

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

**Band:** 18 (1911)

**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:** 04.12.2024

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



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

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, Schütentalgasse 27,  
 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

**N. 18.** XVIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
 24 Nummern.

Zürich, 25. September 1911.

Tu frei und offen, was du nicht kannst lassen,  
 Doch wandle streng auf selbstbeschränkten Wegen  
 Und lerne früh nur deine Fehler hassen!  
 Dann gehe mild den anderen entgegen;  
 Kannst du dich selbst nur fest zusammenfassen,  
 So hängt an deine Schritte sich der Segen.



### Ueber das Sterilisieren von Fleisch.

(Nachdruck verboten.)

Das Konservieren im allgemeinen ist nichts neues. Schon zu Anfang des vorigen Jahrhunderts erließ die französische Regierung ein Preisausschreiben für ein Verfahren, durch das die Nahrungsmittel „in möglichst unverändertem Zustande, bei gleichbleibendem Nährwert, in Dauerform aufbewahrt werden können.“

Ein französischer Koch war der glückliche Gewinner des ausgeschriebenen Preises von 12,000 Franken. Gestützt auf seine Erfahrungen in der Küche, suchte er Nahrungsmittel unter Luftabschluß zu konservieren. Er kochte in unverschlossenen Flaschen und verschloß sie nachher luftdicht. Die Sachen hielten sich mit wenig Ausnahmen. Dieses Verfahren legte den

Grund zur heutigen vervollkommeneten Sterilisation. Es wurden Verbesserungen und Vereinfachungen erfunden und ausgeführt. Die verschiedenen, heute vorkommenden Konservierungsmethoden beruhen auf dem Verfahren mit Luftabschluß. Doch dieser allein genügt nicht. Vor allem gilt es, die kleinen Lebewesen, Bakterien und Spaltpilze, die sich in den rohen Nahrungsmitteln vorfinden, durch Siedehitze zu vernichten. Bei 100 Grad sterben die Bakterien ab und werden dadurch unschädlich.

Um jedoch Fleisch auf die Dauer bakterienfrei zu erhalten, ist es notwendig, dasselbe längere Zeit der Siedehitze auszusetzen. Vor allem soll zum sterilisieren nur richtig gelagertes Fleisch in prima Qualität verwendet werden. Gebratenes Fleisch kann auf verschiedene Art sterilisiert werden: trocken oder mit der Sauce oder auch in klarer Gallerte. Es kann überhaupt jedes Fleischgericht, sogar rohes Fleisch durch Sterilisation auf unbegrenzte Dauer erhalten werden. Vor Zeiten legte man gebratenes Fleisch, Wild und Geflügel, um es längere Zeit zu erhalten, in Blechbüchsen ein und übergoß es mit

Fett. Dann wurden die Büchsen verlötet und im Wasserbade gekocht. Im Grunde war dies dasselbe Verfahren, das wir jetzt noch haben; nur ist uns die Sache bedeutend leichter gemacht. Wir haben Gläser, Steinfrüge, Blechbüchsen mit luftdichtem Verschuß, Gummiring und Deckel zur Verfügung.

Eine Hauptsache zum Gelingen der Sterilisation ist es, daß diese Utensilien vor dem Einfüllen keimfrei gemacht werden. Dies wird erreicht, wenn man Gefäße und Deckel mit kaltem Wasser bedeckt, auf Feuer gibt und eine halbe Stunde kochen läßt. Gummiringe reinigt man in Salzwasser und legt sie nachher einige Minuten in neunzigprozentigen Spiritus.

