

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

Band: 13 (1906)

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: 18.03.2025

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



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

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

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

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

Nr. 5. XIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
 24 Nummern.

Zürich, 10. März 1906.

Eh' du scharfe Schwerter schleifest,
 Sieh, ob nicht die Milde frommt;
 Eh' du zu dem Erze greifest,
 Das aus dunkeln Schachten kommt,
 Forsch' in deines Busens Schacht,
 Ob nicht Klugheit und Bedacht,
 Dir das Erz entbehrlich macht.

Rückert.



zur Hygiene der Speisen.

Von Frau Hedwig Heyl.

Wenn man davon ausgeht, daß die Bekömmlichkeit und Ausnutzung der Nahrung wesentlich davon abhängt, ob die Verdauungssäfte, welche mit dem Speichel des Mundes ihre Arbeit beginnen, genügend abgefordert werden, so weiß man aus Erfahrung, daß die Tätigkeit der Sinne, des Geschmacks, des Geruchs, des Gesichtes, außerordentlich viel dazu beitragen kann.

Der rohe Hunger, den ein stark arbeitender Mensch durch eine Nahrung befriedigt, welche den Anforderungen eines durch weniger Muskelarbeit angestregten Körpers nicht genügen würde, übersieht vieles, was

dem letzteren ein Hindernis für die Entwicklung seines Appetits sein kann. „Der Hunger treibt es herein.“ Die Ansprüche des weniger hart Arbeitenden legen der Verwaltung großer Volksspeisewirtschaften, Krankenhaus- und Militärrüchen stillschweigend hygienische Gesetze auf, welche auch die Gesundheitsämter andauernd durch Aufsicht über die wichtigsten Nahrungsmittel, wie Milch, Fleisch, Obst zc. betätigen. Denn in den bei weitem breiteren Schichten unseres Volkes ist ein gewisser Geschmack schon ausgebildet.

Der Appetit derselben hängt wesentlich mit den Vorstellungen zusammen, welche die Einkaufs-, Beschaffungs- und Bereitungsweise im Menschen erzeugen. Je mehr er davon weiß und beobachtet hat, desto mehr hat sein Urteil sich geschärft und um so wichtiger erscheint es, daß alle Beteiligten diese Hemmungen meiden, die einen ungetriebenen Genuß der Mahlzeiten beeinträchtigen können.

Alle Produzenten von Nahrungsmitteln, alle Verkäufer, Käufer und Bereiter der Nahrung müssen dementsprechend vorgebildet sein. Schon viele haben wir der Anforderung der Konsumenten Konzessionen

machen und je feiner das hygienische Gewissen im allgemeinen ausgebildet wird, je mehr kommt es der Volksgesundheit zustatten. Die Markthallen in größeren Städten waren ein großer Schritt vorwärts auf diesem Gebiete. Die Anregung, zu bessern, die dabei gegeben wurde, pflanzte sich bald in der Halle fort und wies auch den Käufer an, nicht Waren zu betasten, die er nicht gekauft hat.

Wenn man aber beobachtet, wie wenig überlegt die Käuferin den Marktkorb packt, so könnte der Appetit, der Mahlzeit des wohlmeinenden Gastfreundes zuzusprechen, gänzlich vergehen. Käse, Heringe, Fleisch, Gemüse, Salat — — alles kommt in verhängnisvolle Nähe zueinander, wird z. B. in Netzen zusammengepackt und es braucht vor der Bereitung der Speisen in günstigem Falle langer Wässerung und Reinigung, welche diese wiederum entwertet, und vielen verschwenderischen Puzens der gedrückten Gemüse zc.

Es gehört also zur Unterweisung einer Köchin, daß sie, wie sie mit Geld ausgerüstet wird, auch die notwendigen Geräte zum Transport, welche zur Erhaltung der Sauberkeit und der Qualität des Einkaufes notwendig sind, richtig brauche. Häufig wird nun die teure Last beim Heimkommen im Drang der Geschäfte (gewöhnlich wird kurz vor der Kochzeit erst gekauft) nicht an Ort und Stelle gebracht, sie begegnet einer zweiten Klippe. Der Schellfisch z. B. bleibt bis 1½ Stunden vor dem Kochen in der warmen Küche, der Hase, welcher morgen bereitet werden soll, liegt notdürftig in Papier geschlagen auf dem Küchentisch und nimmt einen leichten Muffgeruch an, den man nur mit vielem Wasser verwischen kann. Der Limburger Käse läuft aus, Salat wird welk und junge Gemüse büßen in der Küchentemperatur entschieden ihren frischen Reiz ein. So wären unzählige Beispiele aufzuführen, wo durch Gleichgültigkeit Geld- und Geschmackswert verringert werden.

Kommt nun die Vorbereitung an die Reihe, so gibt sich die Köchin häufig nicht Rechenschaft von der Wahl der Gefäße und

Utenfilien, die sie verwendet; es kann auch vorkommen, wenn nicht gewissenhafte Schulung solches ausschließt, daß Zwiebel-, Zitronen- und Fischbehandlungs-Utenfilien, wie Heringss- und Sardellengefäße, oberflächlich gereinigt, anderen Speisen dienen und sie gründlich ungenießbar machen.

