

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

Band: 10 (1903)

Heft: 21

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: 17.05.2025

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



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

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

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

Nr. 21.

X. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
26 Nummern.

Zürich, 31. Oktober 1903.

Nicht strebe stets aus dir hinaus,
Sonst wird dir fremd das eig'ne Haus,
Und suchst bei dir den Frieden du
Einmal, so ist die Pforte zu. v. Veitner.



Altgermanische Hausfrauen.

(Nachdruck verboten.)

Die Frau des germanischen Altertums war ganz und gar auf das Haus verwiesen. War das Verlöbniß vor geladenen Zeugen oder in der Volksversammlung erfolgt, so hatte der Bräutigam dadurch das Recht gewonnen, die Ueberführung der Braut in sein Haus zu verlangen, wodurch öffentlich kundgegeben wurde, daß die Eheschließung vollzogen sei. Die junge Frau, die fortan der Sitte gemäß das Haar nicht mehr lose und fliegend trug, wurde, wenn sie das Haus des Gatten betrat, zuerst um den Herd, als den Mittelpunkt der häuslichen Geschäfte, geführt. Hier war fortan ihre Stätte; von hier aus verwaltete sie Haus und Hof. Gleich am ersten Tag der Ehe begann aber auch die Arbeit, denn gehörte der Gatte nicht zu den sehr reichen Gemeinfreien oder gar zu den Fürsten des Volkes, so gab es genug

der körperlichen Arbeit im Haus, Stall und auf dem Felde. Der Gemahl, so eifrig er im Kampfe war, hätte um keinen Preis bei der Hausarbeit zugegriffen; lässig streckte er die Glieder am Herdfeuer und trank große Mengen Met dazu. Oft auch besuchte er den Nachbar, die Volksversammlung, oder er zog zur Jagd hinaus; die häuslichen Mühen aber kümmerten ihn nicht.

Bis spät in die historische Zeit hinein ist bei den germanischen Fürsten die Polygamie konstatirt. Freilich waren nicht alle Frauen damit zufrieden, sich in ihre Hausrechte mit andern teilen zu müssen und viele kämpften entschieden gegen diese vorchristliche Sitte; doch gelang es der Kirche erst in verhältnismäßig später Zeit, dieselbe völlig zu beseitigen. Auch kamen die Frauen nicht immer friedlich mit einander aus, so lagen die zwei Gemahlinnen des Königs Albrekt von Hordaland in fortwährendem Streit mit einander. Sie machten dem gemeinsamen Gemahl das Leben so heiß, daß er beschloß, nur eine zu behalten. Um bei der Wahl als gerechter Richter zu erscheinen, erfand er ein salomonisches Urteil. Er erklärte nämlich, daß die bei ihm bleiben sollte, welche das beste Bier brauen werde. Da siegte

die jugendliche Geirhild, denn ihr hatte Odin das Mittel zur Gärung gegeben.

Die Frau, die sich das Wohlwollen und die Liebe des Gatten sichern wollte, legte das Hauptgewicht darauf, die Herde in gutem Zustand zu erhalten, denn diese bildete die eigentliche Grundlage der wirtschaftlichen Existenz. Der Germane, der dem Freund oder Nachbar seinen Wohlstand zeigen wollte, wies ihm nicht etwa Schätze gemünzten Goldes oder seine Aecker, sondern er führte ihn zunächst zu seinen Tieren, unter denen die Ruh sich besonderer Wertschätzung erfreute. Doch beschränkte sich bei den Herden die Tätigkeit der Hausfrau mehr darauf, die Oberaufsicht zu führen; das Füttern und Melken gehörte zu den niedrigsten Beschäftigungen, denen die Bäuerin, wenn die Verhältnisse es irgendwie gestatteten, sich gern entzog. Auch das Mahlen des Getreides auf den Handmühlen besorgten die Knechte und Mägde, wenn der Besitz es überhaupt gestattete, Diensthoten zu halten. Die altdeutsche Hausfrau verstand sich auch schon früh auf's Backen. Das älteste Brot mag freilich nicht viel mehr gewesen sein, als ein am Feuer gerösteter Mehlbrei, der noch keine große Kunst erforderte. Auch gebrauchte die altdeutsche Hausfrau das Getreide zum Brauen des Bieres. Die Bereitung desselben war eine ihrer Hauptbeschäftigungen, denn meist war der Durst des Gemahls riesengroß; oft kamen auch Freunde und Gäste und die Hausfrau hätte sicher kein gutes Wort zu hören bekommen, wenn sie nicht einen reichlichen und guten Trunk in Bereitschaft gehabt hätte. Sie mußte also dafür sorgen, daß der „Stoff“ nie ausging. Es ist uns kein Rezept erhalten, aus welchen Bestandteilen damals eigentlich Bier gebraut wurde und welche Wurzeln und Kräuter den erst seit dem neunten Jahrhundert bekannten Hopfen vertraten.

