

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

Band: 17 (1910)

Heft: 18

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- u. Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.

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

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

N^o. 18. XVII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern.

Zürich, 24. September 1910.

Eine Freude unter allen
Hab' ich stets für wahr erkannt
Und die Leuchte sie genannt.
Sie bleibt wahr, ob alles trügt,
Ungetrübt von Groll und Neide.
Selig der, dem sie genügt:
Freude an der andern Freude. Hell.



Das Sparen im Haushalt.

Von M. Doering.

(Nachdruck verboten.)

Sparbarkeit! Ein schöner Gedanke, das Ziel aller derer, die vorwärts kommen und sich einen Spargroschen für schlechte Zeiten zurücklegen wollen. So erstrebenswert dieses Ziel ist, so schwer scheint es allen denen erreichbar, die keinen Spielraum für die nötigen Ausgaben haben. Auch hier ist es die Hausfrau, der es obliegt, im Haushalt durch kleine Ersparnisse, die im Laufe der Zeit immer mehr anwachsen, der Familie zu einem Reservefonds zu verhelfen. Wie aber soll das die Hausfrau anfangen? Zwei Momente kommen für ein sinngemäßes Sparen vor allem in Betracht: Die Einteilung der Zeit und die Aufrecht-

erhaltung der häuslichen Ordnung. Je besser es die Hausfrau versteht, für jegliche Arbeit das richtige Zeitmaß inne zu halten und die geeignete Stunde zu der Ausführung der einzelnen Tätigkeiten abzapfen, desto übersichtlicher werden sich ihre Pflichten gestalten und desto reichlicher wird ihr Gelegenheit geboten, ihren Haushalt in tadellosem Zustande zu erhalten. Nirgends bekommt das Wort „Zeit ist Geld“ — und zwar in diesem Falle erspartes — eine so tiefgründige Bedeutung, wie bei der vielseitigen Beschäftigung der Hausfrau.

Die Hausgenossen werden zur Pünktlichkeit verpflichtet dadurch, daß die Mahlzeiten auf die Minute angerichtet sind, daß die Zimmer zu früher Morgenstunde in Ordnung gebracht und die Kleider und Schuhe schon beim Wachen gesäubert bereit stehen. Wenn des Dienstes ewig gleich gestellte Uhr auch für die Herrin des Hauses stets die Stunde der Pflicht verkündet, dann funktioniert das Räderwerk des Wirtschaftsbetriebes in tadellosem Gleichtakt. Dann ist es auch ein leichtes, die Ordnung in der Häuslichkeit als eine natürliche Bedingung zu wahren, ohne

die kein vernünftiges Wirtschaften möglich ist. Als geordnet ist ein Hauswesen aber nur dann anzusehen, wenn in allen Dingen das richtige Maß innegehalten wird. Denn ebenso unvernünftig wie das Verschwenden ist das Geizen, das häufig besonders inbezug auf die Ernährung der Familie ausgeübt wird. Am Essen darf aber nicht gespart werden. Den Jhrigen eine nahrhafte, wohlgeschmeckende und ausreichende Kost vorzusetzen, ist die heiligste Pflicht der Hausfrau. Das sollte eigentlich, als selbstverständlich, keiner besonderen Erwähnung bedürfen.

„Ja, woran soll ich nun eigentlich sparen?“ höre ich die Vielgeplagte seufzend fragen. Gemach, meine Liebe! Wohl gemerkt, nicht bei Verwendung der Nahrungsmittel soll man geizen, wohl aber verfähre man vernünftig beim Einkauf, bei der Aufbewahrung von Rohmaterial und Resten und endlich bei der praktischen Ausbarmachung der Überbleibsel. So ist von vornherein beim Einkauf auf die richtige Menge des zu Erstehenden Bedacht zu nehmen. Leicht dem Verderben ausgesetzte Vegetabilien und frisches Fleisch schaffe man nicht mehr an, als man auf einmal zubereiten will. Von Cerealien dagegen, die in größeren Mengen billiger zu haben sind, kaufe man mäßige Vorräte ein. Diese Vorräte aber müssen gleich den Resten sorgsam aufgehoben werden, will man sie nicht preisgeben.

Und nun die Reste. Diese bilden einen wesentlichen Bestandteil des häuslichen Guthabens. Was kann nicht alles aus geringen Mengen gekochten oder gebratenen Fleisches, aus Gemüsen, Klößen, gekochten Kartoffeln und Puddings mit neuen Zutaten bereitet werden. Die Kunst der Hausfrau besteht darin, das bekannte Gestrige in neuer, ungekannter Form auf den Tisch zu bringen und den Hausgegnossen als frischbereitete Gerichte vorzusetzen. In dieser Art, in der richtigen Verwertung der Nahrungsmittel, darf und soll die Hausfrau ihre Sparsamkeit ausüben zugunsten der Familie. — Eine andere Abteilung des Haushalts ist es,

die oft unter einer falsch angewandten Sparsamkeit in Verfall gerät und später nur durch große Geldopfer wieder ergänzt werden kann: Das Küchen- und Hausgerät. Da steht ein abenuzter Stubenbesen, dort hängen die Fäden eines einstigen Fensterlebers, hier ist der Boden des Suppentisches entzwei, dort wiederum fällt der Lichtschein durch ein Loch des Schmortopfes!