Das für die Sterilisation bestimmte Fleisch wird nun möglichst rasch in das dem heißen Wasser entnommene Gefäß gebracht und dieses sofort mit Gummiring und Deckel verschlossen. Es ist darauf zu achten, daß Glaswand und Gummiring peinlich rein und trocken sind. Nach dem Erkalten bringt man die Gefäße in einen Kochtopf mit kaltem Wasser zum Feuer. Das Wasser muß zum mindesten bis zur halben Glashöhe reichen. Auf den Boden des Topfes gibt man entweder ein durchlöcheretes Blech oder Holzbrett, damit die Glas- oder Steintöpfe nicht direkt auf den Boden des Kochtopfes zu stehen kommen, oder man umwickelt sie mit Heu oder Holzwohle. Vom Zeitpunkt des Kochens an werden die Sachen zwei Stunden gekocht. Den Beginn des Kochens zeigt der unter dem Deckel entströmende Dampf an. Nach Verlauf von zwei Stunden wird der Topf vom Feuer entfernt und der Deckel weggenommen. Die Gläser, Töpfe oder Blechbüchsen werden erst aus dem Wasser genommen, wenn es fast ganz erkaltet ist. Dann werden sie abgetrocknet und an einem, weder Frost noch Feuchtigkeit ausgesetzten Orte aufbewahrt.

Von Zeit zu Zeit sieht man den Verschuß nach und achte darauf, daß sich von außen an den Gummiringen weder Staub noch Schimmel ansetzt. Besonders letzterer

könnte den Inhalt gefährden und muß daher beseitigt werden. Die vor der Sterilisation fertig zubereiteten Fleischgerichte kann man beim Gebrauch nur in den Gläsern oder Töpfen im Wasser erwärmen, was sowohl für Hausfrauen, wie für Touristen eine große Unnehmlichkeit ist.



### Vorräte für den Winter und deren Aufbewahrung im Keller.

(Nachdruck verboten.)

Beim Mieten einer Wohnung sollte man nicht versäumen, auch auf die Beschaffenheit des Kellers Rücksicht zu nehmen; es ist von großer Wichtigkeit, daß er gehörig tief, luftig, weder zu feucht noch zu trocken ist, denn nur in solchem Keller halten sich die Vorräte gut. In dumpfen und mörderigen Räumen kann besonders Obst nicht lange aufbewahrt werden. Ein Keller, in dem sich die Vorräte lange halten sollen, muß von Zeit zu Zeit ausgefegt und gelüftet werden. Die günstigste Zeit zur gründlichen Reinigung ist der Spätsommer, vor dem Einlegen der Herbstvorräte. Ein Abbürsten der Wände und Decken mit einem Reiskbesen, ein Reinigen des Bodens mit Soda- oder noch besser Chlorkalklösung ist zu empfehlen, ebenso werden alle Gestelle und Gefäße einer gründlichen Reinigung unterzogen. Da, wo es möglich ist, den Vorratskeller ganz auszuräumen, tut man gut, ihn bei geschlossenen Türen und Fenstern auszuwecheln zu lassen. Auf diese Weise werden alle Schimmelpilze und alles Ungeziefer zerstört, und man kann ruhig die eingekauften Vorräte einräumen.

Um die Kartoffeln gut zu erhalten, empfiehlt es sich, sie nicht direkt auf den Boden zu schütten, sondern auf ein zirka fünf Centimeter vom Boden entferntes Lattengestell oder Gitter.

Äpfel und Birnen halten sich am besten, wenn sie auf erhöht angebrachten Gestellen, die mit frischem Stroh oder sauberem Papier belegt sind, so geordnet werden, daß keine Frucht die andere

berührt. Eine Hauptsache ist natürlich, daß kein angestößenes oder wurmiges Obst dazwischen ist. Man sei daher sehr vorsichtig beim Aussuchen des zu überwinternden Obstes. Nimmt man sich die Mühe, jede Frucht in Zeitung- oder sonst weiches Papier einzuwickeln, so wird selten ein Stück verderben. Wer nicht mit peinlicher Sorgfalt auswählt, muß die Vorräte oft nachsehen und die verdorbenen Früchte entfernen, damit die gesunden nicht angesteckt werden.