Da der Mensch aber nicht nur trinken soll, sondern auch essen muß, hatte die Hausfrau auch dem Herde ihre Aufmerksamkeit zu schenken. Die Wahl der Speisen und hohe Fleischpreise brauchten ihr kaum Sorge zu bereiten. Sie kochte, was der Haushalt und die Jahreszeit boten. Die Tiere der

Herde lieferten den Braten, der über dem offenen Feuer am Spieße bereitet wurde. Die Tiere des Waldes, unter denen sich Hirsch, Eber und Bär besonderer Beliebtheit bei gastronomischen Genüssen erfreuten, mußten oft den Festbraten liefern und daß es auch an Gemüse nicht mangelte, beweist die Tatsache, daß schon Kaiser Tiberius die Mohrrüben für seine Hofstafel aus Germanien bezog. Eine rationelle Gemüsezucht wurde freilich erst durch Karl den Großen eingeführt, der ja auch sonst eine ganze Reihe bahnbrechender Reformen auf dem Gebiete der Haus- und Landwirtschaft auf seinen zahlreichen Musterhöfen zur Geltung brachte.



Unsere Heizmaterialien.

(Nachdruck verboten.)

Die Brennmaterialien stellen in unserm Klima jeden Winter so große Ansprüche an die Haushaltungskasse, daß es sich wohl verlohnt, den Heizwert der einzelnen aneinander abzumägen und das für uns Zweckdienliche sorgfältig auszuwählen.

Von Heizwert unserer Brennmaterialien, wie Holz, Torf, Steinkohle, Braunkohle, Coaks mißt man heutzutage, wie man die Lichtstärke verschiedener Lichtquellen oder die Kraft verschiedener Maschinen mißt. Als Einheit gilt die sogenannte „gewöhnliche Kalorie“, d. h. die Wärmemenge, welche ein Kilogramm Wasser von der Temperatur von 15—17 Grad Celsius um einen Grad zu erwärmen vermag. Je mehr Kalorien also ein Brennstoff erzeugt, desto wertvoller ist er. Wenn somit behauptet wird, daß die Holzkohle eine Heizkraft von 7500 Kalorien habe, das Holz aber nur 4600, so will das mit andern Worten sagen, daß man mit demselben Gewicht Holzkohle, mit dem man 7500 Kilogramm Wasser von der Temperatur von 15—17 Grad C. um einen Grad erwärmen kann, nur 4600 Kilogramm Wasser um das gleiche erwärmen kann, wenn man Holz benutzt. Wenn wir also Vergleiche ziehen, ergibt sich, daß das Holz am wenigsten Heizkraft besitzt. Bei den verschiedensten Holzarten variiert der Heizwert nur um ein

minimes, die besten besitzen einen Heizwert von 5000 Kalorien, die schlechtesten einen solchen von 4600; Weiß- und Rotbuche stehen oben an. Den Schluß bildet das Linden- und Tannenholz.

Dem Torf kommt eine Heizkraft von 3800—3900 Kalorien zu; guten Braunkohlen von 7000 Kalorien. Sind diese stark wasserhaltig, so sinkt der Heizwert bis auf 2400. Großen Heizwert besitzt der Coaks. Je nach dem Rohmaterial, aus dem er bereitet wird, schwankt sein Heizwert zwischen 6500 und 8000 Kalorien.

Als Heizmaterial kommt das Holz immer weniger in Betracht. Sein Preis ist auch in letzten Jahren durch vielfache Verwertung zu industriellen Zwecken stark in die Höhe gegangen. Wo es als Koch- und Heizmaterial noch Verwendung findet, richtet man sein Augenmerk auf möglichst gut gelagertes und ausgetrocknetes Holz. Im Frühjahr enthält es nicht weniger als 60% Wasser, im Winter durchschnittlich 30%; es wird deshalb hauptsächlich im Winter geschlagen und aufgeschichtet. Der Wassergehalt kann sich durch Austrocknen bis auf 15% reduzieren.

Die Qualität des Torfes hängt davon ab, wie weit die Verwesung der Sumpfs- und Wasserpflanzen, aus denen er besteht, vorgeschritten war. Der in der Tiefe gegrabene Torf ist kohlenstoffreicher und wasserärmer und darum auch als Brennstoff wertvoller als der näher der Erdoberfläche gestochene.

Der Heizwert der Braunkohle variiert, wie schon erwähnt, je nach dem Wassergehalt. Manche Sorten enthalten nicht weniger als 50% Wasser. Es ist dem Käufer, der sein Geld nicht wegwerfen will, beim Ankauf besonders große Vorsicht anzuraten. Der gleiche Uebelstand macht sich auch bei den aus der Braunkohle hergestellten Briketten geltend; die billigsten Sorten sind da in der Regel die teuersten. Brikette aus guter Steinkohle sind heizkräftiger als Braunkohlenbrikette. Erstere werden aus der bei der Steinkohlenbearbeitung wegfallenden Feinkohle und Theerpech hergestellt.

Die Qualität des Coaks läßt sich schon nach seinem Außern feststellen. Guter Coaks muß einen schönen Metallglanz und feine Poren haben; er muß sehr hart sein und einen hellen Klang von sich geben. Ein großer Vorteil des Coaks ist, daß er rauchfrei brennt.

Unter den Brennmaterialien steht als heizkräftigste die Steinkohle (7800—8500 Kalorien) oben an. Für ihren Wert kommt nicht bloß die Heizkraft, sondern auch die Backfähigkeit in Betracht. Wird Steinkohle erhitzt, so entstehen fett- oder harzartige Körper, die sich unter Gasentwicklung zersetzen und einen festen Rückstand bilden, der die Kohleteilchen zusammenbäckt.