Aus lauter Sparsamkeit wurden die nötigen Ausbesserungen, die kleinen Neuanschaffungen unterlassen und zuletzt hilft nur noch eine umfassende Erneuerung der meisten Gegenstände gegen gänzliche Auflösung des Bestandes. Wirklich gespart aber hätte man durch rechtzeitige Ausbesserung der kleinen Schäden und geringfügige Ergänzungen einzelner unbrauchbar gewordener Gerätsstücke. Hier eröffnet sich der Hausfrau ein weites Feld zur Betätigung ihres Sparsinnes, da er nur da von Nutzen ist, wo er die Mittellinie zwischen Geiz und Verschwendung nach keiner Seite hin überschreitet.

Als letztes, aber keineswegs unwichtiges Moment sei auf die Anschaffung der Garderobe hingewiesen. Hier wird des Guten gar häufig zu viel getan. Wie planlos wird da zuweilen allerlei gekauft, das sich bei einiger Überlegung entweder als ganz überflüssig oder doch als nicht durchaus notwendig erweist. Hier kann tatsächlich gespart werden! Es heißt nur, planmäßig zu Werke gehen. Wenn auch mancher Gegenstand von Zeit zu Zeit erneuert werden muß, so kann dies doch in einer Weise geschehen, die den Geldbeutel nicht gar zu sehr in Anspruch nimmt. Bei einiger Geschicklichkeit und Übung wird die Hausfrau den größten Teil ihrer Kleidung selbst anfertigen können und höchstens die Hilfe einer Hauschneiderin in Anspruch nehmen. Immer wieder sei gesagt: Nichts darf unbeachtet im Winkel bleiben, das in neuer Bearbeitung wieder dem Zwecke der Verwertung dienen kann! Und wie trefflich vermag es die Hausfrau, aus altem neues zu gestalten mit gutem Bedacht! Ist da nicht das Sparen am

Plage?! Besonders wenn niemand und nichts darunter zu leiden hat.

Wie mit der Kleidung, stehts mit der Wäsche, die selbst angefertigt auch gut hält und mit geringen Mitteln hübsch hergestellt werden kann. Das Leitmotiv für das ganze häusliche Sparsystem heißt: Zeit gewinnen, Ordnung halten und praktisch wirtschaften!



Das Dörren des Obstes.

Dörrobst hat man fast in jeder Haushaltung, namentlich in der innern und östlichen Schweiz, wo es oft Sommers und Winters noch vielfach das Gartengemüse ersetzt. In reichen Obstjahren und wenn das Obst nicht hoch im Preise steht, sollte man diesem Zweige der Hauswirtschaft alle Aufmerksamkeit schenken und für spätere Zeiten Vorräte anlegen, in Rücksicht darauf, daß es nicht alle Jahre viel Obst gibt, oder dieses so hoch im Preise steht, daß sich das Dörren nicht lohnt.

Oberster Grundsatz beim Obstdörren sei, nur vollkommen ausgebildetes und reifes Obst zu verwenden. Geringes und unreifes Obst ist den Zeit- und Holzaufwand nicht wert.

Das Dörren des Steinobstes verlangt größere Vorsicht als das des Kernobstes, weil der Saft, wenn von Anfang etwas stark geheizt wird, ausläuft. Folgende Methode, die in „Krafts Haus- und Gemüsegarten“, 10. Aufl. (Verlag Huber & Cie. in Frauenfeld) einläßlich beschrieben wird, hat sich in der Praxis gut bewährt.

Kirschen, von denen aber immer nur großfrüchtige Sorten gewählt werden sollen, weil die kleinfrüchtigen gedörrt nur noch eine Haut am Stein haben, werden mit kochendem Wasser abgebrüht und bei mäßiger Feuerung in den Dörrofen gebracht. Bei sehr heißer Witterung können Kirschen anstatt im Dörrofen an der Sonne gedörrt werden.

Zwetschen und Pflaumen werden vor dem Dörren mit kochendem Wasser abgebrüht, und will man ganz feine Ware

haben, so kann ihnen die Haut abgezogen werden, was nach dem Brühen sehr leicht ausführbar ist. Man heize von Anfang mäßig und steigere die Temperatur gegen das Ende etwas.

Birnen, die man ganz dörren will, lege man 5—6 Minuten in kochendes Wasser. Um sicher zu sein, daß sie durchgeschwellt sind, nehme man einen steifen Strohhalbm und drücke ihn in die Frucht; bringt er leicht ein, so ist die Frucht gar, im andern Fall muß sie nochmals ins Wasser. Hat man große Quantitäten zu dörren, so heize man den Waschkessel, bringe zu unterst einige Stücke Holz zur Bildung eines Rostes und tauche das Obst, sobald das Wasser kocht und während man ein gutes Feuer unterhält, in Weidenkörben, durch deren Handhabe man einen Strick gezogen, abwechselnd ins kochende Wasser. So können in kurzer Zeit viele Früchte geschwellt werden. Man gebe dem Kernobst im Dörrofen von Anfang etwas hohe Temperatur und gegen das Ende etwas weniger.

Auch Apfel- und Birnenschnitzwerke werden auf ähnliche Weise gedörret; nur ist das Schwellen bei diesen weniger nötig, immerhin aber vorteilhaft.