Der Ort und Tisch, an welchem Speisen vorbereitet werden, muß absolut sauber sein und keine Reste vorangegangener Arbeit, wie Fischschuppen, Fettflecke, verschüttetes Mehl, Zucker oder Salz zeigen. Jedes Gerät muß vor dem Gebrauch nochmals abgewischt werden, da ihm Spuren von Staub anhaften. Löffel und Quirl zum Rühren sind während des Kochens in warmes Wasser zu stellen, übergekochte Flüssigkeiten oder Fette sind sofort mit feinem Sand von dem Herd abzureiben, da der durch sie erzeugte Dunst sich auf die Speisen überträgt. Er verschlechtert die Luft, welche ein wesentlicher Teil mancher Speisen ist und zum Beispiel Gebäck und Cremes porös und locker macht.

Sind die Zutaten zu einem Gerichte vorbereitet, so entferne man sie bis zur Bereitung auf dem Feuer aus der Wärme. Lebende Fische lasse man so lange wie möglich leben, damit sie keinen unangenehmen Geschmack annehmen. Auch Geflügel, Wild und Fleisch darf erst kurz vor der Bereitung gewaschen werden, ebenso das Gemüse.

Ist nun jede Vorsicht beobachtet, wozu auch die Vermeidung des nutzlosen Auslaugens der Fleischstücke auf Holzbrettern gehört und die Hitze gerade zum Garwerden und zu schmackhafter Bereitung richtig, so kommt es sehr darauf an, das fertige Gericht vor dem Verderben zu hüten, bis es angerichtet werden kann. Ein außerordentlich sicheres Mittel ist das Wasserbad von heißem Wasser: eine große Bratpfanne mit heißem Wasser, in die man die fertige Speise stellt und warm hält. Hitze, saubere Schüsseln, deren unterer flacher Rand auch abgewischt sein muß, sind zum Anrichten vorzubereiten. Schnelle Abkühlung auf kaltem Geschirr macht viele Gerichte überhaupt unschmackhaft. Das hübsche Anrichten der Speise, der Schlußstein der

appetitlichen Zurichtung, kann sich auf die einfachsten Gerichte erstrecken. Das Gefäß darf nicht zu klein, noch zu groß sein, die Speise den Rand nicht berühren, welcher sauber mit warm angefeuchtem Tuch abzuwischen ist.

Die Verzierung von Gerichten ist in möglichster Eile vorzunehmen, während die heißen auf Wasserdampf, die kalten in kaltem Wasser oder Eis stehen. Nichts ist unangenehmer, als wenn man der Garnitur zuliebe die gute Beschaffenheit der Gerichte beeinträchtigt. Deshalb erfordert die kurze Zeit fertige Vorbereitung der letzten Verschönerungsmittel — gewiegte Petersilie, gewaschene Kresse, gehobeltes Meerrettig, geschnittene Zitronen und Gurken, Eier etc. —, damit die letzte Hand leicht und schnell angelegt werde.

Ein mit vollem Vertrauen genossenes Mahl, bei dem man weiß, daß soweit menschliche Vorsicht, Sorgfalt und Verständnis in Frage kommen, jede Gefahr berücksichtigt wurde, bekommt entschieden besser, als eins, das mit einem Fragezeichen der Speisenden anfängt.

Blätter für Volksgesundheitspflege.



Ueber den Reis.

Der Reis ist das enthülste Samenkorn des in heißen Ländern, auf nassem Boden gedeihenden und in Indien und Aethiopien heimischen Reisgrases, einer einjährigen Pflanze mit starkem, festem, durch Knoten in mehrere Gelenke abgetheilten Stengel, welcher eine Höhe von 70 Cm. bis 1 $\frac{1}{4}$ Meter erreicht. Die Blätter sind lang und schilfartig, die Blüten bilden anfangs eine Aehre, die sich aber, wenn die Samen zu reifen beginnen, in einen großen, lockeren Büschel ausbreitet. Es gibt besonders zwei Hauptsorten der Pflanze, der Bergreis und der Sumpfreis; ersterer wächst auf hochgelegenen Orten, bedarf beim Anbau jedoch auch einiger Bewässerung und begnügt sich mit etwas rauherem Klima; er hat lange Grannen und länglich weiße, sehr harte Samenkörner, ist wohlschmeckender aber weit weniger er-

giebig als der Sumpfreis und kommt selten im Handel vor. Von beiden Reissorten gibt es wiederum verschiedene Spielarten, die sich durch die Farbe der Samenhüllen unterscheiden, auch hat man Reis ohne Grannen und solchen mit klebrigen Grannen, der namentlich auf Java angebaut wird. Der Sumpfreis wird am gewöhnlichsten angebaut und zwar am besten in Niederungen, die sich nach Belieben bewässern lassen.