Es fällt der Hausfrau, wenn sie auch den Heizwert der verschiedenen Brennmaterialien kennt, noch die Aufgabe zu, daß für ihre Ofen zweckmäßigste auszuwählen. Regeln lassen sich hierfür nicht aufstellen. Ist dann der Einkauf nach vorsichtiger Auswahl und genauer Prüfung gemacht, so hat sie ihr Augenmerk auf die richtige Heizung zu richten, damit nicht, was beim Einkauf erspart, beim Verbrauch verschwendet wird. Wie man rationell heizt und dabei die Gesundheit und das Behagen der Familienglieder nicht außer acht läßt, ist an dieser Stelle schon ausführlich gesagt worden; wir brauchen also nicht näher darauf einzutreten. F. B.



Größere Sauberkeit bei unsern Nahrungsmitteln.

Ehrliche Frauen haben von jeher ihren Stolz darin gefunden, in ihrem Hause alles blank und rein zu halten. Die Teller und die Messer und Gabeln sind stets gewaschen, gepuht; die Nahrungsmittel selbst aber lassen bezüglich der Sauberkeit viel zu wünschen übrig. Es darf aber nicht übersehen werden, daß wir uns sehr viele Krankheiten durch unsaubere Nahrungsmittel zuziehen können. Darum müssen wir Frauen durch größte Reinlichkeit vorzubeugen suchen.

Denken wir in erster Linie an das Brot. Durch wie viele Hände wandert es, bis es

geessen wird! Sei es, daß es von Viebesteten ausgetragen wird, sei es, daß es durch die Konsumenten oder deren Angehörige abgeholt wird oder daß es am Hoteltisch mit Hunderten von Fingern in Berührung kommt!

Man mache es sich deshalb zur Regel, Backwaren nur dann zu kaufen, wenn sowohl der Verkaufsladen als auch die Tische und Körbe, ferner die Verpackung der gekauften Ware, endlich aber auch die Verkäufer und Austräger selbst und deren Kleidung vollständig rein sind.

Dadurch wird gewiß eine Besserung der gerügten Verhältnisse erzielt werden, denn jeder Gewerbetreibende und jeder Kaufmann will doch seine Ware absetzen und seinen Kundenkreis zu erhalten suchen.

So wie die Backwaren sind aber auch die verkäuflichen Fleisch- und Wurstwaren öfters nicht sehr rein.

Es muß darauf gesehen werden, daß die Haken, an welchen die Fleischstücke hängen, verzinkt oder vernickelt, rein gehalten und vor allem nicht rostig sind, daß das Fleisch auf einer reinen, am besten einer steinernen Unterlage liegt, die Verkäufer und auch die Metzgerburschen, welche das Fleisch zutragen, müssen reine Schürzen und Kleider haben, das Fleisch muß in sauberen Körben oder sonstigen Behältern mit einem vollständig reinen Tuche zugedeckt der Hausfrau geliefert werden, sonst verweigere sie unter Angabe des Grundes die Annahme der Sendung.

Nicht selten erfolgt eine Krankheitsübertragung durch die Kuhmilch. Die Milch kann schon im Stalle bedenklich verunreinigt werden und da ist es Sache der Behörde, helfend einzugreifen; aber beim Bezuge der Milch achte die Hausfrau auf die Reinhaltung derselben. Die Meßgefäße und die Milchkannen, der Verschuß dieser Behälter, sowie alle anderen Geräte müssen tadellos sauber sein.

Besonders leichtfertig wird mit Obst und Gemüse umgegangen. Oft genug liegt dasselbe auf dem Straßenpflaster oder auf schmutzigen Lappen oder auf unsauberen Körben zum Verkaufe ausgelegt; Straßenschmutz und Staub können ganz ungehindert

hinzutreten, Fliegen und Insekten sind gerade hier in großer Menge vorhanden und die Verkäuferinnen sind in der Regel auch nicht gerade Muster von Sauberkeit. Bedenkt man, daß Obst und Gemüse oft genug in rohem Zustande genossen werden, dann wird man hier mit noch größerem Nachdrucke auf die Einhaltung peinlicher Sauberkeit zu achten haben.

Besonders wichtig ist die Fernhaltung des Staubes und Straßenschmutzes von den zum Verkaufe bereit liegenden Nahrungsmitteln. Lebensmittel sollen in den Verkaufsläden, aber auch in der Küche stets reinlich verwahrt werden; sie sollen entweder unter einer Glasglocke stehen oder mit reinen Tüchern zugedeckt sein; dadurch wird die Verunreinigung durch Staub, der Krankheitskeime mannigfacher Art enthalten kann, verhütet. Es werden aber gleichzeitig die Insekten ferngehalten, die öfter als man glaubt Träger von Krankheitskeimen sind, welche letztere durch die Insekten den unbedeckt stehenden Nahrungsmitteln zugeführt werden können.