Sauerkraut, das Lieblingsgericht der Männerwelt, wird in Holzgefäßen oder Steinguttöpfen eingelegt, wobei darauf zu achten ist, daß diese Gefäße gut gereinigt und ausgewässert wurden, damit sie gänzlich geruchlos sind. Das vom Krautschneider vorbereitete Kraut wird gesalzen, auf zirka 25 mittelgroße Köpfe wird 1 Pfund Salz berechnet. Nach Belieben kann man einige Wachholderbeeren damit vermischen; sodann wird das Kraut recht fest in die Gefäße eingedrückt, mittels eines schweren Holzstößels. Wenn man zwischen das gehobelte Kraut ungeschälte Äpfel und gutgewaschene Rebenblätter legt, so verleiht dies demselben einen vorzüglichen Geschmack. Zuerst kommt eine Lage Wein- oder Krautblätter, darauf ein feines leinenes Tuch, und zuletzt ein passendes Holzbrettchen, auf das ein schwerer, sauber gewaschener Stein gelegt wird. Nach 14 Tagen sehe man nach, ob die Lade das Kraut bereits bedeckt; ist dies noch nicht der Fall, so muß Salzwasser nachgegossen werden. Alle 3—4 Wochen, oder wenn man dem Gefäße Kraut entnimmt, soll das Tuch und der Stein sauber gewaschen werden. Das oberste Kraut verwende man nicht zum Kochen, sondern schiebe es beiseite und verwende nur das schöne gelbe Sauerkraut.

Salzbohnen ergeben für die Winterzeit ein sehr schmackhaftes Gericht, das besonders schön aussieht, wenn man auf der Platte um die grünen Bohnen eine Umrandung von gekochten weißen Bohnen fernern legt.

Grüne Bohnen werden auf verschiedene Weise eingemacht. Das folgende Verfahren ist das einfachste:

Eine gute, recht zarte Bohnenart wird von den Fäden befreit und klein geschnitten. Die gut gereinigten Steintöpfe belegt man mit Weinlaub, gibt dann eine Lage gewaschene Bohnen hinein, darüber etwas Petersilie und Bohnenkraut, streut Salz darüber, und fährt so unter festem Einbrücken fort, bis das Gefäß voll ist. Auf 7 Pfund Bohnen wird 1 Pfund Salz berechnet. Es wird sich bald eine Lade bilden; nötigenfalls muß man mit kaltem Salzwasser nachhelfen. Wie beim Sauerkraut werden die Steintöpfe mittels Tuch, Brettchen und Stein beschwert. Von Zeit zu Zeit müssen diese Sachen ausgewaschen und alles Unreine entfernt werden. Beim Kochen setze man dem Wasser etwas Natron bei, auch empfiehlt es sich, das erste Wasser wegen des starken Salzgehaltes abzuschütten, und die Bohnen in ein zweites kochendes Wasser zu geben und sie darin weichzukochen. Fertig gekocht werden sie wie die grünen Bohnen.

Krautarten werden im Keller auf luftige Holzgestelle gelegt, die verdorbenen Blätter entfernt man von Zeit zu Zeit.

Blumenkohl hält sich lange frisch, wenn man ihn mit den Strunken in ein flaches Gefäß mit Wasser gibt, das hin und wieder durch frisches ersetzt werden muß.

Wurzelwerk zum Wintervorrat wird in Sand eingeschlagen.



### Die Behandlung der Teppiche.

Die wiederholte Beobachtung, daß speziell Plüsch- und Arminster-Teppiche oft vor der Zeit ihr schönes Aussehen verlieren, gibt der „Wochenschrift“ Veranlassung, für die Behandlung neuer Teppiche folgende Verhaltensmaßregeln in Erinnerung zu bringen:

Vor allem soll ein neuer Teppich möglichst wenig gebürstet und gefehrt werden bis der Wollflor einigermaßen niederge-

treten, festgetreten ist. Während der ersten vier Wochen genügt zur Reinigung ein tägliches leichtes Abkehren mit einem ganz weichen Teppichbesen, und zwar sollte zu diesem Zweck ausschließlich ein gewöhnlicher Handbesen ohne Stiel benutzt werden. Unbedingt zu verwerfen ist das Abbürsten mit einem scharfen, harten Besen, dessen Handhabung um so gefährlicher wird, wenn er, wie vielfach im Gebrauch, an einem langen Stiel befestigt ist.