Zu Ende des dritten oder Beginn des vierten Monats nach der Aussaat beginnt die Ernte, indem man die oberen Hälften der Halme mit Sichel oder scharfen Messern abschneidet, zu Bündeln zusammenbindet, nach völligem Trockenwerden auf Matten ausbreitet und durch Menschen oder Ochsen die Körner austreten läßt; bisweilen werden sie auch durch eiserne Stampfen ausgedroschen, die durch ein von Ochsen getriebenes Rad in Bewegung gesetzt werden. Das Enthüllen der Samen geschieht auf besonderen Mühlen, in denen der untere Stein mit Kork belegt ist, worauf man die Reiskörner in der Sonne oder über gelindem Feuer dörret, um sie zur Versendung geeignet zu machen. Alle Gegenden, wo Reiskbau betrieben wird, sind durch das Stehenbleiben des Wassers und seine Ausdünstungen sehr ungesund, weshalb z. B. in Oberitalien der Reiskbau in der Nähe größerer Ortschaften verboten ist. Gegenwärtig baut man den Reis überall, wo Klima und Bodenbeschaffenheit dies gestatten.

Die am häufigsten im Handel vorkommenden, nach ihren Produktionsländern benannten Sorten sind:

1. Der Carolina-Reis aus den amerikanischen Staaten Nord- und Süd-Carolina, welcher zu den vorzüglichsten gehört, sehr weiße, durchscheinende, harte und reine Körner hat und besonders geschätzt wird.
2. Der ostindische Reis, unter dessen sehr verschiedenen Arten der Patna-Reis, der Bengal-Reis und der von den Sunda-Inseln die beliebtesten und besten sind.
3. Der italienische Reis, welcher zwar etwas gelblich aussieht, aber sehr wohl- schmeckend ist und von dem der Veroneser

und der Ostigianer als besonders treffliche Sorten gelten.

4. Der spanische, levantische, ägyptische und brasilianische Reis sind untergeordnete Sorten und kommen wenig in den Handel, da sie meist in den Produktionsländern selbst verbraucht werden.

Beim Einkauf von Reis muß man darauf sehen, daß derselbe aus gleich großen, unzerbrochenen, weißen, trockenen und festen Körnern besteht und weder Staub noch Sand enthält; auch darf er nach dem Kochen keinen säuerlichen Beigeschmack zeigen. Man tut stets wohl, die bessern, wenn auch teureren Sorten zu kaufen, da guter Reis nicht bloß viel wohlschmeckender ist, sondern auch weit mehr aufquillt als ordinärer. Der Reis ist ein sehr gesundes und leicht verdauliches, wenig blutbildendes, dafür aber an Stärkemehl reiches Nahrungsmittel; für die Küche ist er ein wahrer Schatz, weil er sich auf unendlich mannigfaltige Art und Weise zubereiten läßt, bald als Suppe, Brei und Zugemüse, bald als Pudding, Auflauf, Ome, Kuchen, Torte, ja selbst als treffliche Zutat zu Brot, bald kräftig und pikant, bald süß, aber in jeder Gestalt schmackhaft. Auch zur Herstellung von Arrak wird er im Verein mit Zucker-Sirup und Palmensaft benützt und man braut ein helles Bier daraus. Die Reisstärke gibt der Wäsche vorzüglichen Glanz, das Reismehl dient nicht nur zur Bereitung feiner Backwerke und Mehlspeisen, sondern hilft auch in Gestalt von Puder den Teint der Damen verschönern, kurz, wir haben volle Ursache, den Reis sehr zu schätzen und dies um so mehr, als er durchaus nicht teuer ist.



Haushalt.



Beim Einkauf von Fleischwaren beachte man folgendes:

Ochsenfleisch soll feinfaserig sein, ein frisches rotes Aussehen haben und ein weißes, kerniges Fett.

Kalbtfleisch sei weiß und fett; wenn sich während des Kochens ein schwarzer Niederschlag am Deckel des Kochtopfs zeigt, so läßt dies auf sehr mageres, kraploses Fleisch schließen, das von

einem mit Magermilch oder gewässerter Milch und Surrogaten aufgefütterten Kalbe stammt.

Schweinefleisch darf nicht zu alt, muß feinfaserig, frisch und hellrot aussehen und eine dünne Schwarte haben. Die Schinken sollen recht dick und fleischig sein und ein kurzes, dünnes Bein haben. Geräucherter Speck muß schön mit Fleisch durchzogen, dick und fett sein und rötlich-weiß aussehen. In warmem Rauch geräucherter Speck ist meist ranzig und fast ungenießbar.

Wurstwaren, die frisch gegessen werden sollen, müssen auch ganz frisch sein, denn (besonders im Sommer) entwickelt sich bei kaum 3 bis 4 Tage alten Würsten, besonders in Blut- und Leberwürsten, sehr leicht das äußerst gefährliche Wurstgift, daher Vorsicht!

Alte Hühner und Tauben kaufe man nicht oder dann ganz billig (für Suppen). Solche erkennt man an gedrungenerem, herberem Knochen- und Körperbau, dem härteren Brustknochen, den grauen, schuppigen Beinen. Die weniger empfehlenswerten männlichen Enten und Gänse erkennt man an den längern Halsen und Beinen; Truthühner an den roten Beinen und den großen schwammigen Kamm- und Kehllappen. Diese Merkmale gelten auch für wildes Geflügel. Ueber die Frische des Geflügels können unsere Geruchsorgane am besten urteilen.

Ob wir ältere oder jüngere Kaninchen und Hasen vor uns haben, erkennt man bei sonst ausgewachsenen Tieren am besten daran, daß bei jungen Exemplaren die Haut hinter den Ohren sich leicht hin- und herschieben läßt.

