

Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **22 (1915)**

Heft 20

PDF erstellt am: **01.09.2024**

### **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.



**Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kranken- und Kinder-  
pflege, Gartenbau und Blumentultur, Tierzucht.**

**Expedition, Druck und Verlag von W. Corabi-Maag, Zürich 4.**

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schönthalstraße 27,  
und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 20 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

**No. 20. XXII. Jahrgang.**

**Erscheint jährlich in  
26 Nummern.**

**Zürich, 25. September 1915.**

Still geh du deinen stillen Pfad  
Und achte nicht des Lohns der Erde;  
Froh hoffend streue deine Saat,  
Daß sie dereinst gedeihen werde.  
Brichst du auch selbst die Früchte nicht,  
All deiner Sorgen, deiner Mühen:  
Die Seligkeit erfüllter Pflicht  
Wird dir aus Kampf und Not erblühen.

A. Triebler.



### **Zubereitung der Speisen.\*)**

Die wichtigste Art der Zubereitung be-  
sorgen Mensch und Tier, jedes für sich,  
mit den Zähnen. Wir verkauen die Nahr-  
ungsmittel in kleine Stücke, zerquetschen sie,  
und mischen den entstehenden Brei mit  
Speichel, dessen Ptyalin die Stärke löst.  
Während des Kauens wird durch den Ge-  
schmack der Speisen reflektorisch die Sekretion  
der Verdauungssäfte angeregt. Deshalb ist  
gutes Kauen von Wichtigkeit und es ist  
nicht zu viel gesagt, wenn wir annehmen,  
daß, wer gut kaut, die Nahrung um 20%  
besser ausnützt, oder um 20% weniger  
Nahrung braucht. Außerdem verlangt die

Gesundheit dringend, daß die Speisen gut  
gekaut werden. Die festeren Nahrungs-  
mittel, wie Brot, Fleisch, Käse, Speck &c.  
müssen in so kleinen Partikeln dem Magen-  
saft übergeben werden, daß sie prompt auf-  
gelöst werden, und nicht als größere Stücke  
in den Darm kommen. Geschieht das letz-  
tere, so treten Fäulnisvorgänge ein und  
es können schädliche Ptomaine, Indolderi-  
vate und Scatol, Atherschwefelsäuren in  
den Körper aufgenommen werden, und  
zugleich wird der Purinstoffwechsel schwere  
Störungen zeigen. Damit ist eine der  
Hauptursachen für Arteriosklerose gegeben,  
so daß man sagen kann: Wer lange kaut,  
wird lange leben und viel ersparen. Die  
zweitwichtigste Art von Zubereitung der  
Speisen kennen die Menschen allein, —  
die Kochkunst. Diese ist wohl fast so alt  
wie der Besitz des Feuers, und besteht in  
der Hauptsache in der Verwendung von  
Hitze zur Genießbarmachung der Nähr-  
stoffe. Viele derselben, z. B. Kartoffeln,  
manche Gemüse, Kohlenhydrate, sind roh  
nicht genießbar, manche, z. B. der Zucker,  
wären ohne Hitzeanwendung nicht in kon-  
servierbare Form zu verarbeiten. Ein  
wichtiges Kapitel ist die Konservierung

\*) Aus „Kritik der Volksernährung“ von Dr. med.  
Schwyzer, Kastanienbaum bei Luzern. (Preis 60 Cts.)

der Nährstoffe. Unser Volk ist darüber recht gut orientiert, denn der Staat hat sich seit vielen Jahren dieser Fragen angenommen, hauptsächlich um Fälschungen zu verfolgen.

Ein spezieller Zweig der Kochkunst ist die Regulierung des Geschmacks durch Anwendung von Gewürzen und Gewürzkräutern. Durch richtiges Würzen lassen sich aus den billigsten Nährstoffen angenehme, appetitreizende Speisen herstellen, selbst wenn nur Speck, Kartoffeln, Käse, Milch und etwas Gemüse zur Verfügung stehen. Der Leiter einer Volkstüche soll es verstehen, für etwa 70 Rappen per Tag und Person eine wohlschmeckende, abwechslungsreiche Kost zu liefern mit dem vorgeschriebenen Gehalt an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten. Wer das kann, verdient sich sein Salär und nützt seinem Vaterland. Für 1 Fr. per Tag ist es leicht, befriedigende Mahlzeiten zu liefern; bei gehörigem Nachdenken kann man 30 Rp. pro Person ersparen!

Auch mit dem Kochen selbst muß man weise umgehen, die Heizmittel sind teuer. Unser Volk schlägt die Feuerungskosten im Ganzen zu gering an. Wie oft werden Kohlenfeuer angezündet, um Kaffee und Milch zum Frühstück zu kochen. Wer sich einen Kohlenherd leisten kann, der sollte noch für kleine Kochgelegenheit daneben sorgen, denn Petrol, Gas oder Elektrizität sind für kurzes Kochen eine große Ersparnis. Wir beziehen Kohlen, Petrol und die Materialien zur Gasbereitung aus dem Ausland. Wenden wir uns möglichst der Elektrizität zu, welche durch die Kraft unserer Bergflüsse erzeugt wird. Bald wird es hoffentlich so weit sein, daß unsere Arbeiterfamilien am Morgen ihren Kaffee elektrisch kochen können, dann die Kochliste für Mittags und Abends bereiten, und so nur einmal im Tag kochen müssen. Freilich sollten die Elektrizitätswerke den Kohlenpreis nicht als Maßstab zu ihren Berechnungen nehmen, sondern diesen unterbieten.