Sehr oft wird selbst von sonst tüchtigen Hausfrauen bei dem zum Hausgebrauche bestimmten Zucker und Salz die nötige Reinlichkeit verabsäumt. Zucker und Salz sollen niemals in offenen Gefäßen verwahrt werden; auch hier ist Staub und Schmutz fernzuhalten, das Hineinlangen mit den Fingern in die Zuckerboxen und Salzfläschchen ist zu vermeiden; beim Zucker, der in Würfeln in der Zuckerschale liegt, ist das Unglück nicht so groß, aber beim Salz, in welches die Finger eingegraben werden, ist eine Verunreinigung möglich. Salzmulden sind daher den gewöhnlichen Salzfläschchen entschieden vorzuziehen; wenn aber die letzteren aus irgend welchem Grunde dennoch verwendet werden, dann muß das Salzfläschchen mit einem leicht zu reinigenden Deckel versehen sein und ein kleines Löffelchen diene der Entnahme des Salzes.

Die umsichtige Hausfrau wird selbstverständlich auch darauf sehen, daß das Küchen- und Dienstpersonal sich nach den eben dargestellten Grundsätzen der Sauberkeit richtet.

Man halte all das Vorgebrachte nicht etwa für eine übertriebene Mangellichkeit, es

ist nur eine dringend gebotene Vorsicht, alles von den Nahrungsmitteln fernzuhalten, was möglicherweise die menschliche Gesundheit schädigen kann und da durch diese Vorsicht die Nahrungsmittel gleichzeitig auch appetitlicher werden, so wird dadurch tatsächlich das Angenehme mit dem Nützlichen verbunden.

Bei der Krankheitsbehandlung ist der Arzt gewohnt, werktätige Unterstützung bei den Frauen zu finden, sie sind die verlässlichsten Pflegerinnen, die sorgfältigsten Beobachterinnen, sie werden hoffentlich auch bei der Krankheitsverhütung die bewährte Mitthilfe nicht versagen.

Haushalt.

Gutes Mehl sieht gelblich aus, weil es Bestandteile des gelblichen, nahrhaften Klebers in sich hat. Bei grauer Farbe ist anzunehmen, daß es mit unreinen Substanzen vermischt sei. Je weißer das Mehl, je mehr Stärkemehl, und je weniger Eiweißsubstanzen enthält es. Durch festdrücken auf einem bläulichen Papierbogen, kann man die Farbe und den Glanz am besten unterscheiden. Auch der Geruch- und Geschmackssinn erleichtert uns das Urteil. Beim zusammendrücken in der Hand soll man nicht die Empfindung haben, daß das Mehl feucht sei, es muß der Druck der Finger oder der Hand aber sichtbar bleiben.

Eier zu prüfen. Um Eier auf ihr Alter zu prüfen, empfiehlt es sich, sie in eine Lösung Kochsalz (30 Gr. Salz auf $\frac{1}{4}$ Liter Wasser) zu bringen. Ganz frische Eier sinken unter, 3 Tage alte schwimmen in der Mitte, 8 Tage alte (und ältere) schwimmen oben.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: Eiergerstensuppe, Schweinsrippen mit Sauerkraut, Salzkartoffeln, Apfelschnitten.

Dienstag: *Erbssuppe, Rindsbraten, *Kartoffeln nach Freiburger Art, *Randersalat.

Mittwoch: Braune Brotsuppe, Leber im Netz, *Weiße Rüben, Mehlaulauf.

Donnerstag: Lustsuppe, gefüllte Kalbsbrust, Reis, *Apfelmus.

Freitag: Tapiokasuppe, *Schellfisch mit brauner Butter, Kartoffelsalat, gefüllte Omeletten.

Samstag: Mehlsuppe, Schafschlegel nach Wildart, gedämpfte Bohnen, ausgestochene Kartoffeln.

Sonntag: Sagosuppe, *junge Gans, gebraten, *Preßkopf, Endivien Salat, *russische Scharlotte.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden.

Kochrezepte.

Gelbe Erbssuppe. 150—200 Gr. gelbe Erbsen (ganz oder gebrochen), 2 Liter Wasser, 1 Löffel Fett, 1 Löffel Mehl, 1 Zwiebel, 1 Kartoffel und Sellerie. — Die Erbsen werden gewaschen und über Nacht in lauwarmes (25° R) Wasser eingeweicht. Am Morgen mit dem gleichen Wasser aufs Feuer gebracht und die Kartoffel in zwei Stücken dazu gegeben, ebenso allfälliges Suppengemüse, Sellerieknoche. $\frac{1}{2}$ Stunde vor Essenszeit wird die Suppe durch ein Sieb getrieben, in dem Fett die feingehackte Zwiebel und das Mehl gelb (nicht braun) geröstet, darunter gemengt und noch etwa 20 Minuten mitgekocht. Viele lieben es, Wurst oder Rauchfleisch mitzukochen. Hierbei sollen Wurst oder Rauchfleisch extra in lauwarmem Wasser zugelegt und bis zum Siedepunkt gebracht und erst dann der Suppe beigegeben werden und zwar erst $1\frac{1}{2}$ Stunden vor Essenszeit. — Anstatt dem gebünsteten Mehl wird oft Sago, Tapioka oder Reis mitgekocht.