Frische, gute Fische sollen rote Kiemen, weißes Fleisch und natürlich keinen übeln Geruch haben. Der Fisch soll steif, Augen und Schuppen müssen glänzend sein. Je röter die Kiemen, je weißer und fester das Fleisch, desto frischer und besser ist der Fisch. Frischer junger Hering ist zartfleischig, nicht stark gesalzen und hat weder Tran- noch Fischgeruch. Alte Heringe haben tiefliegende Augen, hartes, gelbes Fleisch mit salzigem Geschmack. Frischer Stockfisch ist schwer, glatt und gelblich. G.

Bei Fleisch-Konserven in Blechbüchsen prüfe man den Inhalt regelmäßig vor dem Gebrauch, damit allfällig verdorbene Fleischwaren nicht zum Schaden der Gesundheit genossen werden. Es ist dabei folgendes zu beachten: 1. Die Innenwand der Büchse muß vollständig rein und blank und darf gar nicht angegriffen sein; 2. Büchsen mit Zungenfleisch, Corned-Beef u. s. w. sollen mit viel Fett, Sardinenbüchsen hingegen mit reinem Olivenöl bis oben an vollgefüllt sein. Der Büchseninhalt soll, ganz besonders in der heißen Jahreszeit, nach der Deffnung möglichst schnell verzehrt werden. Büchsen, deren Deckel sich nach außen wölben, kaufe man nie, da dies ein Zeichen ist, daß sich im Innern schädliche Gase entwickelt haben. Ein gutes Zeichen ist, wenn der Deckel der Konservenbüchsen eher etwas nach innen eingedrückt ist. Auch Büchsen mit zwei Löcherstellen sind zu vermeiden.

Weisseidene oder hellfarbige Krawatten reinigt man am besten auf folgende Weise: Man macht Bäuschchen von reiner, weißer und sehr weicher Watte, taucht dieselben in Spiritus oder verdünnten Salmiakgeist und reibt damit die unreinen Stellen der Krawatten ab. Dies wird mit öfters erneuerten Wattebäuschchen so lange wiederholt, bis die Watte ganz rein bleibt.



Kochrezepte.

Alkoholhaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasser- verdünnten Sirup und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Kabissuppe. Der Kabis wird gepuht, gewaschen, in feine nudelartige Streifen geschnitten und nochmals gewaschen. Circa 30—40 Gramm Butter läßt man heiß werden, gibt das Gemüse hinein, läßt es kurz dämpfen, füllt mit Wasser und etwas Fleischbrühe auf und läßt die Suppe längere Zeit kochen. Dann treibt man sie durch ein feines Sieb, gibt einen Eßlöffel angerührtes Mehl zu, schmeckt mit Salz ab und läßt die Suppe nochmals gut aufkochen. Die Suppe wird über gebackte Weckstücken angerichtet.

Paprikahuhn. Für 6 Personen. 2 gut gereinigte Hühner werden geviertelt, in eine Kasserolle mit reichlich zerlassener Butter geschichtet und nach Beigabe von Wurzelwerk und Salz halbweich gedämpft. Dann streut man einen Löffel Mehl darüber, gießt etwas Brühe oder Wasser, sowie eine Obertasse sauren Rahm dazu, bringt alles zum Kochen, fügt eine Messerspitze Paprika bei, und kocht die Hühneriertel vollends weich. Sie werden nun herausgenommen, auf eine Schüssel geordnet und warm gehalten. Die Sauce rührt man durch ein Sieb, verdünnt sie nach Bedarf mit Bouillon oder mit etwas in Wasser verquirltem Kraftmehl, gibt 8—10 Tropfen Maggi-Würze dazu und gießt sie über die Hühnerstücke.

Ausgezeichneter Kalbsschinken. Aus einer Kalbskeule löst man die Knochen aus und reibt sie mit einer starken Prise Salpeter und viel Salz tüchtig ein. Man legt sie dann in einen Steintopf, streut reichlich Salz darüber, sowie etwas Zucker, läßt sie in dem sich bildenden Pökel vier Tage liegen, und wendet sie täglich um. Am fünften Tage rollt man die Keule mittelst ausgeglaugten Bindfadens fest zusammen und kocht sie in einer aus einem Teil Pökel, drei Teilen Wasser, einer großen geschälten Zwiebel, sechs Pfefferkörnern und einem Stückchen Zitrone hergestellten Brühe langsam weich, wozu etwa 2 1/2 Stunden nötig sind. (Im Selbstkochen länger.) Dann nimmt man das Fleisch heraus, schäumt die Brühe ab, nimmt die Gewürze weg und gibt 6 Blatt Gelatine zu der Brühe, die noch eine Viertelstunde kochen muß. In einen tiefen Stein-

topf legt man die Keule, die gerollt bleiben muß, gibt die lauwarme Brühe darüber und stellt das Ganze an einen kühlen Ort. Zum Gebrauch schneidet man halbfingerdicke Scheiben davon, die man als Beilagen zu Gemüse geben kann. Ausgezeichnet ist der Kalbsschinken als Aufschnitt (feingefchnitten). Es kann auch eine Mayonnaise dazu serviert werden.