Man kann sich fragen, ob ein warmes Frühstück notwendig sei. Es wäre nur

eine Gewohnheitsache, und wir könnten gerade so gut vorlieb nehmen mit Brot, kalter Milch und einigen Theelöffeln voll eines konzentrierten Kaffeeaufgusses, den man nach zentralamerikanischer Manier einmal per Woche bereitet und in Flaschen aufhebt.

Gemüse in großen Mengen Wasser zu kochen, ist eine Verschwendung an Brennmaterial und eine Vergeudung der Nährsalze. Gemüse soll gedünstet, oder dann wenigstens beim Fleischkochen mit der Suppe gekocht werden.

Die Hitzegrade sind ca. 100° C. für das Sieden und Dünsten, 120° für das Braten des Fleisches und bis 160° für das Rösten. Das Fleisch wird durch die Hitze stark verändert, besonders durch das siedende Wasser, welches 5—8% wasserlöslicher Stoffe auslaugt. Auch geht, wie allbekannt, Eiweiß verloren, wenn das Fleisch zuerst in kaltes Wasser gelegt wird. Wird es dagegen in siedendes Wasser gegeben, dann gerinnt das lösliche Eiweiß und macht das Fleisch etwas undurchdringlicher für die auslaugende Wirkung des Wassers. In Lösung gehen, außer dem Leim des Bindegewebes und dem Fett, die sogen. Fleischbasen, — Kreatin, Kreatinin, Sarkin, die organischen Säuren, Glycogen, Inosit und die Salze. Etwa  $\frac{4}{5}$  aller Salze gehen so in die Brühe, und 30—40% des ursprünglichen Wassergehaltes gehen verloren. Das Volk hat leider noch immer eine viel zu große Wertschätzung für eine schöne Bouillon mit Fettaggen. Die Herstellung von Bouillon hat höchstens einen Sinn für die Verwertung der Knochen. Durch langes Sieden wird aus dem Knochen bekanntlich Gelatine gelöst, so daß die Brühe, die sonst nur ein Reizmittel ist, einen geringen Nährwert erhält.

Braten ist rationeller, — die Kosten für Feuerung sind wohl geringer, die Auslaugung ist viel geringer, da nur Fleischsaft und Fett ausfließt. Diese bilden die Sauce, die neben den Bestandteilen konzentrierter Bouillon noch eine Reihe von Produkten enthält, welche bei der

Überhitzung der Fleischoberfläche gebildet werden. Wer die Eiweißchemie kennt und eine phantastereiche Nase besitzt, der riecht im Bratenduft gar manches. Die eigentliche Stickstoffkomponente zerfällt in Aminosäuren, und gibt auch einen zyklischen Kern ab (Indolgruppe). Die Kohlenhydratkomponenten liefern Furfurol, und aliphatische Säuren entstehen aus dem Eiweißrest, und dampfen auch aus dem erhitzten Fett ab (Essigsäure, wohl auch die Furfurakrylsäure). Braten erspart Feuerung, aber zerstört einen beträchtlichen Teil Eiweiß an der Oberfläche des Bratens. Die Riech- und Geschmacksprodukte sind ungemein appetitreizend, und können sich dadurch gesundheitlich nützlich machen. Die Verdauung wird durch diese Produkte sehr angeregt, und dadurch die Nahrung besser ausgenützt.



### Blumenschmuck im Herbst.

(Nachdruck verboten.)

Die Auswahl unserer Blumen vermindert sich mit jeder Woche, wenn kein Treibhaus Ersatz bietet; sie ändert sich zugleich auch in ihrem Bestande. Von den Gartenblumen sind uns noch „des Sommers letzte Rosen“ und die Dahlien geblieben; doch läßt man sie im Garten stehen, um darin so lange als möglich das Bild des Sommers festzuhalten. So wenden wir uns zu den in verschiedenen Farbenschattierungen erblühten A stern n. Sie bilden einen recht freundlichen Zimmerschmuck, wenn sie auch nur in kleiner Anzahl Verwendung finden. Zwei, höchstens drei in schlanke, hohe Glaskelche gesteckt, garnieren in anspruchloser Lieblichkeit den weißgedeckten Tisch, oder auf Möbel gestellt die Wand. Man wähle ihre Farbe der Tapete entsprechend, man wird dabei durch den damit hervorgerufenen ästhetischen und heimeligen Eindruck belohnt. Auf dunklen Tischdecken nehmen sich kurzstielige A stern in Schalen sehr hübsch aus. Sie können entweder alle gleichfarbig oder in guter Auswahl in verschiedenen Nuancen zusammengestellt werden.

