

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

Band: 13 (1906)

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: 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. 21. XIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
 24 Nummern

Zürich, 3. November 1906.

Sag' nicht vom Leben, daß ein Glück es sei,
 Auch nicht ein Unglück oder eine Last;
 Wenn du es sagst, bist du in dir nicht frei
 Und weißt noch nicht, was du am Leben hast.
 Das Leben, das in Wahrheit so zu nennen,
 Ist eine Arbeit, die dir aufgegeben.
 Als solche wag es freudig zu bekennen,
 Um dich zum Meister würdig zu erheben.
 J. Hammer.



Der Wert der Kochkunst für die Ernährung.

Aus „Ernährungslehre“ von L. Morgenstern.

Die drei Grundregeln der Kochkunst sind: Nahrhaftigkeit, Wohlgeschmack und Sparsamkeit in der Zubereitung der Speisen.

Die Küche ist das Laboratorium der Hausfrau, in der sie täglich mehrmals die Stoffe mischt oder mischen und verarbeiten läßt, welche das Leben und die Gesundheit der ihrer Obhut anvertrauten Personen erhalten und kräftigen soll. Von der Wahl der Lebensmittel, der Prüfung ihrer Güte, ihrem Gewicht und Maß und ihrer Zubereitung hängt nicht allein die Gesundheit ab, sondern auch das geistige Wohlbehagen und die Sparsamkeit im Hauswesen. Es

kommt bei der Zubereitung auf einen verfeinerten Geschmack an, der alles harmonisch zusammenstellt, auf ein sinniges Verständnis, die Esflust zu erhöhen, die Magennerven durch Abwechslung in der Kost anzuregen und auf sichere Kenntnis der Grundregeln, welche auf Saftentziehung und Saftzusammenhalten der Nahrungs- und Genußmittel beruhen. Diejenige, welche die Kochkunst ausübt, muß Kenntnis nehmen von der Umwandlung der Stoffe, welche durch das Kochen hervorgebracht wird durch Einwirkung von Hitze verschiedener Grade, durch Einwirkung von Anwendung des kalten, sich allmählich erhitzenden oder des gleich siedenden Wassers, des Fettes, des Bratens, Röstens, Dämpfens, Schmorens oder Kochens. Die Kochende muß wissen, ob es gilt, den Saft und Wohlgeschmack eines bestimmten Nahrungs- und Genußmittels in einer Flüssigkeit hinüber zu leiten oder in einer Mischung zuzufügen, oder ob es gilt, den zu bereitlebenden Gegenstand vor Saftverlust zu schützen.

Das Kochen der Speisen hat den Zweck, dieselben für den Verdauungsprozeß entsprechend vorzubereiten. Hierbei findet stets eine teilweise Auslaugung der Nahrungs-

mittel durch das Kochwasser statt, weshalb letzteres jederzeit mit der gekochten Nahrung in der Kost verabreicht werden muß. Soll diese völlig ernährend sein.

Die Ökonomie des Hauswesens erfordert die volle Bewertung aller genießbaren Bestandteile eines Nahrungsmittels und aller Speise-Rückstände vorhergegangener Mahlzeiten. Nichts verloren gehen, nichts verderben zu lassen, das ist die Hauptaufgabe einer umsichtigen Hausfrau.

Mit je größerer Sorgfalt die Darstellung einer normalen Kost betrieben wird, desto wertvoller erscheint dieselbe auch aus den einfachsten Hilfsmitteln bereitet.

Die häuslichen Arbeiten haben erst Wert, wenn der Verstand und Fachkenntnis sie leiten. Zum Kochen gehören diese beiden, so wie Eingehen auf das Individuum, für welches man Speisen bereitet, ferner gehört Warentkunde, überlegtes Einkufen und Rücksicht auf den Geldbeutel dazu; hauptsächlich erfordert die Kochkunst einen feinen, empfindlichen Geschmack, Geschicklichkeit und Reinlichkeit.

Der Wert der Kochkunst für die Ernährung ist besonders hervorzuheben bei der Kost für Kranke und Genesende und für Ernährung der Massen.

Bei sehr vielen Krankheiten nützt angemessene Ernährung aus guter Küche mehr als alle Mittel aus der Apotheke. So ist die Regulierung der Diät oft allein ausreichend, bei all jenen Krankheiten Stillstand oder Besserung eintreten zu lassen, welche durch fehlerhafte Ernährung entstanden sind, wie bei Magenleiden, Zuckerkrankheit u. Es gehört daher zum Studium der Ernährung die Kenntnissnahme von der Diät, die bei den verschiedenen Krankheitsanlagen und Krankheiten zu beachten ist.

Bei der Wahl der Speisen für die ärmere Arbeiterbevölkerung ist die nicht so leichte Aufgabe zu erfüllen, mit einer durch materielle Verhältnisse gebotenen Einfachheit der Kost, entsprechende Mannigfaltigkeit und Nährhaftigkeit derselben zu vereinigen. Es ist nichts schwerer, als wirklich Gutes billig, wirklich Billiges gut zu

beschaffen und der verhältnismäßig enge Kreis von Nahrungsmitteln, innerhalb dessen hierbei sich die Kostwahl zu bewegen hat, bietet einen großen Mangel an Mannigfaltigkeit gegenüber der bedeutenden Vielfaltigkeit in der Beschaffung der sogenannten Luxusküche. Bei der Kostwahl für die wenig bemittelten Arbeiter ist daher der Fleischgenuß zu beschränken und gegen gleichwirkende, kräftignährende Ersatzmittel einzutauschen, ohne dabei die Ansprüche der hinreichenden kräftigen Nahrung zu vernachlässigen.