Ausgebackene Selleriestengel. Von englischen gebleichten Selleriestauden entfernt man die Blättchen, schneidet die gehäuteten Stengel in etwa 3—4 Centimeter lange Stückchen, blanchiert sie in siedendem Salzwasser, hebt sie mit der Gabel einzeln heraus, taucht sie in einen flüssigen Ausbacketeig, daß sie ganz davon umhüllt sind, legt sie in eine Kasserolle mit siedendem Fett und bäckt sie darin hellbräunlich. Sie werden bergartig auf der Schüssel angerichtet und mit den Sellerieblättchen bekränzt.

Kartoffeln auf amerikanische Art. Zeit 3/4 Stunden. 1 Kilo Kartoffeln, 4 Dezil. Milch, 50 Gr. Butter, 2 Eßlöffel Stoßbrot. — Die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln werden abgetrocknet. Man bringt sie in eine mit Butter ausgestrichene feuerfeste Platte und gießt die Milch siedend darüber. In den heißen Bratofen geschoben wird die Milch bald von den Kartoffeln aufgesogen sein. Dann streut man das Stoßbrot darüber, zerpfückt die Butter darauf und bäckt das Gericht vollends gar. Es schmeckt ausgezeichnet und ist sehr nahrhaft.

Aus „Grilli in der Küche“.

Gefüllte Pfannkuchen (sehr fein). Man bereitet in bekannter Weise mehrere kleine Pfannkuchen, die in eine Form passen müssen, buttert die Form vorher gut aus und legt einen Kuchen hinein, darauf eine Farce und dann wieder einen Kuchen. Man wechselt so mit Kuchen und Fülle ab, bis die Form gefüllt ist. Die Farce bereitet man aus feingewiegtem Fleisch von Bratenresten, rohem oder gekochtem Schinken, gehackten Champignons und saurem Rahm. Auf jeden der gebackenen Kuchen streicht man diese Farce gleichmäßig, den Schluß bildet ein Pfannkuchen. Man schiebt die Form in den Bratofen, wo das Gericht noch eine kleine halbe Stunde durchziehen muß, ehe es serviert wird.

Käseschnitten. Circa 500 Gr. Semmelbrot werden in 1 Centimeter dicke Schnitten zerlegt, die mit Milch oder Wasser etwas angefeuchtet und auf der einen Seite mit folgender Fülle bestrichen werden: 2 ganze Eier verklopft man mit 1—2 Löffel Milch, 125 Gr. geriebenem Käse und einer kleinen, roh geriebenen Kartoffel. Nun bäckt man die Schnitten entweder im Ofen, indem man sie auf ein butterbestrichenes Blech legt, oder in Butter schwimmend. In letzterem Falle soll die bestrichene Seite zuerst gebacken werden.

Aus „Diätetische Speisetzettel“ von A. Bircher.

Obst mit Meringueauflauf. Man kocht einen gewöhnlichen Reissrei, welcher in einer mit Butter bestrichenen Auflaufform ausgebreitet wird

bis etwa zur halben Höhe der Form. Dann füllt man mit einem Kompott von Nespeln oder Rhabarber, Pflaumen, Kirschen, Stachelbeeren oder sonstigen Früchten auf. Zuerst kommen mit einem Löffel aufgetragene kleine Häufchen von folgender Meringuemasse: 2–8 Eiweiß schlägt man mit einigen Körnchen Salz zu sehr steifem Schnee und mischt dann nach und nach etwas Zucker darunter, auf je ein Eiweiß 50 Gr. Den Auflauf läßt man in einem mächtig heißen Ofen backen, bis die Meringuehäufchen eine gelbliche Farbe angenommen haben.

Aus „Fleischlose Kochrezepte“ von A. Bircher.

Orangencarmelade. 1 Kilo Zucker, 8 Orangen, 1/2 Liter Wasser. — Von 3 Orangen schält man die gelbe Schale möglichst dünn ab und gibt sie mit dem Wasser auf das Feuer, läßt sie weich kochen, was in einer Viertelstunde der Fall sein wird. In dieses Wasser, dem die Schale entnommen worden, bringt man die von Haut und Kernen befreiten Orangenschnitze, fügt die inzwischen ganz fein gehackte gekochte Schale bei und läßt es auf kleinem Feuer 20 Minuten kochen. Es empfiehlt sich, gleichzeitig Sirup zu bereiten, da man dort die unbenutzte Schale von 5 Orangen verwenden kann. Aus „Gritli in der Küche“.

Gesundheitspflege.

Ueber die Turnkleidung für das weibliche Geschlecht hat Stephanie Kreppe in der „Deutschen Turnzeitung“ folgende beherzigenswerte Äußerung getan:

Wie viel wird noch in bezug auf die „Gesundheit“, durch das Turnkleid gesündigt! Manche Leute, auch Turnerinnen, haben wirklich von Hygiene keine Ahnung! Es fehlt nur noch, daß sie aus „Bequemlichkeit“ Hackenschuhe und Nieder abzulegen „vergessen“, wiewohl ich es mir nicht besonders „bequem“ denke, in diesen Marterwerkzeugen Leibesübungen zu machen. Weg müssen auch hohe, steife Kragen, enge Manschetten, dito Ärmelausschnitte und Strumpfbänder, steife Gürtel mit harten schweren Schnallen, die einen Druck auf den Magen ausüben. Es sind dies lauter Vorrichtungen, die den Blutkreislauf und die Bewegungsfreiheit möglichst hemmen, die Turnerin übermäßig ermüden, abspannen, verdrießlich machen und das Turnen, das eine Quelle des Frohsinns und der Gesundheit sein sollte, zur Hölle machen und damit seinen physischen und psychischen Zweck gänzlich verfehlen. Folglich lose Taille, bequemer Schnitt, freier Hals, stüffellose Turnschuhe!