Soll das Obst einen schönen Glanz erhalten, was namentlich für den Handel wichtig ist, so darf es im Dörrofen nicht erkalten, sondern muß herausgenommen werden, wenn der Ofen noch warm ist, um an der Luft zu erkalten. Werden die im Abdörren befindlichen Früchte noch mit gestoßenem Zucker überstreut, so erhalten sie ein besonders gutes Aussehen. Die Hitze im Ofen darf nicht mehr allzu groß werden.

Zurzeit sind die amerikanischen Ringäpfel, auch Dampfäpfel genannt, beliebt. Die Äpfel werden mit einer Schälmaschine geschält, das Kernhaus ausgestoßen und die Frucht in dünne Ringe (Scheiben) zer schnitten. Damit die Ringe schön weiß bleiben, taucht man sie sofort nach dem Zerschneiden in eine Salzwasser-Lösung (2 Gr. Salz auf 1 Liter Wasser) oder in Zitronensaft.

Damit sich das Dörrobst gut und lange aufbewahren lasse, muß es vor der Aufbewahrung sorgfältig durchlesen und müssen alle unvollständig gedörrten Früchte entfernt und endgültig gedörrt werden.

Dörröfen gibt es von verschiedener Konstruktion, die sehr oft durch die örtlichen Verhältnisse bestimmt wird; viele stammen aber auch aus Urgroßvaters Zeit her, wo das Holz und auch die Zeit nur wenig gewertet wurden. Hauptbedingung eines guten Dörrofens ist, daß er möglichst wenig Brennmaterial und wenig Zeit bedürfe, dagegen viel und schönes Dörrobst liefere.

Seit dem reichen Obstjahr 1888 wurde dem Dörren wieder eine erhöhte Aufmerksamkeit geschenkt. Eine Menge teils neuer, teils verbesserter Apparate kam zur Anwendung. Für den Großbetrieb haben sich besonders bewährt der Alden-Trockenapparat, verbesserte Reinoldsche Dörre, Ryders american Evaporator; für den Kleinbetrieb die Geisenheimer Dörre; diese beansprucht wenig Platz und kann sozusagen in jeder Ecke aufgestellt werden. Zu empfehlen ist auch die Lukasche Wanderdörre und die Geisenheimer Herbdörre.

In Gegenden, wo der Föhn heimisch ist, wie z. B. in Graubünden, wird das Obst oft an der Luft gedörrt, und es ist auch bekannt, daß das an der Luft getrocknete Obst besser ist als das durch Feuerwärme gedörrte. Nur darf man nicht vergessen, daß das Lufttrocknen längere Zeit braucht.

Die Obstsorten, die zum Dörren verwendet werden, sind: Von den Kirschen die großfrüchtigen, schwarzen Sorten; von den Zwetschgen die gewöhnliche Hauszwetschge und die große italienische, auch Thurgauer Zwetschge genannt; letztere Sorte wird gewöhnlich entsteint; das Entsteinen geschieht mit einem spitzen Holz entweder nach dem Abbrühen oder nachdem die Früchte etwas angetrocknet sind: von den Pflaumen die süßen Sorten. Im Domleschg (Graubünden) wird die dort vorkommende Pologa, eine runde, blaue, etwas kleine Pflaume, die sehr gut ist,

häufig gedörrt. Von Birnen werden gewöhnlich solche genommen, die ein herb-süßes und festes Fleisch haben, wie z. B.: Längler, Pastoren-, Langstieler-, Dorn-, Muskateller, Winter-, Stuttgarter Weinbirnen &c. Von Äpfeln werden gewöhnlich die Sorten, die sich zum Rohgenuß oder zum Kochen eignen, an manchen Orten indessen auch Süßäpfel verwendet. So sind z. B. die Reinetten, Streiflinge, Blattäpfel u. a. sehr wertvoll zum Dörren.

Das Verhältnis von grünem zu dürrtem Obst ist sehr ungleich; es ist deshalb schwer, feste Ertragsberechnungen für das Dörren des Obstes aufzustellen, namentlich bei Äpfeln. Sorten mit festem Fleisch geben mehr Dörrobst als solche mit lockerem Fleisch. Bei Früchten, die geschält werden, kommt es sehr darauf an, welche Schälmaschine angewendet wird.

Im allgemeinen kann man annehmen: 50 Kilo frische Äpfel, geschält, geben gedörrt im Durchschnitt 5—6 Kilo. 50 Kilo frische Birnen, ganz und geschält, geben gedörrt im Durchschnitt 7—8 Kilo. 50 Kilo frische Birnen, geviertelt, ungeschält, geben gedörrt im Durchschnitt 12 Kilo. 50 Kilo Zwetschgen geben gedörrt im Durchschnitt 15 Kilo. 50 Kilo Kirschen (entfernt) geben gedörrt im Durchschnitt 8 Kilo.



• Haushalt. •



Zur Kaffeebereitung. Ein Täßchen guter Kaffee ist das Lebenselixir so mancher geplagten Hausfrau und auch andere schlürfen den braunen Trunk mit Behagen. Mag der Kaffee, im Uebermaß genossen oder allzustark oder mit zu wenig Milch vermischt, auch gesundheitschädlich, namentlich nervenerregend wirken, so läßt sich seine wohltätige Einwirkung auf unsere Nerven- und die Gehirntätigkeit einfach nicht weglegen. Man denke nur an seine Tasse Morgenkaffee. Und daß er bei mäßigem Genuß — ich betone ausdrücklich mäßigem — das Leben nicht verkürzt, das beweisen unsere Großväter und Großmütter, die ihr Leben lang täglich zweimal Kaffee tranken. Freilich darf er nicht als Hauptmahlzeit eingenommen werden, denn nahrhaft ist er keineswegs. Er erhält nur durch den Milchzusatz einigen Nährwert und ganz verwerflich ist der Zusatz von „Schnäpsen“ irgend welcher Art.