Der Wert der Kochkunst für die Ernährung, sei es in der gut bürgerlichen oder einfachen Küche, wird erst dann recht erkannt werden, wenn die Frauen nach Kochregeln die Kost bereiten, welche auf chemischer und physiologischer Basis beruhen und durch deren Befolgung den Wohlgeschmack, die Verdaulichkeit und den Nährwert der Speisen erzielen.



Die Behandlung der Pflanzen im Winter.

Ueber diesen Gegenstand schreibt L. Gräbener in seinem Buche „Die Kultur der Pflanzen im Zimmer“ folgendes:

Der Winter ist die Zeit der Ruhe für alle Pflanzen; auch die Tropenpflanzen sollen in dieser trüben, kalten Jahreszeit möglichst wenig in Vegetation kommen, wir müssen daher alle hiezu anreizenden Treibmittel unterlassen; in erster Linie wäre dazu zu rechnen, wenn wir sie durch zu warmen Stand zum Austreiben zwingen würden.

Was die Räume eines Hauses als Ueberwinterungsort für Pflanzen betrifft, so haben wir folgendes zu bemerken: das Wohnzimmer ist für Topfpflanzkultur das am wenigsten geeignete, besonders, wenn eine größere Familie sich in demselben aufhalten muß. Die Luft wird durch Heizung, Licht und Atmung der Menschen zu sehr verderben, sie ist zu trocken, zu staubig und für die allermeisten Pflanzen zu warm; auch wird durch beständiges Hin- und Hergehen

stets Staub aufgewirbelt, der sich auf die Pflanzenblätter niedersetzt und dort die zum Atmen bestimmten Spaltöffnungen verstopft. Geeigneter ist ein kühler gehaltenes Empfangs- oder Besuchzimmer, ein helles Studierzimmer oder Bureau, wenn nicht zu warm gehalten. Pflanzen des Kalthauses, das heißt solche, die im Winter wenig Wärme bedürfen, wozu die dickblättrigen, d. h. die Lorbeer, Oleander, Efeu, Yucca, Agave u. a. gehören, können in ungeheizten Zimmern, in Gängen, Vorplätzen u. dgl. ihre Aufstellung finden. Die in neuerer Zeit aufgetretenen Petroleum-Heizöfen haben sich für die Erwärmung solcher Räume in kalten Nächten gut bewährt.

Ist man gezwungen, bei größerem Pflanzenbestand und wenig Platz die Pflanzen auf einen engen Raum zusammenzudrängen, so darf doch keine Pflanze in die andere hineingeschoben werden; jede Pflanze muß möglichst frei stehen, am günstigsten ist es, sie auf Pflanzentreppen zu stellen, die Front gegen das Fenster und zwar kleine Pflanzen auf die oberen, größere auf die unteren Treppen, nicht umgekehrt.

Die in unmittelbarer Nähe der Pflanzen befindlichen Fenster dürfen bei einer Temperatur unter dem Gefrierpunkte nicht geöffnet werden; muß man vorübergehend lüften, so geschehe dies im Nebenzimmer oder durch ein abgelegenes Fenster und nur auf kurze Zeit. Durchzug von kalter Luft bewirkt bei allen empfindlichen Pflanzen ein Abfallen der Blätter. Staub, Rauch, schlechte Ausdünstungen und dergleichen sollen, wie schon erwähnt, möglichst vermieden werden; um die Luft feuchter zu machen, empfiehlt sich das Aufstellen einer Verdampfschale auf den Ofen und mit Wasser gefüllter Schalen oder Untersatzsteller zwischen den Pflanzen. Feuerung in Porzellanöfen ist besser als in eisernen Öfen. Gasbahnen und Gasrohre dürfen nicht undicht sein, denn ausströmendes Leuchtgas tötet die Pflanzen.

Reinlichkeit ist die erste Bedingung zum Gedeihen der Pflanzen im Zimmer. Mindestens einmal in der Woche ist gründliche Wäsche und Reinigung vorzunehmen; alle

Pflanzen mit größeren und nicht haarigen Blättern werden mit Schwamm und lauwarmem Seifenwasser, und zwar sowohl die oberen und unteren Seiten der Blätter, als auch die Zweige und der Stamm abgewaschen; woll-filzige oder haarige Blätter werden abgeblasen und mit dem Federwisch abgestäubt. Die Abzugslöcher sind oft zu untersuchen und wenn sie von Würmern z. verstopft sind, zu öffnen; die obere lose Erde werde angebrückt oder durch neue ersetzt. Die Töpfe sind mit einer Bürste sauber abzuwaschen, alle faulen, angefaulten oder gelb gewordenen Blätter und Zweige und abgestorbenen Blüten sind abzuschneiden, ehe sie von Schimmel ergriffen werden. Lose Stäbe oder Bänder sind zu erneuern. Die Temperatur des Raumes sei keinen großen Schwankungen unterworfen, wenn nachts dieselbe um einige Grad herabsinkt, so hat dies keine nachteiligen Folgen, da dies überall, auch in den Tropen der Fall ist.