Auch soll das Turngewand aus nicht zu dichten und schweren Stoffen gearbeitet sein. Im Sommer friert man bekanntlich nicht, und im Winter sind die Hallen meist genügend geheizt. Und sollte das letztere auch nicht der Fall sein, so „heizen“ die fleißig und stramm ausgeführten Turnübungen schon ein. Nichts erschöpft und belästigt beim

Turnen so sehr, als ein zu enges oder auch zu warmes Turnkleid, das übermäßige Schweißbildung verursacht; außerdem gibt es leicht zu nachträglicher Erkältung Anlaß.

Krankenpflege.

Beleuchtung von Krankenzimmern. Jedes Licht und jede Lampe verbraucht Sauerstoff; es wird also schon deswegen die Luft verschlechtert, weil uns ein zur Atmung wichtiger Stoff genommen wird, dazu kommen aber noch die Verbrennungsgase. Für Krankenzimmer, welche eine Beleuchtung ganze Nächte hin durch notwendig macht, ist diese Luftverschlechterung doppelt unangenehm. Deshalb wird empfohlen, die Lampe zwischen die Doppelfenster oder zwischen das Fenster und die geschlossenen Fensterläden zu stellen. Am besten eignet sich eine kleine Wandlampe, die man an einen im Holze des äußeren Fensters oder Fensterladens eingetriebenen Nagel aufhängen kann. Ein Löschen der Lampe bei gut verschließbaren Fenstern oder Läden durch Wind ist nicht zu befürchten und es ist genügende Luftzufuhr vorhanden, um die Lampe im Brennen zu erhalten.

Kinderpflege und -Erziehung.

In ihrer trefflichen Schrift „Die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr“ (Preis 15 Gts.), schreibt Frau Dr. Marie Heim unter anderem: Tritt früh dem **Eigensinn** deines Kindes entgegen, wie er sich schon im 1. Halbjahr durch heftiges, anhaltendes Geschrei äußern kann, wenn sein Begehren nicht erfüllt wird. Entferne möglichst von ihm die unpassenden Gegenstände seines Verlangens, um es nicht zu reizen, aber sei auch fest im Verweigern, wo es sein muß. Es wird deine ruhig ermahnenden Worte an deren Ton verstehen, bevor noch ihr Sinn ihm verständlich ist. Verlange nicht unnötig von ihm, was es ungern leistet, zum Beispiel Küsse oder Händchen geben oder kleine Kunststücke machen, wenn Fremde zugegen sind. Um so fester beharre auf dem Gehorsam, wo er zu seinem Nutzen dient. Verdiete ihm nur das, womit es Schaden stiften kann, und laß ihm möglichst viel Freiheit. Es soll fühlen lernen, daß alles, was du von ihm verlangst, notwendig ist und zu seinem Besten gereicht. Hüte dich ja vor jeder Launenhaftigkeit ihm gegenüber, und wecke durch eine gleichmäßige, gütige Behandlung sein Vertrauen zu dir. Je mehr du auf diese Weise einen gesunden Grund für sein Gerechtigkeitsgefühl legst, desto leichter und freudiger wird es dir gehorchen. Schütze das Kind so viel wie nur möglich vor Langeweile. Wenn es auch in seinem Tätigkeitsdrang unbewußt etwas zu Grunde richtet, so ist das noch lange nicht so schlimm, wie wenn es aus Langeweile dazu kommt, zu seiner Unterhaltung die Ausführung irgend eines Streiches

auszustudieren. Das ist ein wichtiger erzieherischer Gesichtspunkt, der freilich erst etwas später in Betracht kommt. Sprich nie in zornigem Tone zu ihm, suche den Gehorsam zunächst durch Liebe zu erlangen; ruhige Strenge ist erst am Platz, wenn freundliche Mahnung erfolglos bleibt.



Gartenbau und Blumenzucht.



Die größte Gefahr für unsere **Rosen-, Zier- und Beerensträucher** bringt der Vorfrühling, Februar und März. Tagsüber ist's oft schon so warm wie im Sommer, aber über Nacht oft noch so kalt und frostig, wie mitten im Winter. Gilt darum nicht so sehr mit dem Abdecken der frostempfindlichen Rosen, Zier- und Beerensträucher, denn eine einzige kalte Nacht kann die schwellenden Knospen alle töten. Nun ist damit aber nicht gemeint, daß wir diese Gesträucher und Bäumchen überhaupt gar nicht abdecken dürfen, bis keine kalten Nächte mehr zu befürchten sind. Wir müssen sie sogar bei gelinder, schöner Witterung den Einflüssen von Luft und Licht aussetzen, damit sie nicht unter der Monate langen Bedeckung Schaden leiden durch Erstickung im Saft. Sobald aber voraussichtlich kalte, frostgefährliche Nächte eintreten, müssen wir die empfindlichen Bäumchen und Sträucher vor Frostschaden bewahren, indem wir Säcke, Tücher oder Bastmatten über die Aeste und Zweige ausbreiten und dieselben damit eingehüllen. Dann müssen wir im Frühjahr alle Rosen-, Beerenobst- und Zierbäumchen gut an fest in den Boden geschlagene Pfähle anbinden, damit erstere später von den oft recht heftigen Frühjahrsstürmen nicht niedergebückt oder gar abgeknickt werden. Bei längen Straßen und vielbegangenen Wegen sich hinziehenden Gärten, sollen die Pfähle stets auf die innere Seite der Rosen- und Zierbäumchen gesteckt werden, damit man dieselben von außen nicht sieht. —r.