Einen guten Kaffee zu bereiten, gelingt indessen nicht allen, die damit zu tun haben; viel-

fach fehlt es am Kaffee selbst, an den Zutaten, an der Sorgfalt in der Zubereitung und oft auch an der richtigen Kaffeemaschine oder Kaffeekanne. Es tauchen fortwährend neue Apparate auf, die zum Teil ausgezeichnete Produkte liefern, für den gewöhnlichen Haushalt aber zu teuer sind. Als billig und gut zugleich haben wir den „Mokka-Quell“ erfunden. Er ist aus Email oder Weißblech hergestellt und besteht aus einem Trichter und einer Patrone. Die letztere ist zur Aufnahme des Kaffeepulvers bestimmt und wird einige Zeit dem Dampfe ausgelegt, ohne mit dem Wasser in Berührung zu kommen. Dadurch wird der Kaffee besser ausgenutzt, als durch den direkten Aufguss. Der Apparat kann auf jeden beliebigen Kaffeetrug aufgesetzt werden.

Wer sich dafür interessiert, wende sich an das Kaffeegeschäft Ab. Roggenmoser, Unterer Mühlesteg 2, Zürich, wo man zur Demonstration gerne bereit ist. Der Kaffee wird aromatischer und es bedarf einer kleinern Menge Pulvers als auf die herkömmliche Art; auch ist er klar bis auf den letzten Tropfen.

Eine erfahrene Hausfrau gibt folgende nützliche Winke: In das Seifenschüsselnchen beim Schüttstein legt man zu unterst einen Flanelllappen oder einen Waschhandschuh oder ein Frottierring. Durch die intensive Durchtränkung mit Seifenschäum eignet sich dieser Lappen vorzüglich zur Reinigung von Waschgarnituren und andern schmutzigen Schüsseln und Geräten. Man kann ihn nach jedesmaligem Gebrauch gut auswaschen und wieder hineinlegen.

Ferner hat sie ausfindig gemacht, daß es vorteilhafter ist, Bodenwische anstatt mit einem wollenen Lappen einzureiben, dazu welches Zeitungspapier zu verwenden.



Kochrezepte.

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

Grüne Krautsuppe. 1 Teller Spinat, etwas Sellerie, Mangold, Petersilie, Zwiebelröhren, Korbkraut, Lauch u. werden, nachdem alles gewaschen und fein geschnitten oder nach Belieben gehackt worden ist, in heißer Butter gut durchgedämpft. Nachdem man heißes Wasser zugefügt, werden die Kräuter langsam weichgekocht. Später fügt man noch weitere Flüssigkeit bei, läßt alles nochmals gut durchkochen und richtet über etwas Rahm, geröstete Brotwürfelchen und einem Gläschen „Maggi-Würze“ an.

Gefülltes Rebhuhn. 1 Rebhuhn, Salz und Pfeffer, Speck, $\frac{1}{2}$ Brötchen, Zwiebeln und Grünes, 1 Eigelb. — Die Leber des Rebhuhnes wird mit $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Speck fein vermischt, das ausgebrückte

Brötchen, die feinen Zwiebeln und Petersilien, Salz, Pfeffer und das Eigelb zugegeben. Nachdem man dies gut gemischt hat, füllt man das gefüllte Rebhuhn damit, dressiert es, bindet Speckscheiben darum und brätet es unter fleißigem Begießen weich. Zuletzt fügt man der Sauce nach Belieben etwas sauren Rahm oder Bratenjus zu. Zubereitungszeit: $1\frac{1}{4}$ Stunden.

Leberschnitten. 500—750 Gr. Leber, 50 bis 60 Gr. Fett, 40—50 Gr. Mehl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Fleischbrühe oder Wasser, eine Zwiebel, Petersilie, Schnittlauch. — Die Leber wird enthäutet, in $\frac{1}{2}$ Centimeter dicke Scheiben geschnitten, diese gesalzen und gepfeffert, in Mehl gewendet, in dem erhitzten Fett gebacken, auf eine erwärmte Platte gezogen, zugebedt. In das zurückbleibende Fett werden die feingeschnittene Zwiebel, Schnittlauch und Petersilie nebst ein wenig Mehl gegeben. Kurz geröstet, mit Brühe abgelöscht, mit Zitronensaft gewürzt und über die Schnitten gegossen. Die rohen Schnitten können auch gespickt werden.

Illustrierte Reformküche.

Römische Pastetchen. Für 8 Personen circa 6—8 Stück. Teig: 1 großes Ei, 1 Eßlöffel süßen dicken Rahm, 1 Prise Salz, 1 Theelöffel Öl, 2 bis 3 Eßlöffel Mehl; 125 Gr. Backfett. — Man bereitet von den obigen Zutaten einen feinen Omelettenteig, der etwas dickflüssig sein soll und füllt ihn in eine Tasse. Man taucht nun das für diesen Zweck dienende Backeisen, das mit einem langen Stiel mit Holzgriff versehen sein soll und vorn eine kleine Pastetenform hat, zuerst in heißes schwimmendes Fett, dann gut zur Hälfte in den Teig, schnell ins heiße Fett und backt die Pastetchen schön gelb, nimmt sie heraus und läßt sie gut abtropfen. Sind alle gebacken, so füllt man sie mit beliebigem Ragout aus Fleisch oder Gemüse.