Das Gießen im Winter erfordert die größte Aufmerksamkeit und hängt von dessen Ausführung das Wohl oder Wehe der Pflanze ab. Wenn eine Pflanze nicht treibt, so zehrt sie auch wenig und da die feuchten Nebeltage auch die Luft in den Wohnräumen feuchter machen, als sonst, so wird auch ein Abtrocknen der Erde weniger oft vorkommen. Der Wasserbedarf der Pflanzen wird somit im Winter ein sehr geringer sein und wenn es 8 Tage, ja 2 und 3 Wochen dauert, ehe die Erde austrocknet, so liegt doch kein Grund vor, der ein Gießen nicht trockener Erde rechtfertigen könnte. Wenn man aber gießen muß, dann gebe man so viel Wasser, daß man der festen Ueberzeugung sein darf, daß auch der ganze Ballen durchfeuchtet sei. Stehen die Töpfe direkt in den Untersatzstellern, so gieße man das Abwasser als unbrauchbar ab; soll dasselbe den Pflanzen verdunstend zu Gute kommen, so stelle man die Töpfe erhöht über das Wasser. Für die Pflanzen des Kalthauses gebe man dem Gießwasser eine Temperatur von 15—20° C, dem für die Pflanzen im warmen Raume 20—25° C. Diese Temperatur erreicht man durch Zu-

gabe von warmem, aber nicht abgekochtem Wasser; abgekochtes Wasser darf als Gießwasser nicht verwendet werden. Man gieße morgens und, wie früher schon gesagt, stets von oben, nie von unten durch die Untersattler. Daß im Winter niemals mit Dungwasser gegossen werden darf, wird der Pflanzenfreund sich nach all dem Erwähnten wohl selbst sagen können. Wenn wir weiter oben betont haben, daß im Winter möglichst wenig gegossen werden soll, so ist dies aber doch nicht in der Weise zu verstehen, daß man so lange damit zuwarten, bis die Töpfe klirren und die Blätter welken; solch ein Uebermaß von Trockenheit ist ebenso schädlich, als die Ueberfülle von Feuchtigkeit; wenn je einmal ein Topf zu trocken geworden ist und das Wasser rasch an den Wandungen nach unten läuft, so muß dieser Topf auch im Winter mehrmals durchgossen werden, bis man überzeugt ist, daß die Feuchtigkeit nun auch das Innere des Ballens durchdrungen habe,

Im kühlen Raum ist ein Spritzen unnötig, im geheizten Zimmer ein leichtes Ubertauen mit dem Drosophor gestattet, ja geboten; es geschehe dies morgens etwa um 9 Uhr.

Haushalt.

Nasses Pelzwerk lege man nie zum trocknen in die unmittelbare Nähe des Ofens, weil sonst das Leder hart und die Haare spröde und brüchig werden. Am besten wird die Feuchtigkeit mit etwas Fletpapier leicht aufgetupft, namentlich wenn die Haare aufrecht stehen, wie bei Sealstein. Liegendes Haar mag man mit der Bürste nach dem Striche bürsten. Das Trocknen erfolgt an der Luft. Folgenden Tages wird das Pelzwerk leicht geklopft und mit einem weiten Kamme gekämmt.

Um flecken von Silber zu entfernen, legt man es vier Stunden lang in Seifensiederlauge, streut dann feinpulverisierten Gips darüber, feuchtet den letzteren mit Essig an, damit er anhaftet, trocknet den Gegenstand neben dem Feuer und wischt ihn dann ab. Hierauf wird der Flecken mit trockener Kleie abgerieben. Dieses Verfahren nimmt nicht nur die Flecken, sondern verleiht dem Silber auch einen außergewöhnlichen Glanz.

Gelatinewasser. Will man zum Stärken von Lüll, Mull, Spitzen, Satin zc. Gelatinewasser herstellen, so löst man in 1 Liter heißem Wasser

30 Gr. Gelatine und verdünnt dann nach Belieben mit lauwarmem Wasser,

Schmutzige Waschseile zu reinigen. Nicht selten bemerkt die Hausfrau an frisch gewaschener und trocken vom Seil genommener Wäsche gelbe, schmutzige Streifen. Diese rühren in den meisten Fällen von schmutzigen Waschseilen her, an die man die Wäsche aufhängt. Am einfachsten reinigt man die Waschleine, indem man von Soda und Seife eine glatte Lauge kocht, das Waschseil gerollt in ein hölzernes Gefäß legt, die Lauge dann darauf schüttet und sie 15—20 Minuten lang einwirken läßt. Dann nimmt man einen weichen, wollenen Lappen, der natürlich rein sein muß und nicht abfärben darf und reibt damit das Seil in der Seifenlauge tüchtig ab, hierauf nochmals in reinem Seifenwasser und erst zuletzt spült man das Seil noch in reinem warmem Wasser tüchtig aus. Hat man nun eine großen und staubfreien Raum zur Verfügung, so spanne man das Seil darin zum trocknen aus.

Mittel gegen das Anlaufen der Augengläser. Sehr unangenehm und lästig ist es, namentlich für Hausfrauen und Dienstboten, die wegen Kurz- oder Schwachsichtigkeit Brillen zu tragen gezwungen sind, wenn letztere sogleich anlaufen, sobald man in der kältern Jahreszeit von außen in die warme Küche oder Stube tritt, so daß man plötzlich gar nicht mehr hindurch sehen kann, bis die Gläser trocken und reingewischt sind. Reibt man aber das trockene Brillenglas mit etwas gewöhnlicher gelber Schmierseife ein und poliert mit trockenem Lappen oder Waschleder nach, werden die Gläser bei nachherigem Anhauchen völlig klar bleiben und auch nicht mehr anlaufen.