Beim Rehren mit dem langstieligen Besen wird fortwährend eine stoßende Bewegung ausgeführt, wodurch der Wollflor leiden muß, weil der einzelne Wollfaden in seiner Grundbindung — und wenn dieselbe noch so fest ist — erschüttert und hier und da losgerissen wird. Je höher der Wollflor und je dicker das dazu verwendete Wollgarn ist, desto mehr wird der Teppich bei hartnädigem Bürsten und Rehren mit einem ungeeigneten Besen Wolle fahren lassen, am Anfang oft Hände voll von einem einzigen Zimmer.

Dieser Abelsstand und diese Schädigung des neuen Teppichs wird vermieden, wenn nur immer der Zweck und das Ziel im Auge behalten wird, auf möglichst schonende Art lediglich den mit den Schuhen hereingetragenen Staub und Schmutz zu entfernen. Das geschieht ohne weiteres bei der empfohlenen Benutzung des weichen Handbesens.

Hat sich nach Verlauf einiger Wochen — schneller oder langsamer, je nach stärkerer oder schwächerer Benutzung — der Wollflor erst einigermaßen festgetreten, so ist die Gefahr, den neuen Teppich durch schärfere Behandlung zu schädigen, schon geringer.

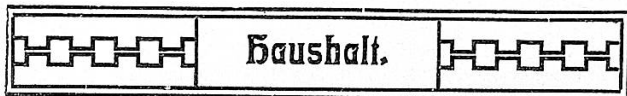
Besonders gewarnt sei an dieser Stelle vor der ungeeigneten Verwendung der Teppichkehrmaschinen. Werden diese — wie es meistens geschieht — hin und her gerollt, so ist es ganz unvermeidlich, daß der etwas schräg stehende Wollflor eines Arminster-Teppichs, dessen Strich immer nur nach einer Richtung geht, aufgerauht wird, genau so, als wenn ein Zylinderhut gegen den Strich gebürstet wird. Die

geschlossene feinglänzende Oberfläche wird struppig und unansehnlich. Das gleiche gilt vom handgeknüpften Smyrnateppich, während der Plüsch- oder Tournay Velours-Teppich, dessen Wollflor mehr senkrecht steht, infolge seiner andern Webart gegen das Hin- und Herrollen der Rehrmaschine weniger empfindlich ist. Die Unannehmlichkeit der Rehrmaschine an sich ist unbestritten; sie reinigt den Teppich gründlich und hält den herausgebürsteten, sonst aufwirbelnden Staub und Schmutz in dem Sammelfasten fest. Sie wird aber nur dann für den hochwolligen Teppich ohne Schaden angewendet werden können, wenn sie immer nur nach einer Richtung, zum Beispiel vom Fenster nach der Tür gerollt wird. Die Maschine müßte also jedesmal von der Tür zum Fenster zurückgetragen werden, um so Streifen für Streifen nur nach dem Strich zu kehren. Diese Vorschrift erfordert seitens des Personals aber so große Sorgsamkeit und Gewissenhaftigkeit, daß ihre praktische Durchführung wohl mit Recht bezweifelt werden muß. Am besten ist es also, Teppich-Rehrmaschinen bei Arminster, wie bei allen handgeknüpften Teppichen nicht zu verwenden.

Erscheint der Teppich nach langem Gebrauch so verstaubt und verschmutzt, daß die gewöhnliche Reinigungsmethode nicht mehr ausreicht, so empfiehlt sich das Waschen und Abreiben mit Benzin. Zu diesem Zweck erscheinen rohwillene Plüschläppchen, etwa 25 Centimeter im Quadrat, wie sie in jeder Teppich- und Möbelstoffhandlung zu haben sind, am geeignetsten. Man gibt auf dieses Plüschläppchen einen ordentlichen Guß Benzin aus der Flasche, kniet auf den Teppich und reibt ihn auf seiner ganzen Fläche sorgfältig ab, indem man immer wieder einen neuen Benzinguß auf den Lappen gibt, sobald er trocken geworden ist. In besonders hartnädigen Fällen, wo die Anwendung von Benzin nicht ausreichend erscheint, kann man Seifen-Spiritus verwenden, mit dem gerade so verfahren wird, wie bei der Benzinwäsche.