Schellfisch mit brauner Butter. Zeit $\frac{1}{2}$ Stunde. 1 Kilo Schellfisch, 1 Liter Wasser, 1 Deziliter Milch, 2 Eßlöffel Salz, 50 Gr. Butter, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Essig. — Der Schellfisch wird geschuppt, innerhalb gut gereinigt und mit etwas Salz eingerieben. Man setzt ihn, wie alle Meerfische, mit kaltem Wasser aufs Feuer; Meerfische bedürfen mehr Salz als Süßwasserfische. Eine Zugabe von Milch macht das Fleisch weißer. Man läßt den Fisch ins Kochen kommen, zieht die Kasserole etwas vom Feuer zurück oder macht auf Gas die kleinste Flamme, läßt ihn so $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen, richtet an und begießt ihn mit einer Zwiebelschweize, der im letzten Augenblick noch ein Eßlöffel Essig beigegeben wurde.

Junge Gans, gebraten. Zeit 2—3 Stunden. 1 Gans, 1 Liter Wasser, Salz, 500 Gr. Kartoffeln oder Kastanien. — Die gut gereinigte und drossierte Gans wird innerhalb und außerhalb mit Salz eingerieben und mit halbweich gebünsteten Kartoffelchen oder Kastanien gefüllt, die Deffnung zugenäht und mit siedendem Wasser begossen. Dann schiebt man die Bratpfanne in den heißen Bratofen (Brust nach oben) und brät die Gans unter öfterm Begießen und Entfetten gar.

Presskopf. Zeit 3—4 Stunden. 2 Schweinsohren, 1 Rüssel und 2 Schweinsfüße oder auch Kalbsfüße, 4 Nelken, 4 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel, Suppengemüse, 2 Liter Wasser, 1 Zitrone, Salz. — Die Fleischstücke werden mit kaltem Wasser zugelegt, rasch ins Kochen gebracht, die Gewürze, der Saft der Zitrone und die Suppengemüse beigegeben, abgeschäumt und nun auf ganz kleinem Feuer ohne Zusatz von weiterer Flüssigkeit und ohne Umrühren recht weich gekocht. Eine Büchsenzunge wird kurz vor dem Anrichten darin erwärmt und dann alles Fleisch in nette Streifen geschnitten, die Brühe darüber filtriert, und in einer hohen runden Form unter Pressung erstarren lassen. Man legt zum Pressen eine Untertasse darauf und beschwert mit einem Ge

wichtigstein. Hat man allzu reichlich Gelee zum Belegen des Fleisches, so kann man den Rest verschieden färben und denselben feingehackt als Garnitur verwenden. Rot wird mit Randsaft, gelb mit aufgelöstem Safran, braun mit Zuckerfarbe erzielt.

Weisse Rüben. Zeit $1\frac{1}{2}$ –2 Stunden. 1 Kilo Rüben, 1 Kilo Hammel- oder Schweinefleisch, 30 Gr. Butter, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser oder Fleischbrühe, Pfeffer und Salz. — Die Rüben werden geschält und in Stengeln geschnitten, gewaschen und in steigend gemachte Butter geworfen, gerührt und das Fleisch zwischen hinein gelegt, ein Teil der Flüssigkeit zugegeben und gut zugedeckt auf kleinem Feuer gedünstet. Nach $\frac{1}{2}$ Stunde nachsehen und den Rest der Flüssigkeit zugeben. Die Sauce muß ganz eindünsten.

Kartoffeln nach freiburger Art. Zeit $\frac{3}{4}$ Stunden. 1 Kilo Kartoffeln, 3 Eier, 40 Gr. Fett, 50 Gr. Käse, 3 Deziliter Milch oder Rahm, Salz. — Die Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten, gut abgetropft und in das heiße Fett gebracht. Unter öfterm Schütteln dünstet man sie zugedeckt auf kleinem Feuer $\frac{1}{4}$ Stunde. Inzwischen werden die Eier und der geriebene Käse gut verrührt und die Milch langsam daran gegossen und auch damit gequirlt. Nun bringt man diesen Brei über die Kartoffeln, rührt sie um und kocht nun das Gericht noch $\frac{1}{2}$ Stunde zugedeckt. Es muß wie ein Kuchen aussehen und einmal gewendet werden. Dieses Gericht kann auch im Bratofen zubereitet werden und schmeckt ebenso gut.

Vorstehende Rezepte sind dem Büchlein „Gritli in der Küche“, II. Teil von „Wie Gritli haushalten lernt“, entnommen.

Randensalat. Die Randen werden gewaschen, in Wasser weichgekocht, abgegossen, geschält und erkalten gelassen. Nun schneidet man sie in dünne Scheibchen, legt sie lagenweise mit Salz, Pfeffer und Zwiebeln in einen Topf und gießt so viel aufgekochten, wieder erkalteten Essig darüber, bis die Randen davon bedeckt sind. Gut zugedeckt kann man die Randen lange aufbewahren.

Russische Scharlotte. 250 Gramm Zucker werden mit 4 Eigelb und 4 ganzen Eiern schaumig gerührt, und 1 Löffel voll Mehl dazu gegeben, $\frac{3}{4}$ Liter Milch mit $\frac{1}{2}$ Stück Vanille kochend gemacht, obiges mit dem Schneebesen hineingerührt bis es Blasen schlägt, in eine Schüssel geschüttet und gerührt bis es halb kalt ist. 50 Gr. Gelatine werden mit wenig Wasser kochend gemacht und an die Masse gerührt. Ist alles zusammen erkaltet, wird der Schnee von $\frac{1}{2}$ Liter Rahm darunter gemengt, in eine Form gefüllt, auf Eis gestellt und umgestürzt.