Küche.

Kochrezepte.

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

Blumenkohluppe. 500 Gr. Blumenkohl, 3 Kartoffeln, 1 Tomate, Petersilie, Sellerieblätter, Lauch, 50 Gr. Mehl, 50 Gr. Fett, Salz, 2 $\frac{1}{2}$ Liter Wasser. — Blumenkohl und Kartoffeln werden gepuzt, zerschnitten und im gesalzenen Wasser $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht und durch ein größlöcheriges Sieb getrieben. Nachdem man das Mehl im heißen Fett gelb geröstet, werden die fein geschnittenen Suppenkräuter und die Tomate noch eine Minute darin gedämpft. Dies alles gibt man nun in die durchgetriebene Suppe und kocht sie noch 10 Minuten.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

Hasenbraten mit saurem Rahm. Ein gehäuteter und gespickter Hase wird zuerst in einer Pfanne in reichlich Fett gelegt, gesalzen und unter

häufigem Begießen halbgar gebraten, worauf man recht fetten sauren Rahm nach und nach in die Pfanne zugießt und den Braten alle fünf Minuten mit einigen Löffeln davon bestreicht, bis er weich und braun geworden ist. Nun kocht man die Sauce mit etwas siedendem Wasser oder Fleischbrühe von der Pfanne los, seigt sie durch und schärft sie nach Belieben mit etwas Zitronensaft oder Estragonessig ab.

Ausgebeinte Gans mit Maccaroni gefüllt.

Eine gereinigte und ausgebeinte Gans wird inwendig mit Salz und Pfeffer eingerieben, dann läßt man 250 Gramm kleingebrochene Maccaroni in Salzwasser einmal aufkochen, auf einem Siebe ablaufen, vermischt sie mit 125 Gr. geriebenem Parmesankäse und 70 Gr. frischer Butter, füllt sie in die Gans, näht dieselbe zu, salzt sie, bedeckt sie mit einem gebutterten Papier, legt sie auf einer Unterlage in eine Pfanne mit $\frac{3}{4}$ Liter heißem Wasser und brät sie unter fleißigem Begießen $1\frac{1}{2}$ Stunden, worauf man sie mit der eigenen Sauce aufgibt.

Lungenmus. Zeit $1\frac{1}{2}$ Stunden. 1 Kilo Lunge und Herz vom Rind oder Kalb, 2 Liter Wasser, 50 Gr. Fett, 1 Zwiebel, 1 Kochlöffel Mehl, 1 Eßlöffel Essig, 1 Eßlöffel gewiegte Petersilie und Schnittlauch. — Lunge und Herz werden in Salzwasser 1 Stunde gekocht, dann gewiegt oder erkaltet durch die Fleischhackmaschine gelassen, in dem heißgemachten Fett mit den Zwiebelscheibchen und dem Mehl gedünstet und von der Brühe etwas zugegossen, die übrigen Zutaten kurz vor dem Anrichten darunter gemengt und mit Maggi oder Fleischextrakt gewürzt. Ein sehr billiges und nahrhaftes Gericht.

Aus „Gritli in der Küche“.

Boeuf à la mode. Zeit 2 Stunden. 1 Kilo Rindfleisch vom Hohrücken, Eckstück oder Mochen, 100 Gr. Fett, 30 Gr. Speck, 1 Kochlöffel Mehl, 2 Tomaten, 2 Deziliter Fleischbrühe, 3 Deziliter Weißwein, Salz. — Das geklopfte Fleisch wird entweder mit Speck gespickt oder es werden größere Speckstreifen der Fleischfaser entlang eingelegt und das Fleischstück zusammengerollt, gesalzen und gebunden. In $\frac{2}{3}$ l des Fettes wird der Braten ringsum braun gebraten, während in einer andern Pfanne in dem Drittel des Fettes das Mehl hellgelb geröstet und mit der Fleischbrühe abgelöscht wird. Der Wein wird, nachdem das Fett von dem Braten abgegossen worden, in zwei Malen unter diesen gegossen und etwas eingekocht, dann die Sauce zugefügt, die Tomaten hineinzerpflückt oder 2 Löffel Tomatenpüree dazu gegeben und langsam zugedeckt unter zweimaligem Wenden des Fleisches und Entfetten der Sauce weich gekocht. Das Fleisch wird in Scheiben geschnitten, wieder zusammengeschoben, die Sauce darüber gegossen, oder teilweise noch extra dazu serviert.

Rotkraut à la française. Ein schöner Rotkrautkopf wird von den beschädigten Blättern befreit, halbiert, der Strunk und die harten Rippen entfernt und das Kraut fein geschnitten, gehobelt

oder auch die einzelnen Blätter ganz gelassen. Etwas Butter und Speckwürfelchen werden in irdenem Kochgeschirr heiß gemacht, eine feingeschnittene Zwiebel und das mit Essig beträufelte Kraut darin gedünstet, etwas Weißwein zugefügt, und alles zugedeckt auf mäßigem Feuer in zirka $1\frac{1}{2}$ Stunden weich gedämpft. 3—4 saure, geschälte und geschabte Äpfel werden unter das Kraut gemischt und zirka $\frac{3}{4}$ Stunden mitgekocht. Beim Anrichten fügt man das nötige Gewürz bei und verfeinert das Gemüse mit einem Stücklein schaumig gerührter Butter und einem Güzchen Maggi Würze.