Die erwähnten wollenen Plüschläppchen lassen sich zu diesem Zweck lange und wiederholt benutzen. Selbstverständlich muß vor der Benzinwäsche der Teppich aufs sorgfältigste abgekehrt worden sein, damit kein loser Staub und Schmutz darin haftet.

Die Beachtung der hier gegebenen Verhaltungsmaßregeln ist für die Haltbarkeit und das gute Aussehen der Teppiche von einschneidender Wichtigkeit. Es geht mit Teppichen so wie mit den meisten Gebrauchsgegenständen: im allgemeinen halten sie sich im Gebrauch so, wie man sie behandelt.



Die Anwendung des Kochsalzes im Haushalt. Das Kochsalz kann außer seiner Hauptbestimmung, die Speisen zu würzen, noch vielseitige Verwendung finden. Hier einige Beispiele:

Salz in Salmiak oder Weingeist aufgelöst, entfernt Fettflecken aus allen Stoffen.

Ein Theelöffel voll Salz, dem Petroleum in der Lampe beigelegt, erhöht die Leuchtkraft.

Salz in Zitronensaft aufgelöst, entfernt Rost- und Tintenflecke, indem man sie damit einreibt und der Einwirkung der Sonne aussetzt.

Korbwaren und Stuhlätze aus Meerrohr werden durch das Ausbürsten mit Salzwasser wie neu.

Die Farben der Teppiche erhalten sich frisch, wenn man sie vor dem Rehren mit feuchtem Salz bestreut oder sie nach dem Klopfen mit in Salzwasser angefeuchteten Tüchern abreibt.

Heiße Gefäße kühlen schnell ab, wenn sie in kaltes Salzwasser gestellt werden.

Schwarzes Tuch bleibt in der Farbe unverändert und läuft auch nicht ein, wenn Salzwasser zum Waschen verwendet wird.

Um im Winter das Gefrieren der Wäschestücke zu verhindern, füge man dem letzten Spülwasser, dem Blauwasser oder der Stärke Salz bei. Auf 8 Liter Wasser wird eine Handvoll berechnet. Die Wäsche trocknet schneller als gewöhnlich.

\*

\*

Um einen neuen, leeren Schrank vom Holzgeruch zu befreien, stellt man ein Gefäß mit kochend heißer Milch hinein.

Der unangenehme Geruch des Brennspiritus kann beseitigt werden, wenn man jeder Flasche 10 Gr. Weinstein säure beifügt.

Seerflecke entfernt man aus Kleidern durch Einreiben mit frischer Butter. Der dadurch

entstandene Fettfleck läßt sich dann mit Benzin wegbringen.

Der unangenehme Fischgeruch kann beseitigt werden, wenn man dem Kochwasser eine Brotrinde beifügt.



### Kochrezepte.

Alkoholphaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasserverdünnten Sirup, und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

**Brotsuppe.** Übrige Brotreste werden über Nacht eingeweicht, am andern Tag nebst dem Einweichwasser, Salz, einigen Karotten, Kartoffeln und einer Sellerie zum Feuer gebracht und in 2—3 Stunden zu einer sämigen Suppe gekocht, welche mit Eigelb und saurem Rahm legiert werden kann, wodurch ihr Wohlgeschmack erhöht wird. „Veget. Küche“.