Großes Schweizerisches Kochbuch.

Kartoffeln nach Bündner Art (Maluns). Zeit $\frac{1}{2}$ Stunde. 500 Gr. gekochte Kartoffeln, 2 Eßlöffel Mehl (40—50 Gr.), 50 Gr. Fett, 10 Gramm frische Butter. — Die Kartoffeln werden am Reibbrett gerieben oder durch das Sieb getrieben, mit dem Mehl gut vermischt und in heißes Fett gebracht. Unter öfterm Umrühren gut durchgebraten. Zuletzt wird noch etwas frische Butter darunter gemengt.

Aus „Gritli in der Küche“.

Mischgemüse mit Sauce. 1 Kilo Kartoffeln, $1\frac{1}{2}$ Kilo Gurken, 500 Gr. Gelbrüben, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 100 Gr. Butter, 50 Gr. Mehl, 2 Eier, 2 Deziliter sauren Rahm, 1 Zwiebel, Salz. — Die geschabten Gelbrüben werden fein geschnitten und mit dem Wasser und Salz zu unterst in die Pfanne gelegt. Darauf kommen die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln und zu oberst die geschälten, in Würfel geschnittenen Gurken. Das Gemüse wird $\frac{1}{2}$ Stunde zugebedt gekocht. In der heißen Butter dämpft man die geriebene Zwiebel und das Mehl und rührt womöglich alles Wasser vom Mischgemüse dazu. Sollte die Sauce zu dick sein, so gießt man ein wenig Milch oder

Wasser dazu und rührt sie dann langsam an die mit dem Rahm und wenig Salz zerquirten Eier. Das Milchgemüse wird angerichtet und die Sauce darüber gegossen. In diesem Gemüse kann man auch etwa 2–3 Peperone kochen.

Reform Kochbuch.

Apfelküchlein. Saure Äpfel werden geschält, in $\frac{1}{2}$ Centimeter dicke Scheiben geschnitten, in Ausbackteig getaucht, in heißem Fett schwimmend gebacken, vertropfen gelassen, heiß in gewürztem Zucker gewendet, stehend auf eine Platte geordnet und möglichst schnell serviert.

Teig: 250 Gr. Mehl, 3 Deziliter warme Milch oder alkoholfreier Weißwein, 3–4 Eier, Salz. Mehl und Salz werden in eine Teigschüssel gegeben, mit der Flüssigkeit glatt gerührt, die Eigelb beigegeben, zuletzt der steife Eierschnee darunter gezogen und sofort verwendet.

Aufstricherte Reformküche.

Nussflammeri. 200 Gr. Nußkerne, 200 Gr. gebörtes Brot, $1\frac{1}{2}$ Liter Milch, 50 Gr. Butter, 100 Gr. Zucker, Zimmt. — Brot und Nußkerne, fein gemahlen, Zucker, Butter und eine Messerspitze Zimt werden in die kochende Milch gerührt und $\frac{1}{4}$ Stunde unter stetigem Rühren gedämpft. Dann füllt man die Masse in kalt ausgespülte, mit Zucker ausgestreute Tassenköpfe, stürzt sie nach dem Erkalten und gibt eine Vanille- oder Obstsaure darüber. Statt Nußkerne können auch Mandeln verwendet werden, und ebenso halb Milch und halb Rahm, statt Milch und Butter.

Weingelee. 350 Gr. ganzer Zucker werden mit dem Saft einer halben Zitrone beträufelt, in Stücke geklopft und 1 Liter alkoholfreier Weißwein (Weißener) darüber gegossen, in welchem der Zucker sich auflösen muß. Man gibt dann 50 Gr. aufgelöste Gelatine oder Agar-Agar hinzu, läßt die Flüssigkeit durch ein feines Sieb oder Lächlein laufen, füllt die Masse in eine mit Mandelöl bestrichene Form und stellt das Gelee an einen kalten Ort.

Eingemachte Früchte.

feines Pflaumengelee (sehr wohlschmeckend). Man entsteint schöne reife Pflaumen, kocht sie mit der Schale ohne Wasser ganz weich und rührt alles Dünne durch ein Haarsieb, ohne zu stark zu pressen. Andern Tags kocht man diesen Saft mit 250 Gr. Zucker auf 1 Kilo Saft so lange, bis er zu Gelee wird (zirka 30 Minuten). Ebenso bereitet man seine Aprikosenmarmelade (auch von ausgequollenen gebörten Früchten).

Rübenmarmelade. Harte gelbe Rüben werden gewaschen und mit der Schale weichgekocht, dann zieht man die Haut ab und zerquetscht oder reibt die Rüben. Auf 1 Liter Brei gibt man 170 Gr. Zucker, den Saft einer Zitrone (etwas abgeriebene Schale) und läßt die Masse unter Rühren in etwa 20 Minuten zu fleisem Mus kochen. Es hält sich nicht zu lange, ist aber sehr gesund.