Kartoffelklösse mit Spinat. Gut ausgelesenen Spinat dünstet man in Butter, bis er weich ist, hackt ihn dann fein und vermischt 6 Eßlöffel davon mit 6 Eiern, etwas Butter, Salz, feingehackten Zwiebeln, 1 Kilo geriebenen Kartoffeln und so viel Mehl, daß man Klöße formen kann. Diese siedet man in Salzwasser 15—20 Minuten und übergießt sie beim Anrichten mit in Butter gelb gerösteten, fein gehackten Zwiebeln.

Aus „Diät. Speisezettel“ von A. Bircher.

Kastanien mit Heffeln. Große, schöne Kastanien, die von der äußeren Rinde befreit sind, werden in Wasser weichgekocht, geschält, in Butter und Zucker geschmort und mit geschälten, in Scheiben geschnittenen, in etwas Wasser mit Wein, Zucker und Zitronenschale weichgedünsteten Äpfeln vermischt. Sehr wohlschmeckendes Kompott.

Crème Chantilly. $\frac{1}{2}$ —1 Liter frischer, süßer und sehr fetter Rahm wird zu festem Schaum geschlagen und mit gestoßener Vanille und Zucker, Zitronen- und Orangen-Zucker, Wein, oder mit frischen, durch ein Haarsieb gestrichenen Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsichen, Aprikosen und dem nötigen Zucker vermischt.

Eingemachte Früchte.

Quitten-Gelee. Man wische 24 schöne Quitten recht sauber mit einem Tuche ab und reibe sie auf einem Reibeisen, gebe sie auf ein ausgepanntes Tuch, das man über die vier Beine eines umgestülpten Stuhles befestigt, lasse den Saft ablaufen und bis zum anderen Tage stehen. Dann kläre man den Saft ab und koche $\frac{3}{8}$ Liter davon mit 500 Gr. Zucker, bis die Gelee dick vom Löffel fällt.

Quittenbrot. Die sehr feste Quittenmarmelade füllt man in kleine, weiße Papierkapseln und läßt sie an einem mäßig warmen Ort trocknen.

Apfelmarmelade mit Preiselbeeren. Man koche $1\frac{1}{2}$ Liter weinläuterliche, geschälte, fein geschnittene Äpfel in etwas Preiselbeersaft ganz weich und treibe sie durch ein Sieb, koche dann mit 500 Gr. feinem Zucker die Masse ziemlich steif, tue ebensoviel Preiselbeeren dazu, koche das Ganze leicht auf und fülle es heiß in Gläser.

Aus „Das Einmachen der Früchte“ von A. Bröpper.

Tomatenkonserve. Die letzten Tomaten im Herbst werden gepußt und zerrissen, das Grüne

herausgeschnitten. Dann bringt man in einen Email- oder gut verzinnnten Kochtopf eine Hand voll Salz. Zu 10—12 Kilo Tomaten gibt man 6—7 fein geschnittene Zwiebeln, ebenso viel in Würfel geschnittene Karotten oder Pastinaken, ferner 10—15 Pfefferkörner, 6—8 Nelken, einige Lorbeerblätter und etwas Macis darunter. Das Ganze wird an der Seite des Herdes oder sonst auf ganz schwachem Feuer gekocht und zwar so lange, bis sich die Gefahr des Anbrennens einstellt. Nachher kommt es in einen feuerfesten Topf, welchen man in einen Brat- oder Heizofen stellen kann, bis sich eine ganz dicke dunkelbraune Masse gebildet hat, die man mit einem Löffel abstechen kann. Die Konserve ist sehr haltbar und verbessert Saucen und Suppen. Man preßt sie fest in einen Topf und gießt eine Schicht Olivenöl darüber. Gartenbauschule Niederlenz.

Gesundheitspflege.

Der üble Mundgeruch. Diese unangenehme und für die Umgebung so lästige und abstoßende Erscheinung hat meist ihren Sitz in der Mundhöhle, seltener im Magen oder in den Luftwegen. In der Hauptsache wird der üble Mundgeruch bedingt durch mangelhafte und ungenügende Reinigung der Mundhöhle, durch Ablagerung von schmierigem Belag und Zahnstein, durch Ansammlung von Speiseresten, durch faulige Zersetzung in hohlen Zähnen, namentlich auch durch feuchten, brandigen Zerfall des Zahnkitts. Ferner durch unreine Wunden im Mund, durch entzündliche eiterige Vorgänge an den Weichtheilen der Mundhöhle, besonders des Zahnfleisches und der Zahnjächer.

Bei guter Pflege des Mundes und der Zähne, sowie bei einem gut im Stand gehaltenen Gebiß wird sich ein übler Mundgeruch nie bemerkbar machen, falls er keine andere Quelle hat. Leider weiß ein großer Teil der mit üblem Mundgeruch behafteten Patienten selbst nichts von diesem Uebelstand und empfindet ihn auch nicht, bis er von seiner Umgebung darauf aufmerksam gemacht wird. Für die Beseitigung dieses Uebels kommt in erster Linie natürlich die Beseitigung der Ursache in Betracht. Faule Wurzeln und Zähne, die nicht mehr erhalten und behandelt werden können, sollen entfernt werden, desgleichen der Zahnbelag und Zahnstein. All dies ist jedoch Sache des Zahnarztes. Man kann wohl auch erwarten, daß jeder, der auf einen üblen Geruch aus dem Munde von seiner Umgebung aufmerksam gemacht wird, ärztliche Hilfe in Anspruch nimmt. Alle Mundwasser und Tinkturen, unter welchen Anpreisungen sie auch hinausposaunt werden mögen, helfen nur vorübergehend, indem sie durch wohlriechende Zusätze den üblen Geruch für den Augenblick verdecken oder nur kurze Zeit über die Situation hinwegtäuschen.