Einen bei sorgfältiger Anordnung recht dankbaren Schmuck finden wir in der bescheidenen Erika (Heidekraut). Die kleinen, zartfarbenen Blüten müssen aber vor allem in das richtige Licht gestellt werden; ein mehr oder weniger geöffnetes Fenster, ein stärkeres Raffen des Vorhanges entscheidet geradezu über die Wirkung. Zur Verstärkung der Farbeffekte stecke man zwei oder drei A stern in der gleichen Nuance, die das Heidekraut aufweist, verstreut in den Strauß; an solchem Arrangement wird sich, wer Verständnis für gut angeordneten Blumenschmuck hat, stets erfreuen. Das Heidekraut kommt sowohl hoch (in krugähnlichen, weiten Töpfen) als tief (in tellerweiter Schale) arrangiert zu guter Wirkung. Der Topf nimmt die vorerwähnten belebenden A stern auf, während die Schale besser ohne solche bleibt oder nur eine kleine, erikafarbene Blumenbeigabe erhält. Dagegen wird man bei Schale und Topf die Erika möglichst weit heraustreten lassen, um ihre Anordnung auf der Heide nachzuahmen. Die Schale wird ab und zu mit Wasser bespritzt.

Selten wird bei uns die Herbstzeitlose zum Zimmerschmuck erhoben. Mit Unrecht, denn ihr zartes Lila vermittelt recht freundliche Effekte. Man setzt die Blüten in reicher Anzahl am besten in dunkelgrüne Schalen und ohne jede Beigabe von Krautblättern oder irgend welchem Laub.

Wo die Blumen an die Wand zu stehen kommen oder ihr Bild sich sozusagen an jener projiziert, ist auf das Sujet des Wandschmuckes zu achten. Das Heidekraut z. B. löst durchaus nicht denselben Eindruck aus, wenn man es vor ein See- oder Stadtgemälde, resp. dessen Reproduktion stellt und wäre dieses auch nur ansichtskartengroß. Die schönste Übereinstimmung zwischen Heidekraut und Bild fand ich, wo ein Bergdörfchen in schlichtem Rahmen auf die Heidekinder blickte, während ein für sich allein sehr hübsch wirkende Seelandschaft weniger gut mit jenen zu vereinen war, gar nicht zu reden von Sujets mit städtischem Charakter.

Nicht jedesmal läßt sich der Bilderschmuck den Blumen der Jahreszeit entsprechend wechseln, aber wo die großen und kleinen Wechselrahmen verwendet werden, seien die hier ausgesprochenen Gedanken der Beachtung empfohlen. Margareta Berg.



Die Abhandlung über das Dörren der Gemüse in der letzten Nummer des „Hauswirtschaftlichen Ratgeber“ (Seite 146, 13. Zeile von unten) enthält eine unrichtige Angabe. Unsere Leserinnen werden den Druckfehler berichtigt und die für die Dauer des Dörprozesses angeführten Minuten in Stunden verwandelt haben.

Jeder Hausfrau wird zur Pflicht gemacht, einen möglichst großen Vorrat an Obst- und Gemüsekonserven herzustellen, um sich damit die Hausführung im Winter zu erleichtern. An manche Frau tritt damit die Frage heran, wie sie sich ohne große Kosten das hiezu nötige Geschirr, Gläser, Töpfe etc. beschaffen kann. Ich möchte nun darauf aufmerksam machen, daß alte Wein- und Bierflaschen, Gläser und Tassen ohne Henkel etc. noch sehr gut Verwendung finden können, wenn sie sorgfältig gereinigt und geschwefelt worden sind. Man zündet zu diesem Zwecke etwas Schwefelraden auf einem Teller an, legt einen Trichter verkehrt darüber und stülpt den Flaschenhals auf die Spitze des Trichters. Bei Gefäßen mit breitem Rand ist der Trichter überflüssig. Ist das Geschirr mit Schwefeldampf gefüllt, so stellt man es aufrecht unter das Küchenfenster, damit der Dampf entweichen kann.

Es ist bekannt, daß manche Früchte sich sehr gut roh unter Zusatz von reinem ungekochtem Wasser aufbewahren lassen. Das Wasser, in dem die Früchte gelegen haben, kann dann im Winter zum Kochen des Flascheninhalts Verwendung finden. Sehr billig kommt die Aufbewahrung von Gurken zu stehen, die man schält, in Salzwasser etwas ausziehen läßt, und in ausgeschwefelte Gläser einschichtet. Man gießt dann eine Mischung von halb Wasser, halb abgekochtem Essig darüber, deckt mit einem Beutelschen, das reichlich gut gewaschene Senfkörner enthält, zu und verbindet das Glas. Zwiebelchen, Mirebpickeles, grüne Bohnen, Rüben, Blumenkohl lassen sich auf diese einfache Art — jedoch in unverdünntem Essig gut aufbewahren.

Billige Verschlüsse kann man, wie schon früher an anderer Stelle gesagt worden ist, aus Watte herstellen. Die Benützung von Pergamentpapier ist bekannt. Dieses kann

statt mit Bindfaden auch mit Kleister auf dem Glase befestigt werden. Seidenpapier, das in 1—2 Lagen in rohe Milch getaucht wird, braucht ebenfalls nicht gebunden zu werden; es haftet leicht am Glase durch bloßes Andrücken mit der Hand. Auch der Zuckererschluß ist zu empfehlen. Man läßt zu diesem Zwecke angefeuchteten Zucker zergehen, bis er Blasen wirft und zu spritzen anfängt. Diese Masse wird über die Früchte gegossen; es bildet sich ein steinharter, luftdichter Verschuß. Um diesen vor Staub zu schützen, bedecke man ihn mit Papier oder Leinwand. Sr.