Tierzucht.



Läuse und Milben, das lästigste Ungeziefer der Hühner, beseitigt man am einfachsten, indem man ein altes Gefäß mit Holzasche beinahe füllt, in welcher die Hühner sich dann gerne baden und darin das Ungeziefer abstreifen. Der Stall selbst wird von solchen Parasiten rasch und gründlich gereinigt, indem man die Sitzstangen und Nester mit heißem Sodawasser reinwäscht und dann mit Leinöl bestreicht. Wände, Boden und Decke des Stalles, aus dem zuvor das Geflügel entfernt wird, bewirft man hierauf mit einigen Handvoll ungelöschten Kalkstaubes oder auch bloß mit Holzasche, so daß sich ganze Staubwolken bilden, in welchen das Ungeziefer vernichtet wird. Man kann auch etwas Schwefel im Stalle anzünden; die Schwefeldämpfe sind von guter Wirkung. Natürlich muß das Federvieh vorher

aus dem Stalle gelassen und letzterer, nachdem der Schwefel angezündet worden ist, sofort gut verschlossen werden. —r.



* Frage-Ecke. *



Antworten.

12. Zu einem solchen **Reise-Nachthemd** brauchen Sie 80—90 Cm. breiten Stoff. Es ist vom Hals bis zum Fuß zu messen und noch 10 bis 20 Cm. zuzugeben. Dann nehmen Sie zwei solcher Stofflängen, nähen dieselben der Rückenlänge entlang zusammen; wo die Beine anfangen, wird eine etwa handgroße Naute eingeseht und jedes Blatt für sich zusammengenäht. An der Vorderseite (Brust) wird je ein Saum unterseht und mit Knöpfen und Knopflöchern versehen. Hals und Achseln werden in Bündchen gefaßt nach der notwendigen Weite; die Ärmel werden ebenfalls vorn in Bündchen gefaßt oder vorne offen gelassen (über die Hand reichend). Zur Kopfbedeckung: Schnitt nach einer Dominokapuze.

Frau Holle.

12. **Rohseide** erhalten Sie in guter Qualität bei der Firma Grieder, Bahnhofstraße, Zürich. Zürcherin.

13. Auf Ihre Frage betr. **Wellensittiche** diene Ihnen folgendes: Kaufen Sie sich das gewiß in jeder Buchhandlung erhältliche Werklein „Unsere in- und ausländischen Zimmervögel, ihre Zucht, Pflege, Behandlung in kranken Tagen, ihre Eigenschaften und ihr Handelswert“, von Arthur Wulff. Mit 6 Farbdrucktafeln und 50 Text-Illustrationen. Preis 1 Mark. Grethleins Hausbibliothek.) Sie finden darin Antwort auf Ihre Fragen und können sich überdies noch mand andern Rat holen. Frik.

14. Ob eine Mit-Abonentin den **Selbstkocher** von S. Müller empfehlen könne? Es ist freilich schon sehr viel darüber geschrieben worden und trotz allen Empfehlungen ist dieses nützlichste aller Küchengeräte noch viel, viel zu wenig im Gebrauch. Ich kenne den Selbstkocher noch aus seiner Erstehungszeit, als Kochkorb. Wie viel weniger bequem und hübsch war er damals und doch bereitete er uns trotz den vielen Rissen und Decken und dem Nasenrumpfen des Hausherrn unsäglich viel Freude und Erleichterung. Dank dem unermüdblichen Fleiß von Frl. Müller wurde der Selbstkocher immer noch vervollkommnet und nun prangt auch in meiner Küche seit mehreren Jahren ein emailleter Kocher größter Nummer. Es würde zu weit führen, wollte ich Ihnen alle Vorteile einzeln aufzählen, nur möchte ich Ihnen sagen, daß ich den Selbstkocher beinahe Tag und Nacht im Gebrauch habe. In unserem ländlichen Haushalte benütze ich ihn während der Nacht zum Sieden von Kartoffeln, Rüben oder Mais für's liebe Vieh in einem extra großen, zu diesem Zwecke angefertigten Topfe. Tagsüber wird der Selbstkocher nach dem im „Hausmütterchen von Sus.

Müller" angegebenen Verfahren benützt; wie viel Zeit und Brennmaterial erspart wird, läßt sich leicht denken. Um die sonst bei den deutschen Kochherden unerläßlichen Schutzpfannen zu umgehen, ließ ich beim Kupferschmied auf halber Höhe der Kasserole einen ca. 1 Cm. breiten Ring anbringen, so daß die Pfannen nun zur Hälfte ins Herdloch hängen. Sehr bequem ist der Selbstkocher namentlich neben Gas- oder Petrolherden, wo der Materialverbrauch sehr beschränkt werden kann.

