesserte Art Haferflocken, unter dem Namen „**Rentaur Haferflocken**“, auf den Markt bringt, aus welchen sich in 15 Min. die schmackhafteste Haferuppe oder ein ebensolcher Brei herstellen läßt. Dabei gibt kein anderes Nahrungsmittel fürs Geld soviel Nahrung wie die Rentaur-Haferflocken.



FÄRBEREI CHEM. WASCHANSTALT  
FRAUENFELD.  
INH. A. KNECHT SOHN

Filiale Zürich: Oberdorfstr. 23.