**Saurer Mochen.** Zeit 2 Stunden. 1 Kilo Rindfleisch (Eckstück, Huf oder Schwanzfeder), 30 Gr. Fett, 2 Kochlöffel Mehl, 1 Löffel Zucker, 2 Deziliter Wein, 3 Deziliter Fleischbrühe, 1—2 Löffel saurer Rahm, Zwiebel, Nelken, Lorbeerblatt, Wachholderbeeren, Pfefferkörner, 1 Gelbrübe. — Das Fleisch wird von sämtlichen Knochen befreit, tüchtig geklopft, in eine tiefe Schüssel gelegt und mit halb Wein, halb Essig übergossen. Die Gewürze legt man daneben. Je nach der Jahreszeit bleibt das Fleischstück 4—9 Tage in der Beize, worin es täglich umgewendet wird. Vor der Zubereitung wird es auf ein Sieb gelegt und abgetrocknet, in heißem Fett auf allen Seiten schnell angebraten. Man vermeide jedoch das Hineinstecken. Im Rest des Fettes oder mit Speckwürfeln wird das Mehl und der Zucker braun geröstet, mit einem Teil des Beizeessigs abgelöscht, die Fleischbrühe oder heißes Wasser, der Wein, das nötige Salz beigelegt und die Sauce siedend über das Fleischstück gegossen. Es wird darin zugedeckt langsam weich gedämpft. Eine Beigabe von Rahm verfeinert das Gericht.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Rehrücken.** Zeit 1—1½ Stunden. 1½ Kilo Rehrücken, 150 Gr. Butter, 100 Gramm Speck, 2 Deziliter sauren Rahm, 3 Deziliter Wasser, Salz. — Der abgelagerte Rücken wird gereinigt und enthäutet, gespickt und mit feinem Salz bestreut, in eine Bratpfanne gelegt und mit der kochend heißen Butter begossen, in den heißen Bratofen gebracht und unter öfterem Begießen mit der Butter braun gebraten. Von Zeit zu Zeit gießt man 2—3 Eßlöffel heißes Wasser unter den Braten, und in der letzten Viertelstunde den sauren Rahm nach und nach dazu. Ist der Braten herausgenommen, bindet man die

Sauce mit 1 Theelöffel Kartoffelmehl und gießt eventuell noch etwas heißes Wasser zu, unter Umspinneln des Bratenfonds.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Pilaff.** 1 Kilo Hammelfleisch von der Keule wird in kleine viereckige Stücke geschnitten und gesalzen. In eine Kasserole gibt man reichlich in Würfel geschnittenen Speck, eine große, feingeschnittene Zwiebel, wenig Paprika und etwas Fett, läßt alles hellgelb rösten, legt das Fleisch hinein, mengt es tüchtig durcheinander und läßt es zugedeckt gut weichdünsten. Von Zeit zu Zeit wird nachgesehen, umgerührt, etwas Fleischbrühe nachgegossen, mit wenig Safran gewürzt. Unterdessen dünstet man in Fett 250 Gr. vom besten Reis, und wenn er schön körnig und weich ist, mischt man ihn unter das Fleisch, füllt eine Form mit dem Pilaff aus, stürzt sie auf warmer Schüssel, bestreut die Speise mit feingehacktem Schinken und geriebenem Parmesankäse und gibt sie recht heiß zu Tisch.

**Russische Pastetchen.** Man rührt einen Teig aus 125 Gr. Mehl, 5 Eßlöffel Milch, 10 Gr. Hefe und 65 Gr. Butter. Nachdem er gut aufgegangen ist, wird er ausgerollt. Dann sticht man mit einem Glas runde Böden aus und bestreicht sie am Rande mit Ei. In die Mitte gibt man die Füllung, und klappt die Kuchen zum Halbmond zusammen. Darauf läßt man sie noch einmal aufgehen und im Ofen auf einer Platte goldbraun backen. Man kann auch einen Blätterteig bereiten und mit folgenden Füllungen versehen:

1. Man hackt frischen weißen Kohl ziemlich fein und vermengt ihn mit Salz. Nach einigen Stunden drückt man die Flüssigkeit ab und läßt den Kohl mit reichlich Butter in der Pfanne durchschmoren, er darf jedoch nicht braun werden. Dann gibt man nach Belieben einige hartgekochte und feingehackte Eier hinzu und füllt die Masse in den vorbereiteten Teig.