Eingemachte Birnen. Reife, jedoch noch harte Birnen werden geschält und mit Zitrone ab-

gerieben (damit sie weiß bleiben). Zu 2 Kilo Birnen kocht man 625 Gramm Zucker in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, dem $\frac{1}{4}$ Liter frisch ausgepresster Zitronensaft beigelegt wird. Darin kocht man die Birnen nicht zu weich, läßt sie abtropfen und den Saft recht dicklich (mit etwas Zitronenschale) einkochen. Dann gibt man ihn durch ein Sieb kochend über die Birnen und läßt sie nochmals aufwallen, worauf man sie im glasierten Gefäß einige Tage zugebedt fortstellt. Dann gießt man den wieder dünn gewordenen Saft ab, kocht ihn sirupähnlich ein und läßt die Birnen nochmals darin heiß werden. Darauf füllt man sie ein und verschließt sie. Sollen die Birnen rot werden, so nimmt man Preiselbeersaft zum Läutern des Zuckers.

Eingemachter Kürbis. Fester Kürbis (oder Melonen) wird in Streifen geschnitten, von der Schale und den inneren weichen Teilen befreit, dann in Würfel geteilt und 24 Stunden in verdünntem Zitronensaft gelegt. Darauf kocht man auf 2 Kilo Frucht 500 Gr. Zucker und gibt die Stücke hinein, bis sie durchsichtig sind. Dann läßt man den Saft dicklich einkochen, gießt ihn kochend über die Stücke, füllt ein und verschließt luftdicht.

Süsse Gurken. Gelbe feste Gurken werden geschält, längs durchschnitten, vom weichen Inneren befreit und in Stücke geteilt. Für $1\frac{1}{2}$ Kilo Gurken kocht man 500–700 Gr. Zucker in verdünntem Zitronensaft auf und läßt die Stücke darin kochen, bis sie glasig sind. Dann läßt man sie einige Tage bedeckt stehen, gießt den Saft ab, kocht ihn ein, läßt die Gurken nochmals zum Sieben kommen, füllt sie ein und verschließt sie nach dem Abkühlen.

Die harnsäurefreie Kost.

Krankpflege.

Es ist unter dem Publikum immer noch zu wenig bekannt, welche Ausscheidungen bei den wichtigsten Infektionskrankheiten zu fürchten sind, und welches die Wege der Verbreitung und Ansteckung sind. Dr. E. Engelhorn beschreibt solche in seinem Samariterbuch wie folgt:

1. Cholera. Ansteckend sind alle Ausscheidungen, besonders Erbrochenes und Stuhlgang. Ansteckungsgelegenheit ist gegeben durch ungekochtes Wasser, sowie durch Speisen, Wäsche, Kleider, Geräte, die von Kranken und ihren Pflegerinnen berührt worden sind.

2. Typhus. Ansteckend sind alle Ausscheidungen, besonders Stuhlgang und Urin. Ansteckungsgelegenheiten: Trinkwasser aus durchseuchten Brunnen, Milch, Wäsche, Kleider, Obst und dergleichen.

3. Ruhr. Ansteckend sind die Stuhlgänge. Ansteckungsgelegenheiten: Hände von Ruhrkranken und ihren Pflegerinnen, die durch Darmentleerungen beschmutzt sind, von Kranken berührte Speisen und Geräte.

4. Pocken. Die ansteckende Ausscheidung sind der Inhalt der Pockenpusteln und Schorfe.

Die Verbreitungsart jede Berührung mit dem Kranken und alles, was von diesem berührt worden ist.

5. Diphtherie. Die ansteckenden Ausscheidungen sind Nasenschleim, Rachenschleim und die sonstigen eiterigen Absonderungen der Schleimhäute. Die Verbreitung geschieht durch Berührung mit dem Kranken und dem, was von ihm selbst berührt ist.

6. Masern. Die ansteckenden Ausscheidungen sind Nasenschleimhaut, Auswurf beim Husten und die sich abstoßenden Hautschuppen. Die Verbreitung erfolgt durch Berührung des Kranken und dessen, was von ihm berührt ist.

7. Scharlach. Die ansteckende Ausscheidung ist der Rachenschleim und die Hautabschuppung. Verbreitung wie bei den Masern.

8. Keuchhusten. Die ansteckende Ausscheidung ist der Auswurf und das Erbrochene. Die Verbreitung wie bei den Masern.

9. Influenza. Die ansteckende Ausscheidung ist Nasenschleim und Auswurf. Verbreitung wie bei Masern.

10. Lungenschwindsucht. Ansteckende Ausscheidung ist der Lungenauswurf. Verbreitung durch die Ernährung, und zwar durch den Genuß von ungekochter Milch verflüchtigter Råhe oder von Fleisch kranker Tiere und durch Aufnahme des Tuberkelbazillus in wunde Stellen der Haut oder der Schleimhäute.



Kinderpflege und -Erziehung.



Die Skoliose (seitliche Verbiegung der Wirbelsäule) ist unter allen Umständen, auch in ihren leichtesten Formen und im ersten Beginn ihres Auftretens im Kindesalter eine sehr ernst zu nehmende, mit aller Energie zu behandelnde Verbißung. Alle Heilversuche von Laien sind entschieden zu verwerfen. Es muß unumwunden erklärt werden, daß auch die geringste seitliche Wirbelsäulenverkrümmung sich nicht von selbst wieder korrigiert; das falsche Trosteswort: das wächst sich wieder aus", mit dem Eltern, wenn sie zuerst die Verkrümmung bemerken, sich selbst beruhigen wollen, oder von andern beruhigt werden, hat schon Tausende und Abertausende von Krüppeln verschuldet, hat schon bei unzähligen Eltern heiße Reuestränen hervorgerufen, wenn sie später die schwersten, aber mit Recht verdienten Vorwürfe ihrer unglücklichen, verkrüppelten Kinder über sich ergehen lassen mußten.