Warum darf man in heißes Fett kein Wasser gießen? Weil sonst das Fett weit aus der Pfanne herausgeschleudert wird und schwere Verbrennungen verursachen kann. — Das Fett erreicht bei der Erhitzung eine sehr hohe Temperatur, eine sehr viel größere, als zum Verdampfen des Wassers nötig ist. Gießt man nun in derartig heißes Fett Wasser, so sinkt es zunächst unter, weil es ja schwerer ist als das Fett, und kommt dadurch mit dem glühheißen Pfannenboden in Berührung. Hier verwandelt sich — und darin besteht die Gefahr! — plötzlich das gesamte Wasser in Dampf. Dieser zerreißt, indem er aufsteigt, explosiv die Decke von heißem Fett, die über ihm liegt, und schleudert Teile davon weit umher. Trifft dieses heiße Fett auf die Haut eines Menschen, so verursacht es sehr heftige Verbrennungen. Die Brandwunden sind schwerer als bei Wasserdampf, weil das Fett wesentlich heißer ist.

Wenn Fett stark erhitzt wird, wird es zersetzt. Es bilden sich daraus brennbare Gase. Das heiße Fett wirft dann Blasen auf und aus diesen steigen die Brenngase auf. Diese lagern über der Pfanne, und es bedarf nur eines Funkens, um sie zu entzünden. Die Entzündung tritt denn auch an offenen Herden häufig genug ein. Natürlich entzündet sich an den brennenden Gasen auch die Fettmasse selbst. Da wäre es nun höchst gefährlich, wollte man versuchen, den Brand durch Einschütten von Wasser zu löschen; man würde die vorhandene Gefahr nur noch vergrößern. Hier heißt es ruhig und besonnen bleiben! Man hält das Gefäß am besten möglichst weit von sich ab und bläst sehr kräftig darauf. Das genügt meist, um das Feuer zu löschen. Man kann auch das Gefäß an die Erde stellen, eine alte Decke darüber werfen und auf diese Weise die Flammen ersticken.

Haase, „Allerlei Küchenweisheit“.

Wespen zu fangen. Umherschwirrende Wespen fängt man leicht, wenn man eine Wein- oder Medizinflasche mit Honig oder feinstem Fruchtlast mit Wasser verdünnt, zu dreiviertel angefüllt, aufstellt oder -hängt. Von Zeit zu Zeit hält man die Flasche schief und schüttelt die Wespen ins Wasser hinunter.



### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

- Sonntag:** Geröstete Grießsuppe, † Schnepfen, Gebackene Kartoffelstengelchen, † Tomaten au gratin, \* Birnenkuchen.  
**Montag:** \* Haferflocken-Suppe mit Gemüse, † Rindfleisch mit Reis, † Zwetschgenspeise.  
**Dienstag:** Erbsmehlsuppe, Schweinsbraten, \* Kürbisbrot, † Kohlsalat.  
**Mittwoch:** Gemüse-Suppe, \* Polenta mit Haschee, \* Gedünsteter Wirsing.  
**Donnerstag:** Dünflisuppe, Rindfleisch, † Rindengemüse, † Kürbiskuchen.  
**Freitag:** † Engadiner-Suppe, \* Quarkspitzen, \* Apfelpudding.  
**Samstag:** Ribelisuppe, \* Gefüllten Schweinsmagen, Bohnensalat.

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.

**Haferflockensuppe mit Gemüse.** 100 Gr. Haferflocken, 70 Gr. Fett, 600 Gr. Gemüse, bestehend aus: Blumentohl, Pilze, Wirsing, Salz, 2 Liter Wasser. Das Gemüse wird gepulvt, fein geschnitten und mit dem Wasser und Salz zum Kochen gebracht. Dann rührt man die Haferflocken hinein und gibt das Fett dazu. Ein Stückchen Salzgurke oder eingemachte Tomaten darin gekocht, verbessert die Suppe. Sie muß 1 Stunde kochen.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

**Gefüllter Schweinsmagen.** Man läßt sich den Magen gut reinigen, wäscht ihn selbst noch ein wenig, reibt ihn mit Salz und Pfeffer ein, würfelt eine gehörige Portion rohe Kartoffeln, ebenso 250 Gramm frisches Schweinefleisch, dämpft die Kartoffeln in Fett mit 3—4 gehackten Zwiebeln einige Minuten, nur daß sie sich mit dem Fett verbinden. Nun streut man pulverisierten Majoran oder Thymian darüber (d. h. wer dies liebt) ganz tüchtig Salz und Pfeffer, mischt alles mit dem Fleisch gut untereinander und füllt es in den Magen, den man 2 Stunden anhaltend im Salzwasser kocht. An die Brühe gibt man Suppenkräuter. Sie wird über geröstete Brotschnitten angerichtet und mit Zwiebeln abgeschmelzt oder man läßt einen Kochlöffel geröstetes Mehl darin aufkochen. So hat man Suppe, Fleisch und Gemüse in einem Topf und dabei ein vorzügliches Essen.