Krankenpflege.

Das Zählen des Pulses bei Kranken geschieht in der Regel an der Speichenarterie ca. 2 Cm. oberhalb des Daumenballens mit den Spitzen der vier langen Finger (nicht mit dem Daumen). Da auch bei ganz Gesunden die geringste körperliche und geistige Aufregung, wie schon das Pulszählen selbst, den Puls beschleunigen kann, so soll man denselben zuerst einfach fühlen und erst, wenn er sich beruhigt hat, $\frac{1}{4}$ Minute lang zählen, aber nie laut. Man achte zugleich darauf, ob der Puls regelmäßig, ob er kräftig oder schwach (klein) sei.

Die Zahl der Pulschläge beträgt beim gesunden Erwachsenen 60—80 in der Minute, bei Fiebernden ist sie vermehrt. Kinder haben einen viel rascheren Puls als Erwachsene, 1—5jährige ca. 100, 5—10jährige ca. 90 Schläge.

Große Ruhe und Geduld, Gleichmut und Besonnenheit, Freundlichkeit und Strenge beansprucht die Pflege leicht erregbarer Kranken, wie sie besonders die nervösen und geistigen Störungen bieten. Es ist immer zu bedenken, daß dieselben schwer erkrankt und sich ihres Tuns und Lassens nur zum Teil oder gar nicht bewußt sind. Sie können daher für ihre Handlungen niemals voll verantwortlich gemacht werden und bedürfen unseres Mitleides, unserer Teilnahme und Hilfe in erhöhtem Maße. Da solche Pflege und Behandlung schwer in der Familie geboten werden kann, ist es stets ratsam und erforderlich, solche Kranken sobald wie möglich in einer Anstalt unterzubringen, welche bei ihrer heutigen mustergiltigen Einrichtung viel des früheren Schreckens verloren haben.

So lange sie daheim sind, begegne man ihnen, jegliche Aufregung vermeidend, ruhig, mit größter Nachsicht, aber auch mit fester, ruhiger Entschlossenheit. Die etwaigen ärztlichen Verordnungen müssen genau befolgt und durchgeführt werden. Selbst wenn der Geisteskranke erregt, auffällig wird, Ungezogenheiten verschiedenster Art vollbringt, darf man sich nicht hinreißen lassen und gar zu Tätlichkeiten übergehen. Ist einmal streng vorzugehen und vielleicht Gewalt anzuwenden, so möge dies nie das nötige Maß überschreiten.

Geisteskranke sollen zu Hause mit der Außenwelt wenig in Verbindung treten; neugierige Nachbarn sind gänzlich fernzuhalten. Dabei bedürfen sie meist einer andauernden Beobachtung, so lange nicht ihr völlig ungefährlicher Charakter erkannt ist. Liegt in letzterer Beziehung irgendwie Verdacht vor, müssen alle gefährlichen Gegenstände entfernt werden; die Fenster sind fest zu verschließen und jede mögliche Gelegenheit, schlimme Pläne auszuführen, muß genommen werden. Auch auf Spaziergängen u. s. w. dürfen solche Kranken der Gesellschaft nicht entbehren. Dieselbe sind sozusagen niemals, auch nicht für kurze Zeit aus dem Auge zu lassen. Gewalttätige Irren sind von

mehreren geeigneten Personen zu bewachen und gefährliche Tobsuchtsanfälle durch Einwickeln in starke wollene Decken unschädlich zu machen.

* Kinderpflege und -Erziehung. *

Die praktische Erfahrung zeigt, daß ein leichter **Brei** ungefähr von der zehnten Woche an, anfänglich einmal täglich als letzte Tagesmahlzeit, später ein zweites mal nach dem Bad und nebst der Vollmilch von kräftigen Kindern nicht nur vortrefflich vertragen wird, sondern daß sich dabei die Gewichtszunahme sofort erheblich steigert. Die Kinder liegen bei der festern Nahrung viel weniger naß, ein großer Vorteil für den nächtlichen Schlaf; auch hilft die reichliche Sättigung auf die Nacht hin über die Qual der erzwungenen nächtlichen Nahrungsverweigerung hinweg.

Anfänglich wird ein Theelöffel Neuronat-Hafermehl mit einem Stückchen Zucker auf 2 Deziliter Milch und $\frac{1}{2}$ Deziliter Wasser 20 Minuten lang auf schwachem Feuer gekocht. Allmählich wird das Wasser weggelassen und der Brei dicker gegeben, doch immer noch so flüssig, daß er durch ein größeres Loch im Gummizapfen getrunken werden kann.