In Krankheitstagen stelle ich den Selbstkocher in den Keller und benütze ihn zur Aufbewahrung von Eis, welches sich auch in zerkleinertem Zustande darin vortrefflich hält.

Leider mußte ich auch sehen, wie der Selbstkocher wieder hie und da als untauglich auf die Seite gestellt wurde, konnte dann aber konstatieren, daß dies nur da geschah, wo die Hausfrau untüchtig oder aus irgend einem Grunde verhindert war, selber zu kochen oder in der Küche nachzusehen. Allerdings lehrt mich die Erfahrung, daß die kleinste Nummer des Selbstkochers weniger gute Dienste leistet, als die größern, ich nehme an, daß die Speisen in den sehr kleinen Töpfen doch zu rasch erkalten.

Noch möchte ich zu Nutz und Frommen werter Abonnentinnen mitteilen, daß eine Bekannte von mir sich eine sozen. Kochliste nach Art der ersten Kochkörbe selbst fabrizierte und zwar benützte sie als Füllmaterial die Wollabfälle einer Strickmaschine. Diese Kochliste versteht ihren Dienst in dem einfachen Haushalt ausgezeichnet.

Sollten Sie meine Zeilen zum Ankauf eines Selbstkochers bestimmen, so soll mich dies um Ihrer selbst willen freuen. Alte Abonnentin.

15. Eine billigere Vorrichtung zur Bereitung von Aufläufen zc. als der Backofen ist mir nicht bekannt. Die Auslagen für einen solchen sind ja auch nicht so groß (7—8 Fr.). Sparen Sie lieber an einem andern Ort, z. B. an der Toilette, und vervollständigen Sie dafür Ihr Küchen-Inventar.

Lisa.

16. An Würmer würde auch ich zunächst denken und dem Kind sehr wenig Brot zu der langsam in kleinen Schlücken und Portionen, aber häufig getrunkenen warmen Milch und zwischen hinein gute Karotten (Wälzer-Rüebli) roh zu essen geben. Ich würde es auch neuerdings mit Wurmfarrensamen probieren, aber im Naturzustand in der Apotheke gekauft und unter Entfaltung guten Humors jeden Morgen nüchtern eine Messerspitze voll ungemischt eingenommen, mit Nachtrinken einiger Schlücke warmen Zuckers. Zeigen sich trotzdem keine Würmer, so muß eben doch der Arzt her.

F.

17. Die Witschi-Nährprodukte sind unseres Wissens in Zürich in den Bäckereien zu beziehen. Da Sie jedoch die Produkte lieber in der Nähe zu bekommen suchen, so wenden Sie sich um Auskunft an die Firma Witschi A. G., 23 Bahnhofstraße, Zürich. Die Mehle müssen in jeder größeren Ortschaft erhältlich sein.

Marie.

17. Herr Steiger, Spezereitwarenhandlung, Mehaergasse, St. Gallen, hat den Verkauf der Witschi-Nährprodukte übernommen. Gersten- und Hafersfloeken sind besonders gut. M. St.

Fragen.

18. Wer gibt mir Rezepte von guten und billigen Käsegerichten? Mein Mann ißt solche Speisen mit Vorliebe, aber ich finde in Kochbüchern sehr wenig „Käsegerichte“. Vielen Dank zum voraus. Hausmütterchen.

19. Man hörte früher so viel von der Haus Schuhmacherei, in letzten Jahren aber nicht mehr. Woran liegt der Fehler? Hat sich die Sache nicht bewährt? Ich möchte gerne von erfahrenen Frauen, die schon geschuftet haben, genaue Auskunft und danke im voraus jeder Antwortgeberin dafür. Mutter in G.

20. Wir haben in unserem alten Hause Böden mit großen Spalten. Wie kann ich diese ausfüllen? Für guten Rat schönen Dank!

Sparjame in W.

21. Ich habe eine ganze Menge Seidenstoffrestchen. Da ich nicht viel Zeit zu Luxusarbeiten habe, möchte ich die werten Leserinnen um Anleitung zu einer wirklich hübschen Arbeit mit diesen Seidenrestchen bitten. Zum voraus besten Dank.

L. G.

Hausfrauen!

Das beste Emailgeschirr der Welt

ist das mit dieser Schutzmarke versehene

Neue Amberger Gesundheits-Kochgeschirr



aussen und innen grau,
aussen braun, innen granit.

Es bewährt sich als das **beste, billigste und schönste Geschirr** für alle Zwecke des Haushaltes. — **Garantie für Feuer- und Säure-Beständigkeit.**

Zu haben in allen Küchen- und Haushaltsgeschäften.

Wo nicht erhältlich, werden Adressen nachgewiesen.

Alleinverkauf für die Schweiz:
Ernst Walcker & Cie., Zürich.

TUBERCULOSE · ANÉMIE

NEURASTHENIE

CARBOVIS

SURALIMENT · NATUREL

Consultez Docteur. Brochure franco
Pharmacies et Soc^{te} CarBovis, Berne