**Polenta mit Haschee.** Die Polenta wird steif gekocht und in einer runden Auflaufform erkalten gelassen und dann auf einen Fleischteller gestürzt. Bis die Polenta abgekühlt

ist, wird ein feines Haschee von übrigem Fleisch bereitet. Dann schneidet man von der Polenta mit einem langen, dünnen Messer  $\frac{1}{2}$  Cm. dicke Scheiben (von der ganzen Größe), legt die erste in eine butterbestrichene Auflaufform, gibt eine Lage von dem Haschee darüber, dann wieder eine Polentascheibe u. s. f. bis die Form voll ist. Obenauf wird geriebener Käse und Butterstückchen gestreut und das Ganze ca. 1 Stunde im Bratofen gebacken.

Aus „Bruschga“ von Frau Wiget-Thoma.

**Rabis oder Wirsing gedünstet.** Zeit 2 Stunden. 2 feste Kohlköpfe, 30 Gr. Fett, 10 Gr. frische Butter,  $\frac{1}{2}$  Kochlöffel Mehl, 1 Zwiebel, Salz, Muskatnuß,  $\frac{1}{2}$  Liter Fleischbrühe. Die gut gewaschenen Kohlköpfe werden in Viertel geteilt, von Strünken und groben Rippen befreit und auf dem Holzteller nudelartig geschnitten wie zu Salat. Man macht Fett in einer Gußeisen- oder Emailpfanne heiß, bringt den Kohl hinein, dünstet ihn gut zugedeckt auf schwachem Feuer eine Viertelstunde, gießt ganz wenig Wasser oder Fleischbrühe zu, würzt mit Zitronensaft oder Most und kocht langsam zugedeckt vollends weich; je länger und langsamer gekocht wird, um so feiner schmeckt das Gericht; nur hüte man sich vor dem Anbrennen, was leicht geschehen kann. Im Selbstkocher vorzüglich.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Kürbisbrot mit Reis.** 1 Kürbis, 250 Gr. Reis, 50 Gr. Butter, 5 Gr. Salz, 1 Liter Wasser. Der Kürbis wird zerschnitten, die Stücke werden geschält, ausgekernt, gewaschen, würfelig geschnitten und mit so viel Wasser zum Feuer gebracht, daß sie davon ganz bedeckt sind. Wenn der Kürbis weich ist, wird das Wasser abgegossen, die Frucht zu Brei gerührt und dabei von dem Kochwasser wieder zugegossen. Inzwischen wird der Reis gewaschen, entweder in Wasser und Butter oder in Milch fertig gekocht, auch gesalzen, und, wenn der Kürbisbrot fertig ist, mit diesem gut vermenqt. Bereitungsdauer 1 Stunde.

**Quarkspitzen.**  $\frac{1}{2}$  Kilo Mehl, 625 Gr. Quark (wenn sehr trocken, nur 500 Gr.), 4 Eier, 40 Gr. Zucker, 1 Päckchen Backpulver, 4 gekochte Kartoffeln, Ausbackfett, Zucker zum Bestreuen. Der Quark wird tüchtig gerührt, Eier, Zucker, geriebene Kartoffeln, Mehl dazugegeben, zuletzt das Backpulver, worauf der Teig tüchtig geschlagen wird. Einen Kaffeelöffel taucht man in das dampfende Ausbackfett, sticht von dem Teig Klößchen ab und bäckt sie in dem Fett zu hellbrauner Farbe. Sie müssen auf einem Durchschlag, in welchen man einen Bogen weißes Löschpapier gelegt hat, abtropfen und dann mit Zucker bestreut werden. Bereitungsdauer 2 Stunden. Die Masse gibt 30 Stück. Schmeckt sehr gut.

Aus „Die Nahrung“ von U. von Mostik.

**Gelochter Apfelpudding.** Man quirlt 2 Eier mit 4 gehäuften Eßlöffeln Mehl,  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, einer Messerspitze voll Salz und 10 in Scheiben geschnittenen Äpfeln, gieße die Masse in eine ausgestrichene Form, setze diese in eine Pfanne mit heißem Wasser und koche den Pudding  $1\frac{1}{2}$  Stunden. Er wird mit Hagebuttenauce oder Zitronenschaumsauce serviert.

**Birnentuchen.** Man schäle mittelgroße Birnen, am besten Bon Chrétien, entferne das Kerngehäuse und schneide sie in vier bis sechs Teile, dämpfe sie in Butter und gebe sie zum Erkalten auf eine Schüssel. Belege dann eine gebutterte Form mit Mürbteig, ordne die Birnschnitz dicht darauf, gebe einen Guß aus 3 Eiern, 1 Tasse süßen Rahm, Zucker, etwas Zimt und einen Eßlöffel abgezogene, gestoßene Mandeln darüber und backe den Kuchen schön gelb.

Pröpper, „Das Obst in der Küche“.

### Eingemachte Früchte und Gemüse.

**Hagebuttenmarmelade.** 3 Kilo Hagebutten, 1 Kilo Zucker, 3 Deziliter Wasser. Die großen, von Büxen und Stiel befreiten, gewaschenen Hagebutten werden entzwei geschnitten und mit einem Hölzchen die Kernchen samt Härchen entfernt. Nun kocht man den Zucker im Wasser auf, schäumt ihn ab, gibt die Hagebutten dazu und kocht sie 1 Stunde.