Die Formen wie die Ursache der Skoliose können außerordentlich mannigfacher Natur sein, für alle aber ohne Ausnahme hat der Satz Geltung, daß der Beginn der Skoliose die „skoliotische Haltung“ ist. Dies ist folgendermaßen zu verstehen: Bevor die dauernde seitliche Wirbelsäulenverbiegung zustande kommt, durchleben die Kinder eine längere oder kürzere Periode, in der sie aus verschiedenen Gründen zwar noch eine gerade verlaufene Wirbelsäule haben, dieselbe aber vorüber-

gehend, sobald sie eine Verrichtung vornehmen, bei der die Rumpfmuskeln angestrengt werden müssen, nach der einen oder anderen Seite schief halten, weil sie leicht ermüden, und sich eine Stellung wählen, die ihnen bequemer ist, und bei der sie die ihnen unangenehme Anspannung der Rückenmuskeln umgehen. Sie sind bei der Aufforderung, sich gerade zu halten, anfangs noch im Stande, die Wirbelsäule wieder aufzurichten, mit der Zeit aber verlieren sie durch anhaltende Wiederholung der falschen Stellung das Gefühl dafür, ob sie sich schief oder gerade halten. Die Rückenmuskeln, die die Aufgabe haben, die Wirbelsäule gerade zu halten, passen sich allmählich diesem Zustande an, die Kinder verbleiben nun dauernd in der falschen Stellung. Diese fixiert sich nun allmählich und aus der vorübergehenden skoliotischen Haltung wird die Skoliose. Sie kommt also dadurch zustande, daß die Wirbelsäule gewohnheitsgemäß falsch belastet wird. Die aus der dauernden ungleichmäßigen Belastung entstandene seitliche Wirbelsäulenkrümmung nennt man „habituelle Skoliose“.

Das unrichtige Tragen der Kinder im zarten Alter, dann die falsche Lagerung im Bettchen, später das langanhaltende Stehen auf einem Bein, die Gewohnheit, beim Sitzen die Beine übereinander zu schlagen, falsche Haltung beim Schreiben, das Tragen schwerer Lasten (Schulmappe etc.) auf einer Seite, führen zur Skoliose. Gewissenhafte Eltern und Pflegerinnen mögen also durch geeignete Maßnahmen, Belehrung etc. einer dauernden Schädigung des kindlichen Organismus entgegenwirken.



* Frage-Ecke. *



Antworten.

81. Große Bohnen sind zum einmachen wenig zu empfehlen. Statt Bohnenblätter würde ich an Ihrer Stelle, wenn Ihnen keine Rebblätter zur Verfügung stehen, lieber Krautblätter verwenden. Ein empfehlenswertes Schriftchen: „Die Herstellung von Konserven“ beziehen Sie durch den Verlag von R. J. Wyß, Bern. Preis 40 Cts. Krumeichs Krüge kenne ich nicht. Marie.

82. Sie tun am besten, die Firma um Rat anzugehen, von der Sie die Gläser beziehen. Es können viele Fehler begangen werden beim sterilisieren, aber an dieser Stelle kann man solche unmöglich alle aufzählen. E.

83. Ich mache immer sehr gute Erfahrungen mit den Beckgläsern beim sterilisieren. Verlangen Sie von der Oekonomischen Gesellschaft Wettingen Adressen von Frauen, die jenes Verfahren anwenden; dort mögen Sie dann Erkundigungen einziehen, wie es sich bewährt.

Hausfrau.

84. Gegen fettflecke auf Papier wird Magnesia, gegen Petroleumflecke Petroleumäther empfohlen. Ich möchte Ihnen aber nicht zur An-

wendung dieser Mittel raten. Ich habe einmal mit Magnesia manipuliert und das Resultat war, daß das Papier nach der Reinigung noch häßlicher aussah als vorher. Ich gebe zwar nicht dem Magnesia die Schuld, sondern mir selber, resp. meiner Ungeschicklichkeit. Auch das Fleckenreinigen will gelernt sein! Treue Abonnentin.

85. Hier ein Rezept für Feigenkonfitüre. Man kocht reife, aber noch feste Feigen $\frac{1}{2}$ Stunde lang, tut einen Löffel Salz an das Wasser, läßt sie dann darin erkalten, rein ablaufen und durchsiebt sie mit einem Messer. Nun läutert man auf 1 Kilo Feigen 1 Kilo Zucker, fügt den ausgelaufenen Feigensaft hinzu, kocht die Feigen $\frac{1}{2}$ Stunde lang in dem Zucker, nimmt sie heraus, kocht den Saft bid ein und gießt ihn kalt über die Früchte, was nach acht Tagen wiederholt werden muß. E. W.