Was den Preis des Krafthafermehls betrifft, so kann man wohl sagen, daß er verhältnismäßig für den Wert niedrig ist. Eine Pfundbüchse kostet Fr. 1. 50. $2\frac{1}{2}$ Büchsen reichen für 2 Monate Schleimbereitung aus. Der Brei erfordert 20 bis 40 Gramm täglich, also für 10 Monate ungefähr 18 Büchsen, demnach im Jahr eine Gesamtausgabe von ungefähr 30 Fr. Doch ist auch diese Ausgabe für manche Familie noch zu viel. Für diese möchte ich raten, offenes feinstes Hafermehl zu kaufen, dann staubfeines Neuronatmehl zu beziehen (das Kilo kostet 2 Fr.) und die Mischung, 3 Teile Hafermehl auf 1 Teil Neuronat, selbst herzustellen.

Aus „Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr“, von Frau Dr. med. Marie Heim. (Preis 15 Cts.)

* Gartenbau und Blumenzucht. *

Zur Balkonausschmückung vom Herbst bis zum Frühjahr eignen sich infolge ihrer Winterhärte und sonstiger Widerstandsfähigkeit gegen Witterungseinflüsse die nachbenannten Pflanzen:

a) niedrigbleibende: *Picea excelsa dumosa*, *P. excelsa nana*, *P. excelsa pygmaea*, *P. excelsa Remonti*, *P. excelsa Maxwelli*, *P. alba compacta*, *Thuya occid. globosa*, kugelförmiger Lebensbaum, *Mahonia Aquifolia* auch *Berberis Aquifolia* genannt, *Buxus sempervirens arborescens* mit seinen verschiedenen Abarten, *Prunus Lauro Cerasus Schipkaensis*, winterharter Kirschlorbeer.

b) mittelhohe und hochwachsende: *Taxus baccata*, *Taxus baccata erecta*, beide dunkelgrün von aufrechtem Wuchs. *Taxus baccata albo variegata* mit hübscher bunter Belaubung, *Thuya occidentalis*, Abendländischer Lebensbaum u. a.

Die mittelhohen und hochwachsenden Exemplare werden hauptsächlich als Dekoration für eingebaute Balkone verwendet werden können, da bei diesen ein Einpflanzen in Kästen ausgeschlossen ist. Ebenso schön sieht es aus, wenn eingebaute Balkone an der Brüstung und an den Seitenwänden mit Tannenreißig ausgeschlagen werden, dies hält sich fast den ganzen Winter über grün und frisch.

* Tierzucht. *

Groß ist die Anzahl der **Papageien**, die Wert als Stubenvogel besitzen. Wir dürfen wohl sagen, daß alle dazu geeignet sind, wenn es auch nicht jedermanns Sache ist, Vögel von der Größe der Araras unterzubringen. Am besten sprachbegabt ist der Graupapagei, die Amazonen stehen ihm wenig nach. Von den kleineren Papageien sind der große und der kleine Alexanderfittich, die Keilschwanzfittiche, die Schmal Schnabelfittiche und der Wellenfittich am gelehrigsten, letzterer nur, wenn er ganz jung, aus dem Neste heraus, in die Lehre genommen wurde. Die Kakadu sind weniger sprachbegabt, aber sonst sehr klug und abrichtungsfähig. Am leichtesten züchtbar sind der Wellenfittich, der Nymphenfittich (dummscheu, verläßt leicht die Brut, wenn er gestört wird, und eintige der farbenreichen Plattschweifittiche.

Verträglich gegen schwächere Vögel sind nur wenige Arten, hingegen viele mit gleichstarken Genossen.

Die australischen Arten sind meist sehr wetterhart und in der Voliere im Freien zu halten, die anderen Papageien dauern durchweg bei gewöhnlicher Stubentemperatur aus. Die großen Arten erreichen ein sehr hohes Alter.

* Frage-Ecke. *

Antworten.

78. Sehr anraten möchte ich Ihnen eine **fettmischung** von Butter und Palmin, was ein ausgezeichnetes Kochfett gibt, das sich zum Braten, Backen zc. vorzüglich verwenden läßt, und für den Magen viel zuträglicher ist, als die verschiedenen Schweinefette zc. Palmin ist in weißen Tafeln von 1 Pfund à 90 Cts. erhältlich (nicht zu verwechseln mit Kokosbutter zc.). Es kann ohne irgend welchen Zusatz von Butter zu allem verwendet, und deshalb auch in beliebiger Menge mit Butter vermischt werden. Ich zerlasse je weilen 6 Pfund zerkleinertes Palmin in der Pfanne, gieße diese in den Buttertopf, lache dann 6 Pfund süße Butter ein, gieße diese zum zer-

lassenem Balmin, rühre alles zusammen ganz langsam zirka $\frac{1}{4}$ Stunde und erhalte dann eine prächtige Butter. Balmin ist so angenehm, weil dasselbe beim Zerlassen ganz rein und frei von Geschmack, und dazu sehr ausgiebig ist. Vor etwa $1\frac{1}{2}$ Jahren habe ich an dieser Stelle schon einmal diese Mischung empfohlen, und seither immer gute Erfahrungen damit gemacht.

Hausmütterchen.

78. In meinem Kochbuch „Gritli in der Küche“ empfiehlt die „Rosine“ folgende **Fettmischung**: 5 Kilo Butter, 5 Kilo Schweinesfett und $3\frac{1}{2}$ Kilo Nierenfett. Es wird jedes für sich ausgekocht und dann gemischt. Werden größere Quantitäten ausgelotter, so bewahrt man jedes Fett für sich auf und mischt jeweilen nur wieder 2—3 Pfund. Es würde zu weit führen, wollten ich die ganze Prozedur, wie sie im „Gritli“ beschrieben ist, hier anführen. Kaufen Sie das Buch und lassen Sie sich von seinem Inhalt belehren.