**Apfelmarmelade.** 1 Kilo durchgetriebene Apfel, 1 Kilo Zucker, 1 Deziliter Wasser. Der Zucker wird mit dem Wasser auf kleinem Feuer unter stetigem Rühren zum Kochen gebracht, das Apfelmus dazu gegeben und  $\frac{1}{2}$  Stunde offen gekocht und fleißig gerührt. Man kann die Marmelade auch 1 Stunde kochen, sie gewinnt dadurch an Haltbarkeit. Sie wird in Töpfe gefüllt, welche man aber erst am folgenden Tag verschließt.

**Quittenmarmelade mit Kürbis.** Ohne daß die Marmelade an Güte verliert, kann man auf 3 Kilo Quitten 1 Kilo Kürbis mischen. Dieser wird mit  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser für sich gekocht, durchgetrieben und mit gleichschwer Zucker mit der Quittenmarmelade eingekocht. Man kann auch das Abgeriebene von Zitronenschale dazu geben.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

**Berberikensaft.** 1 Liter Saft, 1 Kilo Zucker. Man darf die Berberiken erst verwenden, nachdem ein Frost über sie gefallen ist. Die Beeren werden abgestreift und zerstoßen. Dann kocht man sie mit wenig Wasser weich und drückt den Saft durch ein Tuch. Dieser wird mit dem Zucker aufgekocht, abgeschäumt, in Flaschen gefüllt und verkorkt.

„Die Zubereitung der Konserven“.



## Gesundheitspflege.

**Pflege des Geruchsfinnes.** Der Geruchssinn hat seinen Sitz in der Nase, am Eingang zu den Atmungsorganen, und hat die Aufgabe, die Reinheit der Luft zu kontrollieren, sowie in Verbindung mit dem Geschmacksorgan uns über die Eigenschaften der Nahrungsmittel, der Speisen aufzuklären und uns vor den allfällig damit verbundenen Gefahren zu warnen. Der Geruchssinn ist bei verschiedenen Personen ganz verschieden ausgebildet; für viele Leute bestehen eine Anzahl Riechstoffe gar nicht. Es scheint überhaupt, daß beim Kulturmenschen der Geruchssinn große Einbuße erlitten hat, denn es ist erwiesen, daß der letztere bei den wilden Völkern viel schärfer ausgeprägt ist, als bei den zivilisierten Völkern.

Der Geruchssinn wird durch starkriechende Stoffe, sowie auch durch den Schnupftabak abgestumpft; das beobachten wir an Personen, welche viel mit solchen zu schaffen haben, wie bei Apothekern, Droguisten, Tabakarbeitern und so weiter. Starke Gerüche können Kopfschmerzen, ja sogar Ohnmachten verursachen (starkriechende Blumen: Asklapia, Seidelbast, Hyazinthen); dagegen rufen scharfe Riechstoffe (Aether, Salmiakgeist) das geschwundene Bewußtsein wieder hervor.

Der Geruchssinn wird frisch und gesund erhalten: 1. durch gewohnheitsmäßiges und zuweilen recht tiefes Einziehen reiner Luft durch die Nase, besonders in Feld und Wald; 2. durch Vermeidung anhaltend starker (übler wie angenehmer) Gerüche und endlich 3. durch die Reinhaltung des Organes selber, beziehungsweise auch durch gelegentliche Nasenbäder mit reinem, womöglich abgekochtem Wasser, deren Anwendung ein Arzt gerne zeigen wird.

## Krankenpflege.

**Einpinselungen, Einreibungen, sowie Knet- und Streichkuren (Massage)** sind streng nach der Anweisung des Arztes auszuführen.

Die Massage erfordert, wie eine Reihe anderer bei der Krankenpflege notwendigen Verrichtungen, z. B. das Setzen von Blutegeln und Schröpfköpfen, einige Übung und wird daher in der Regel geschulten Personen überlassen werden müssen. Kunstgerecht ausgeübt, kann sie in vielen Fällen, z. B. wo es gilt, Gelenkschwellungen zu beseitigen oder die Beweglichkeit von Gliedmassen nach Heilung von Knochenbrüchen wiederherzustellen, sehr nützlich sein. Da ihre Anwendung in unge-

eigneten Fällen jedoch auch nachteilige Folgen haben kann, so ist eine solche Kur nur dann ratsam, wenn sie vom Arzt verordnet wird.

Mit der Ausführung von **Einreibungen** vermag sich jedermann leicht vertraut zu machen. Die zu solchen verordneten Flüssigkeiten oder Salben werden entweder nur mit den Fingerspitzen oder mit dem Daumenballen oder mit der ganzen Hohlhand unter kreisförmigen Bewegungen und bald gelinderem bald stärkerem, stets aber gleichmäßigem Druck längere Zeit auf der Körperoberfläche verrieben.