86. Ein sehr interessantes, belehrendes Heilpflanzenbuch ist das kürzlich erschienene, betitelt: „Vertel-Bauer: Rettichs Heilpflanzen-Taschenbuch“, mit Beschreibung von 180 der gebräuchlichsten Heilpflanzen und Hausmittel, nebst einer kurzen Belehrung über die bewährtesten Wasseranwendungen und 80 feinst kolorierten Pflanzen-Abbildungen. Preis 4 Fr. Es ist bearbeitet von Adolf Vertel, Halle, Kgl. Garten-Inspektor, Ed. Bauer, Bonn, Ed. Rettich, Basel, langj. Präsident des Kneipp-Vereins. Vertrieb für die Schweiz durch Ed. Rettich, Feldbergerstr. 128, Basel. Ich möchte bei dieser Gelegenheit das obgenannte Büchlein dem weitem Leserkreis warm empfehlen, denn es wird in jeder Haushaltung große Dienste leisten. J. Ch.

87. Es wird Ihnen wohl nichts anderes übrig bleiben, als die Decke neu malen zu lassen. Die Einwirkung der Hitze beim Gaslicht ist wohl zu intensiv. Machen Sie eventuell noch einen Versuch mit Malerlauge (giftig!), von der Sie ca. 2 Eßlöffel auf ca. 10 Liter warmes Wasser nehmen. Wenn dies Mittel (das die Hände angreift, also Vorsicht!) nicht hilft, dann hilft doch sicher der Malerpinsel! Eine Leserin.

88. Aus eigener Erfahrung kann ich die Waschmaschine „Waschfrau“ bestens empfehlen. Es gibt verschiedene Größen; die meinige ist die größte Nummer, sie kostet 215 Fr. Sie hat keine Auswringeinrichtung, doch dürften die neuern Systeme sie vielleicht haben. Zu jeder Auskunft, sowie Bezugsquellenangabe bin ich stets gerne bereit. Adresse bei der Redaktion.

Frau Regina.

88. Wir haben unsere Waschküche neu und praktisch eingerichtet, sie läßt nichts mehr zu wünschen übrig. Wir bezogen die Waschmaschine, sowie die Wringmaschine, welche auch am Wasser läuft, aus der Fabrik von Robert Grob-Andermatt, Neudägeri (Zug) und sind sehr zufrieden damit. Verlangen Sie Prospekt von der Firma. E. W.

88. Verlangen Sie Prospekte mit Abbildungen von den bestbewährten Wasch- und Wringmaschinen bei der Firma Konrad Peter & Co., Bielefeld. L.

89. Man kann wohl Katzen- u. Kaninchenfelle selbst haltbar machen, aber das Verfahren soll so mühsam und zeitraubend sein, wie man mir sagt, daß es wohl besser wäre, solche dem Kürschner zur Bearbeitung zu übergeben. Wenn Sie viele solcher Felle herrichten lassen müssen, wird Ihnen dieser wohl punkto Preis entgegenkommen. Lisi.

90. In letzter Nummer des „Ratgeber“ stand ein Mittel gegen Schweissflecken (unter Hausfalt). Fettflecken weichen der Einwirkung von verdünntem Salmiakgeist oder Benzin. Ich finde, auch Spiritus ist ein gutes Mittel, das den Vorteil hat, die Farben nicht anzugreifen. Emmy.

91. Einen Verkaufswert haben die Konservenvbüchsen nicht, höchstens dem Brodenhaus ist damit gebient. Sie können aber daraus Blumenvasen herstellen, wenn Sie z. B. die scharfen Ränder oben glatt ausfeilen, die Büchsen mit Leim bestreichen und hübsche, bunte Steine, auch Ueberbleibsel aus Ihrer Knopfschachtel regellos darauf drücken und das Ganze trocknen lassen. Sie können, wenn Sie nur Steine, Muscheln u. verwenden, Ihre Vase derartig verwenden oder sie auch bronzieren. Vielleicht entsteht aus solch einer Konservenvbüchse ein Arrangement für Ihren Blumentisch, wenn Sie z. B. Tropfsteine u. aufschichten und die Vase oben fest einfügen und über den Winter frisches Grün hineinstecken. Auch als Blumentöpfe können Konservenvbüchsen dienen, nur muß man durch angebrachte Löcher dafür sorgen, daß die Luft hinzutreten kann. Machen Sie einen Versuch! Leserin.

92. Einen ausgezeichneten Gebirgs-Himbeer-Sirup in kleinen Flaschen à Fr. 1. 45, in Literflaschen à 2. 20 beziehen Sie bei Frau Egli, Kirchgasse 4, Zürich I. Auch Brombeersirup ist dort in bester Qualität erhältlich. Zürcherin.

Fragen.

93. Wie wird Champagnermost bereitet? Abonnentin.

94. Wie läßt sich eine schadhafte rosa Seidenbluse, die noch sehr schön aussieht, zu welcher aber Färbstoff fehlt, nützlich verwenden? Für Rat schläge dankt herzlich Frau Regina.

95. Kennt vielleicht eine Abonnentin die amerikanische Empire-Waschmaschine aus eigener Erfahrung? Diese Maschine soll namentlich in kleinen Haushaltungen gute Dienste leisten. Ich möchte nun gerne erfahren, ob es wohl so ist. Für gütigen Rat und Auskunft dankt herzlich Eine Hausfrau.

96. Ich habe kürzlich eine Flaumdecke gekauft. Nun entströmt derselben ein solch widerlicher Geruch, daß der Gebrauch des Bettflüdes gänzlich unmöglich ist. Kann mir nun jemand aus dem Leserkreis sagen, was wohl die Ursache des Geruches ist, und wie event. solcher zu beseitigen wäre. Für gütigen Rat schlag wäre sehr dankbar Abonnentin aus dem Berner Oberland.