Apfelmus. 1 Kilo Apfel, 1 Glas Wein, 1 Glas Wasser, 4 Eßlöffel Zucker, 1 Messerspitze Zimmt. — Saure Äpfel werden in Stücke geschnitten, vom Kernhaus befreit, mit Wasser, Wein und Zucker aufs Feuer gestellt, weichgekocht und durch ein Sieb gedrückt oder fein zerstoßen. Nun

gibt man noch Zimmt bei und richtet das Apfelmus an. Nach Belieben kann man ein Teiglein von Milch und Mehl zugeben, oder das Apfelmus nach dem Anrichten mit gerösteten Brösmeln bestreuen, oder auch mit viel Zucker und mit einem glühenden Schöpfelchen brennen.

Will man die Äpfel sparen, so bereitet man das Apfelmus folgendermaßen: Die Äpfel werden gewaschen, in Stücke geschnitten, mit Wasser aufs Feuer gestellt, weichgekocht und durch ein Sieb gedrückt. Erst jetzt gibt man Zucker und Zimmt zu und kocht das Apfelmus nochmals auf. Zubereitungszeit $\frac{1}{4}$ Stunden.

Kochbuch von Frau Ründig-Vosshard.



Gesundheitspflege.



Ein gutes Mittel gegen **frostbeulen** ist folgendes: Alaun 2,0 — Borax 2,0 — Rosenwasser 150,0 — Benzoetinktur 5,0. Man befeuchtet hiermit morgens und abends einen reinen, entsprechend großen Leinwandlappen, legt ihn auf und hält ihn 15 Minuten lang feucht, indem man von Zeit zu Zeit von der Flüssigkeit aufgießt. Dieses Mittel wirkt am besten, wenn nur eine einfache Froströte mit geringer Anschwellung vorhanden ist. Ist letztere stärker oder bestehen schon ordentliche Beulen, so wendet man besser folgendes Mittel an: Karbolsäure 0,5 — Olivenöl 10,0 — Lavendelöl 15 Tropfen — Lanolin 20,0 — Bleisalbe zu 50,0. Hiervon wird morgens und abends dünn auf Leinwand gestrichen und diese aufgelegt. Ist der Frost bereits aufgebrochen, sind also bereits Frostgeschwüre vorhanden, so benutzt man statt der letztgenannten Salbe in gleicher Weise folgende: Salpetersaures Silber 0,5 — Perubalsam 2,0 — Vaseline zu 30,0. Man läßt sich die Salbe nach den angegebenen Rezepten in der Apotheke anfertigen.



Krankenpflege.



Krankenbesuche. Im Krankenzimmer sollten nicht zu viele und nicht zu lange Besuche an einem Tage geduldet werden, weil sonst der Kranke zu sehr aufgeregt wird. Aber auch die Wahl der Krankenbesucher übt einen Einfluß auf den Zustand des Kranken aus. Oft werden dem Kranken, der vielleicht dem Arbeiterstande angehört, Besucher aus seinem Kreise nicht zugeführt, dafür aber gestattet man Personen höhern Standes den Zutritt ins Krankenzimmer. Der Kranke weiß sich nun nicht so recht zu benehmen, er wird befangen und regt sich bei solchem Besuche weit mehr auf, als im vertraulichen Gespräche mit seinesgleichen. Steigt doch schon mancher gesunden, aber etwas schüchternen Person das Blut zu Kopfe und wird es ihr unbehaglich zu Mute, wenn ein Herr oder eine Dame höhern Standes sie anredet, um wif viel mehr muß das einen nachteiligen Einfluß

auf den Zustand des Kranken ausüben. Ein Besuch von intimen Freunden, Verwandten und Bekannten, wird aber stets einen wohlthätigen Einfluß auf den Kranken haben, wenn die Besuchszeit nicht zu lange ausgedehnt wird, wenn die Leute nicht allzu oft kommen, und im Gespräch alles den Kranken Aufregende vermeiden. G.

❁ Kinderpflege und -Erziehung. ❁

Der „Mumps“ ist eine Anschwellung der unter dem Ohr liegenden Ohrspeicheldrüse, die sonst die Aufgabe hat, sich an der Bildung des Mundspeichels zu beteiligen. Diese Anschwellung kann sich auf einer oder auch auf beiden Seiten entwickeln. Es werden vorzugsweise Kinder von 3—8 Jahren davon befallen. An sich ist das Leiden nicht schmerzhaft, nur beim Essen, und besonders beim Kauen harter Bissen, sowie bei etwas weiterer Oeffnung des Mundes machen sich unangenehme Empfindungen bemerkbar. Die ganze Dauer der Krankheit überschreitet sehr selten sieben Tage. Die Anschwellung nimmt in den ersten zwei bis drei Tagen zu, hält sich etwa zwei Tage auf der Höhe und bildet sich in den nächsten Tagen wieder vollkommen zurück. Zuweilen werden beide Seiten nach einander befallen, wobei sich die Sache 14 Tage lang hinziehen kann.