## Kinderpflege und -Erziehung.

**Wundwerden** tritt besonders bei Kindern ein, die an Verdauungs-Störungen leiden. Reicht die Puderung mit Stärkemehl oder Zinkpulver nicht aus, so beschmiere man die nässenden Stellen dick mit Zink- oder Salzhypaspaste oder Byrolin, die öfter erneuert werden müssen. Sollten sich danach feste Krusten bilden, so müssen diese mit warmem Öl aufgeweicht werden.

**Krämpfe** sind der Schrecken der Mütter. Das Kind verdreht plötzlich die Augen, schlägt mit Händchen und Füßchen um sich, hat Schaum vor dem Mund und sieht blau im Gesicht aus. Man mache sofort ein warmes Bad und übergieße darin Kopf, Brust und Rücken des Kindes mit kaltem Wasser. Kommt das Kind nicht zu sich, muß der Arzt helfen. — Die Krämpfe treten häufig nach ungeeigneter Ernährung, bei Beginn fieberhafter Krankheit, englischer Krankheit und beim Zahnen auf.

## Gartenbau- und Blumenzucht.

**Zur Obstreife.** Es ist im höchsten Grade bemühend, wenn man zusehen muß, wie Obst gepflückt wird, das noch gar nicht reif ist. Man läßt sich bei dieser Arbeit von nichts anderem leiten als vom winkenden Gewinn, der bald in der Tasche klingen wird. Der „Schweizer Bauer“ bemerkt dazu:

„Der Obstbauer bedenkt nicht, daß seine Bäume durch eine vorzeitige Ernte Schaden nehmen und daß sein Obst beim Konsumenten in Verruf kommt. Unreifes Obst schrumpft auf dem Lager nach kurzer Zeit ein, so daß es ganz unsehbar wird. Sobald die Stoffzufuhr zur Frucht aufhört, ist der Apfel baumreif. Dies ist der Fall, wenn sich zwischen Fruchts蒂el und Zweig eine feine Korkschicht bildet, die die Frucht später auch vor Wasserverdunstung schützt. So lange dies nicht der Fall ist, wandern beständig noch Nährstoffe durch die Assimilationstätigkeit in die Frucht. Wird dieser Vorgang durch zu frühe Ernte unterbrochen, so enthält die Frucht statt des

vollständig ausgebildeten Zuckers noch relativ viel Wasser, das nach dem Pflücken rasch verdunstet und die Frucht runzelig werden läßt. Im unreifen Apfel sind Säure und Gerbstoff noch in relativ hoher Menge vorhanden, was die Frucht unangenehm und vor allem ungeschmackhaft erscheinen läßt. Das Obst ist mit einem Wort schlecht. Der Hauptbestandteil, der Zucker, fehlt noch zum Teil. Frühobst will in seiner Reife auch vielfach durch das Vorhandensein brauner Kerne charakterisiert werden. Dieses Merkmal trifft jedoch nicht immer zu, gibt es doch Frühäpfel, die vollständig reif sind, dagegen noch ganz weiße Kerne besitzen.“

## Tierzucht.

Die **Tauben** brauchen keine Sitzstangen wie die Hühner, sondern man bereitet ihnen ringsum an den Wänden, möglichst im Dunkeln, ihre Nester und bringt davor ein Flugbrett und eine Sitzstange an. Diese muß genau so dick sein, daß die Zehen der Tauben sie bequem umspannen können. Jedes Taubenpaar braucht zwei Nester, weil die Taube schon wieder Eier legt, ehe noch die kleinen Tauben ausgeflogen sind. Eine Taube legt zwei Eier und brütet sie in 16—18 Tagen aus. Nach 14 Tagen sind die Jungen halb flügge, werden aber 5—6 Wochen lang noch von den Alten gefüttert. Nach 3—4 Monaten sind die Tauben fortpflanzungsfähig.

Als Nester gibt man am besten solche von Draht oder von Paddigrohr, das Innere des Rohres, dessen Äußeres zum Flechten von Stuhlsitzen verwendet wird. Sie haben vor denen aus Stroh den Vorteil des leichteren Waschens und sind nicht zerbrechlich wie die aus Ton oder Gips. Letztere fallen allerdings nie um und sind, wenn man sie mit Benzin tränkt, frei von Ungeziefer. 30 cm Durchmesser und 10 cm Tiefe ist das richtige Maß für ein Taubennest.

Man versäume nicht, den Tauben dreimal täglich frisches Wasser zum Saufen, auch ein zweites Gefäß zum Baden in den Schlag zu setzen und Sorge, daß das Wasser beider im Winter nicht einfriere. Das Trinkgefäß muß tief sein, damit die Taube den ganzen Schnabel hineinstecken kann; dabei aber klein, damit sie sich nie darin badet, und schwer, damit es nicht umfalle. Auch Sand und Kieselsteine müssen den Tauben erreichbar sein, sowie eine Schüssel mit Lehm, in welchen man Salz, zerquetschten Hanf und Anis knetet. Ferner bringe man etwas Heu, kurzes Stroh und dünne, weiche Birkenreisler in der Nähe unter, sowie ein wenig Kalkschutt, damit die Tauben ihre Nester warm ausbauen können und nicht weichschalige Eier legen.