Abonentin in W.

79. Nehmen Sie Zitronen oder Äpfel dazu, wenn Sie zum Beispiel aus **Quitten** Gelee machen wollen. Ein Drittel oder auch die Hälfte (je nach Geschmack) Reinettsaft zum Quittensaft genommen, gibt eine vorzügliche Gelee, die auch denen schmeckt, welchen die Quitten ihres eigentümlichen Geschmackes wegen nicht zusagt.

Anna.

80. Einen vollwertigen Ersatz für den Selbstkocher bildet die **Heukiste** wohl nie, schon aus dem Grunde nicht, weil das Material den Geruch der Speisen leicht aufnimmt. Aber ein Nothbehelf wird es sein für solche, die sich die Auslagen für den Selbstkocher nicht gestatten können. Ich erinnere mich, daß vor einiger Zeit auf eine ähnliche Frage eine Abonentin, die eine Heukiste selber fabrizierte, sich anerbote, Interessenten Auskunft zu geben. Ich nehme an, daß ihre Adresse auch jetzt noch durch die Redaktion erhältlich wäre. Fragen Sie einmal an.

Leserin.

81. In seinem „Gemüsefreund“ sagt Ernst Meier, Gärtner in Rütli (Kt. Zürich), über den **Endiviansalat**: Haben die Pflanzen ihren Reifezeitpunkt erreicht, bindet man dieselben an einem trockenen Tage oben zusammen. Dadurch werden innerhalb 2—3 Wochen die inneren Blattpartien schön gelb gebleicht und sind dann fertig zum Gebrauch. Für den Wintergebrauch schlägt man die mit Ballen ausgehobenen Pflanzen im Keller ein. Die für den Einschlag bestimmten Pflanzen bindet man vorzüglich erst beim Einkellern zusammen. Das Bleichen vollzieht sich dann im Keller umso besser. — Meier empfiehlt auch die allenfalls faulenden Pflanzen zuerst zu verwenden und überhaupt den Vorrat fleißig zu reinigen.

W.

82. Wenn man nur so recht möchte, was Sie für Vorräte für die **Hochzeitsgeschenke** aufgestapelt haben. Sinds Seidenflecken, Spitzen, Garnreste, Bänder u. c.? Denn je nach dem verfügbaren Material müßten Sie eben Ihre Dispositionen treffen. Aus Seidenresten lassen sich

sehr hübsche Sofakissen herstellen. Mit Spitzen und Band können Sie ein Staubtuchlörbchen nett arrangieren. Ein hübsches Toilettekissen für das Schlafzimmer läßt sich auch aus Band, Samt, Seidenresten und Spitzen herstellen. Aus einem Staminstreifen, den Sie mit Spitzeneinsätzen versehen oder eine hübsche Spitze daran häkeln, kann man eine sehr wirkungsvolle Divangarnitur machen (Schoner für Rückenlehne und Seitenpolster). Auch Brotkorb- und Plateau-Decken lassen sich aus weißem Stoff mit beliebiger Verzierung entweder in Hochstickerei, Kreuzsticharbeit oder mit schmaler Spitzenumrandung herstellen. Wenn Sie die Schaufensterauslagen und Ihre Vorräte fleißig zu rate ziehen, so muß gewiß eine recht hübsche Aussteuer von nicht absolut notwendigen, aber das Auge doch immer erfreuenden Gegenständen unter Ihren geschickten Händen entstehen. Wenn ich nicht an „Lohnarbeit“ gebunden wäre, ich käme flugs zu Ihnen und würde Ihnen arbeiten helfen!

Treue Abonentin.

Fragen.

83. Kann mir eine werthe Mitabonentin aus eigener Erfahrung sagen, wie sich das **reine Nickel-Kochgeschirr** hält? Ich habe schon so viele verschiedene Meinungen darüber gehört, bin aber noch im Unklaren, wie es sich in Wahrheit verhält. Meine Eltern beabsichtigen, mir so etwas in meinen eigenen Haushalt zu schenken, und wäre ich sehr dankbar um gütigen Aufschluß. Letzthin behauptete eine Frau, welche mit Gas kocht, das Nickelgeschirr laufe an, respektive werde trüb und sei deshalb sehr schwer zu reinigen. Was sagen die erfahrenen Hausfrauen dazu? Um recht viele Antworten bittet

Hausfrau in spe.

84. Existieren keine **Gasherde**, die eine größere Wärmeausnutzung ermöglichen, als die bis jetzt gebräuchlichen? Mich dünkt, es gehe so mehr Hitze verloren, weil die Flamme frei brennt. Wenn ich sehe, daß es Frauen gibt, die überhaupt die Flamme ringsum die Pfanne hoch aufklackern lassen, ist mir oft, ich müßte einer Verbesserung rufen. Diese überschüssige Wärme sollte doch ausgenutzt werden. Was sagen andere Frauen dazu? Ich möchte einen lebhaften Meinungsaustausch hören!

Sparames Hausmütterchen.

Sanitäts-Geschäft

VON

Frau B. Angst-Jörger

Marktplatz 23, I. Stock, Basel
empfehlte in besten Qualitäten
Bett-Unterlagen aus Gummi
Clysoirs, Irrigatoren,
Fieber-, Bad- und Zimmer-
Thermometer

— Inhalatoren. —

Sämtl. Krankenpflege-Artikel.
Marktplatz 23, I. Stock, Basel.