Dem Wesen nach faßt man den Mumps als eine Infektionskrankheit auf, ähnlich wie Masern, Scharlach und dergleichen. Hierfür spricht auch der Umstand, daß das Leiden häufig epidemisch auftritt. Der Ansteckungsstoff gelangt in die Ohrspeicheldrüse durch die im Munde befindliche Oeffnung seines Ausführungsanges. Die günstigste Zeit für die Bildung dieses Stoffes sind die kalten und feuchten Monate. Die gesunden Kinder braucht man von den erkrankten nicht zu trennen; denn wenn es sich um eine Epidemie handelt, so werden erstere doch auch davon befallen. Die Kranken halte man im Zimmer, bestreiche die Anschwellung mit Del und bedecke sie mit Watte. Etwas weiteres zu unternehmen ist nicht erforderlich. Es gibt auch eine bössartigere Erkrankung an Mumps, die bei Typhus, Scharlach und Pocken auftritt und schwere Eiterungen zur Folge haben kann. Bei sonst gesunden Kindern kommt sie aber nicht vor.

❁ Gartenbau. ❁

Unsere Topfpflanzen im Winter. Bei allen Topfgewächsen, welche im Herbst ihre Blätter verlieren, ferner durch Zurückgehen oder Abwelken zeigen, daß sie ruhebedürftig sind, wird die Hinfälligkeit begünstigt durch Verminderung des Gießens und späteres Verbringen in einen hellen, trockenen Keller oder frostfreie Kammer. Dadurch werden z. B. aus dem Pflanzenbestande ausgeschieden: Fuchsen und Begonien. Dazu kommen

Nelken, für welche Ofenwärme schädlich ist, ferner Geranien und Pelargonien, falls man für sie nicht Raum am Fenster eines mäßig warmen Zimmers hat. Durch Ausscheidung eines Teils der Topfpflanzen wird für andere, insbesondere Blattpflanzen und Winterblüher, Raum geschaffen; denn Licht und Luft sind die notwendigsten Erfordernisse für die Erhaltung unserer Zimmerpflanzen. Wärme befördert das Wachstum. Da aber Wintertriebe meist schwächlich sind, so bleibt das frostfreie, helle Zimmer, durch welches vielleicht aus dem warmen Nebenzimmer ein Ofenrohr führt, der beste Ueberwinterungsraum für Palmen, Calla, Aralia u. s. w. Ins Zimmer gehören die zu treibenden Gewächse. Durch zweckmäßige Auswahl von Blumenzwiebeln kann man sich den ganzen Winter hindurch an Hyacinthen, Tulpen, Narzissen u. s. w. ergötzen. Gummibäume bleiben während des Winters im geheizten Zimmer, wo sie nicht zu nahe am Fenster stehen, am schönsten. Solange die Pflanze noch Blätter treibt, kann mit dem regelmäßigen Gießen fortgefahren werden; sobald jedoch der Trieb eingestellt ist, wird weniger gegossen, um die Wurzeln gesund zu erhalten.

Rosen werden während ihrer Winterruhe seltener durch Frost, als durch Uebermaß von Feuchtigkeit unter der Winterbede geschädigt. — Niedrige Rosen werden einfach angehäufelt. Hochstämmige Rosen biegt man mit ihren Kronen bis tief auf die Erde, legt sie dort glatt auf den Boden, heftet sie fest und bedeckt sie mit Erde. Fehlerhaft ist es, eine Grube für die Krone auszuheben, sie dort hineinzulegen und dann mit Erde zuzudecken. In der Grube sammelt sich das schädliche Wasser zu allereerst.

❁ Frage-Ecke. ❁

Antworten.

87. Billigen und doch wohlschmeckenden **Kuchen** bereiten Sie folgendermaßen: $\frac{1}{4}$ Pfund Butter und 6 Eigelb werden gut gerührt (die Buttr vorher in die Wärme stellen), dann langsam $\frac{1}{2}$ Pfd. Meliszucker dazugegeben und $\frac{3}{8}$ Pfd. Mehl ebenfalls langsam mit allem verrührt. Schließlich die 6 Eiweiß zu Schnee geschwungen, vor dem Backen damit vermengen. 1 Zitronenschale wird abgerieben und mit dem Saft dazu genommen. In mäßiger Hitze gebacken.

Feiner Schokoladekuchen. $\frac{1}{4}$ Pfund süße Butter wird mit 6 Eidottern abgerührt. $\frac{1}{2}$ Pfund Zucker, $\frac{1}{4}$ Pfund mit der Hülse gestoßene Mandeln, $\frac{1}{8}$ Pfund Semmelkrumen und etwas Vanille damit vermischt. $\frac{1}{2}$ Pfund süße Schokolade (gute Qualität) wird mit etwas Wasser zu einem zarten Brei gerührt, mit allem andern vermischt und zuletzt noch der Schnee von 6 Eiern dazu getan. Das Blech stark mit süßer Butter bestreichen, mit Gries bestreuen und den Kuchen in mäßiger Hitze genügend backen.

Abonnentin in A.

87. Folgende **Kuchen** sind billig, gut, geraten immer und sind schnell gemacht:!

Nach Volkarts Kochbüchlein:

Biscuit (für 10 Personen). 6 Eigelb werden in einer Schüssel gut verrührt, 375 Gr. gestoßener Zucker dazu gegeben, mit dem Eierschwinger $\frac{1}{2}$ Stunde geklopft, die feingehackte Schale einer Zitrone und 250 Gr. gesiebtes Mehl langsam hineingerührt; dann wird das Weiße von den Eiern zu Schnee geschlagen und zuletzt leicht mit dem Teig vermengt. Eine hohe Form wird mit Butter bestrichen und mit Pantermehl bestreut, der Teig hineingegeben und im mittelheißen Ofen gebacken.