**Frage-Ecke.**
**Antworten.**

68. Hier einige Kürbisrezepte. Kürbisbrei auf französische Art. Man schält den Kürbis, schneidet ihn in Stücke und läßt diese mit sehr wenig Wasser und etwas Salz gut zugedeckt weich dünsten und auf einem Sieb abtropfen; hierauf schneidet man 1—2 Zwiebeln in dünne Scheiben, bräunt sie in Butter, vermischt sie mit dem durchgestrichenen Kürbisbrei, fügt Salz und Pfeffer hinzu, dämpft den Brei noch einwenig durch und richtet ihn an. Man kann auch etwas Milch und 1—2 Löffel Mehl darunter rühren, in welchem Falle der Brei noch eine Stunde damit verkochen muß.

Zu süßem Kürbisbrei kocht man die Stücke weich, streicht sie durch, verrührt den Brei mit einem Stück Butter und etwas Mehl eine zeitlang über dem Feuer, tut Zucker und einwenig Milch oder Rahm daran, läßt den Brei dann aber nicht wieder zum Kochen kommen. Beim Anrichten bestreut man ihn mit Zucker und glasiert ihn mit einer glühenden Schaufel.

Gebackener Kürbis. Die Kürbisstücke werden in Salzwasser weichgekocht, zum ablaufen auf ein Sieb geschüttet, mit Salz und Pfeffer bestreut und in einen Ausbackteig von Mehl, Salz, Wasser, einem Eidotter und dem Schnee von zwei Eiweißen eingetaucht und im Fett oder heißem Öl hellbraun gebacken. Beim Anrichten bestreut man sie mit gehackter Petersilie und reicht sie entweder als selbständiges Gericht oder zu Fleisch und Geflügel. Küchenfee.

69. Ledermöbel kann man mit einer Mischung von Glycerin und Eiweiß, dicklich angerührt, einreiben. Das Resultat wird Sie befriedigen. Auch Olivenöl leistet gute Dienste. Natürlich darf, so lange das Leder noch feucht ist, das Möbel nicht benutzt werden, damit keine Fettflecken an Kleidern entstehen. Hausfrau.

70. Ich glaube nicht, daß Ihr Experiment gelingen würde, da zum Garwerden eines Puddings doch eine sich gleichbleibende Siedetemperatur nötig ist. Im Selbstkocher sinkt aber die Temperatur bis auf 60 Grad. Hausmütterchen.

**Fragen.**

71. Könnte mir eine Mitabonnentin mitteilen, wie Birnen in Steintöpfe am haltbarsten eingemacht werden und was für Sorten sich hiefür am besten eignen? Für gütige Auskunft dankt bestens E. St.

72. Wie kann man durch längeren Nichtgebrauch gelb gewordene Wäsche wieder schön

weiß machen? Woher kommt überhaupt das Gelbwerden? Ich habe schon manches probiert. Waschpulver wird seit längerer Zeit weggelassen und ich verwende nur gute Seife in Stücken und Seifenspäne zum Kochen. Die Wäsche wird zweimal gebrüht, gut gespült und so oft als möglich wird auch an der Sonne getrocknet. U. U.

73. Was ist richtiger, wenn man Äpfel und Birnen am Baume ausreifen läßt und sie sofort nach dem Pflücken sterilisiert oder wenn man sie noch einige Zeit lagert? Frau E. M.

74. Wie kann man Gerüche aus Zimmern, in welchen viel geraucht wird, entfernen, ebenso aus Schränken, Schubladen, wo Petrol, Jodoform aufbewahrt wurde? Abonnentin.

75. Warum legen Frauen und junge Töchter so wenig Wert auf eine wirklich schöne, harmonische Instandhaltung der Wohnung? Selten findet man z. B. auch einen wirklich sorgfältig gedeckten Tisch. Und doch würde dadurch die häusliche Gemütlichkeit so sehr gefördert. Liegt Unkenntnis oder Bequemlichkeit dieser Unterlassungssünde zugrunde? Martha.

**Zur Ernährungsfrage.** Schon seit den ältesten Zeiten war das Dichten und Trachten der Menschheit darauf gerichtet, dem Körper durch die Nahrung möglichst große Kraft und Energie zuzuführen. Die Erfahrung spricht ein deutliches Wort, daß heute eine gesunde, naturgemäße Nahrung vielfach nicht mehr genossen wird; die Bauernhäuser und Städte kennen die Hafernahrung, das gesunde Hafermus nicht mehr, es sei denn, daß es als Arzneimittel verordnet wird. Spricht man heute von Haferspeisen, so denkt man sofort an den Haferschleim für Krankenpflege, der überdies so fade als möglich genossen wird. Das „Hafermus“, mit Käse gespickt und mit Butter und Mager- oder Vollmilch genossen, ist aber die köstlichste und beste Mahlzeit. Und warum? Weil das Hafermus alles enthält, was ein gesundes Wohleben des Körpers erfordert. Es wäre daher begrüßenswert, wenn die alten Volksspeisen wieder mehr zu Ehren gezogen würden.

# Vorhänge

10—20 % Rabatt.

Kleingemusterte Tüll, Mull, Künstler-Garnituren, St. Galler Rideaux, Madras, Etamine, Bettdecken, Bethimmel, Rouleaux, Stores. **Frau E. Kaeser.** Rennweg 23, 1. Etage. Zürich.