Nach dem Kochbuch von Frau Pfr. Gschwind:

Sandtorte. 250 Gr. Butter wird mit gleich schwer Zucker schaumig gerührt, 4 Eier, eines nach dem andern hineingeschlagen und sobald die Masse sich anfängt zu scheiden, 500 Gr. Mehl, halb Semmel-, halb Reismehl darunter gezogen. Die Torte kann mit Zitronenrinde gewürzt und beliebig glasirt werden.

Gugelhupf mit Backpulver. 4 Eigelb werden mit 250 Gr. gestoßenem Zucker gerührt, 150 Gr. zerlassene frische Butter dazu gegeben, eine gehackte Zitronenrinde, eine Hand voll Rosinen und Weinbeeren und eine Tasse Milch gut darunter gerührt, 450 Gr. Mehl mit 15 Gr. Backpulver eingemischt, den Eierschnee darunter gezogen und in auspanierter Form gebacken.

Ich habe zu obigen Kuchen auch schon statt frischer Butter Palmin, mit einem kleinen Zusatz von Wasser (da Palmin kein Wasser enthält) genommen, ohne daß die Kuchen weniger gut geraten sind.

Frau E. H.

88. Auch ich habe früher das Ludwig'sche **Haushaltungsbuch** gebraucht, nun aber benütze ich seit Jahresfrist das **Haushaltungsbuch**, herausgegeben vom Schweiz. Gemeinnützigen Frauenverein, Sektion Zürich. Die Einteilung finde ich praktischer als diejenige des Ludwig'schen; das Ganze ist übersichtlicher und kann daselbe bestens empfohlen werden.

Pfarrfrau.

88. Das **Haushaltungsbuch** von Paul Carpenter ist Ihnen sehr zu empfehlen. Es ist schön gebunden, handlich im Format, übersichtlich und auf gutes Papier sauber gedruckt. Sein Preis ist je nach der Ausstattung Fr. 2 und 3. Sie können das **Haushaltungsbuch** in den besseren Papierhandlungen bekommen oder auch direkt durch die Firma.

H.

88. Ich brauche das Kaiser'sche **Haushaltungsbuch** nach dem System Ludwig und war immer zufrieden damit. Lassen Sie sich dasselbe in einer Buchhandlung vorlegen.

Marie.

89. Speckers Witwe in Zürich ist seit Jahren meine Lieferantin in **Gummischuhen** und ich war immer sehr zufrieden damit. Man nimmt dort auch Galoschen zur Reparatur entgegen. Machen Sie einen Versuch.

Zürcherin.

90. **Linoleum** behandeln Sie am besten mit **Linoleumwische**, die Sie in jedem Geschäfte, das

den Artikel führt, beziehen können. Ich finde dieses Verfahren das einfachste. Gebrauchsanweisung ist den Büchsen beigelegt. Sonny.

90. Auf Ihre Frage betr. **Milchnahrung** möchte ich Ihnen sagen: Probieren Sie es einmal, Ihr Kindchen nach der Methode von Frau Dr. Heim zu ernähren. Ich hatte mit meinen beiden Kleinen besten Erfolg. Bemerken muß ich noch, daß ich meine Kleinen bis zum dritten Monat selber stillte. Aber aus dem Schriftchen „Pfleger des Kindes im ersten Lebensjahre“ werden Sie ersehen, daß auch Flaschenkinder vortrefflich gedeihen, wenn Sie sich an die dort gegebenen Vorschriften halten. Das **Aleuronat-Hafermehl** ist jeder Mutter warm zu empfehlen.

Frau E. G. in B.

Fragen.

91. Sind die französischen **Kochherde** mit Steinkohlenfeuerung zu empfehlen und eignen sie sich auch für Holzfeuerung? Oder welches andere System wäre dem französischen vorzuziehen? Der Herd soll in einem großen Haushalt auf dem Lande gebraucht werden; Gas und Petrol können also nicht in Betracht kommen. Besten Dank für gute Auskunft.

Treue Abonnentin.

92. Ist es zweckmäßig, die **Damenschusterei** zu erlernen für eine geplagte Hausfrau? Mein Mann behauptet, ich könnte ein schönes ersparen, wenn ich das Sohlen der Schuhe zc. erlernen würde. Wer gibt mir genauen Aufschluß? Und ist es nicht zu viel verlangt, wenn eine Mutter von fünf Kindern noch Leder klopfen soll? Besten Dank für guten Rat.

Frau Elise.

93. Welches ist das beste **Kochbuch** zum Preise von 3–4 Franken? Meine Schwester hält nächsten Hochzeit und da möchte ich ihr eines schenken. Sie ist zwar noch keine prima Köchin, drum sollte ich mein Augenmerk auf ein Buch richten, das nicht nur Kochrezepte bringt, sondern auch allgemeine Ratschläge für die Küche. Wer gibt mir guten Rat?

Treue Schwester in B.

Soeben
neu erschienen
Kaiser's
Haushaltungsbuch
für 1.30
! bietet große Vorteile!
überall erhältlich
direkt durch
Kaiser &
Bern