2. Reis, der vorsichtig in Wasser oder besser noch in Fleischbrühe ausgequellt ist, so daß die Körner ganz bleiben, wird mit reichlich Butter, gehacktem Eigelb und nach Belieben mit gestoßenem Pfeffer vermengt. Oder der Reis wie angegeben gekocht; eine gute Sorte Pilze oder Champignons abgekocht, fein gehackt, in Butter geschmort, nach Belieben Pfeffer und feingehackte Zwiebeln zugelegt und alles vermengt. Hierbei darf ganz besonders die Butter nicht gespart werden.

3. Bratenreste oder Suppenfleisch wird fein gehackt oder durch die Fleischmaschine getrieben, mit reichlich Butter, Pfeffer, nach Belieben Muskatnuß und Zwiebeln vermengt, und in der Pfanne durchgeschmort, doch nicht gebräunt. Sollte die Füllung zu trocken sein, kann kräftige Bratensauce zugegeben werden, doch darf die Füllung nicht naß sein, da sonst der Teig

flebrig wird. Gehackte Eier verbessern die Einlage.

**Mailänder Tomatenreis.** Man läßt 2 zerschnittene gelbe Zwiebeln in Olivenöl schwenken, gibt 125 Gr. Reis trocken hinzu, und läßt ihn 30 Minuten in verdeckter Pfanne dämpfen, indem man nur soviel Kraftbrühe zugießt, als der Reis aufsaugen kann. Man darf ihn nicht zerrühren. Darauf füllt man den Reis in die Form und stellt sie in den Kocher. Zuletzt gibt man (1 Schuß Weiß- oder Apfelwein) 2—3 Löffel Tomatenpüree und etwas geriebenen Käse, sowie gehackte Petersilie obenauf. Die Flüssigkeiten sollen ganz in den Reis eingezogen sein; er muß langsam 2 Stunden dämpfen.

Brandenburg, „Die harnsäurefreie Kost“.

**Zwetschgentuchen.** Man legt ein Kuchenblech mit einem beliebigen Hefe- oder Butterteig aus (wozu bereits mehrere Rezepte gegeben wurden). Ehe man die Zwetschgen auf den Kuchen bringt, streicht man eine Mischung darauf von 125 Gr. fein gestoßenem Zwieback, die mit 100 Gr. Zucker und 50 Gr. zerlassener Butter vermengt werden. Alsdann legt man die Zwetschgen dicht darüber und bäckt den Kuchen. „Veget. Küche“.

## Gesundheitspflege.

**Unsere Früchte als Heilmittel.** Es kann nicht oft genug wiederholt werden, daß der Genuß von Früchten und Fruchtsäften von außerordentlich günstiger Wirkung ist, ja oft als Medizin gelten kann. So sind z. B. eingemachte Heidelbeeren, eingekochte grüne Nüsse anerkannte Mittel gegen Durchfall. Gelee von schwarzen Johannisbeeren wird häufig bei Kindern gegen Halsweh angewandt. Aus Brombeeren mit Zucker eingekochter Saft ist ein sehr gutes Beruhigungsmittel bei Husten. Die gleiche Wirkung wird auch dem Holundergelee zugeschrieben. Preiselbeeren sind empfehlenswert für Magen- und Sichteidende. Der Saft der Tomate ist ganz ausgezeichnet bei Leber- und Darmbeschwerden. Bei Skrofeln ist ein aus Schlehen gekochter, kalt getrunken Thee sehr heilsam. Himbeer- und Erdbeersaft ist bekanntlich ein für Fieberfranke erfrischendes und beruhigendes Getränk. Der Saft einer Zitrone in heißem Zuckerwasser wird mit Erfolg bei Kopfschmerz genossen. Ebenso ist bei Halsweh gurgeln mit Zitronenwasser sehr zu empfehlen. Ein vorzügliches Mittel gegen schlechte Verdauung ist der tägliche Genuß einer Orange morgens nüchtern. Ganz besondere Beachtung verdient der Apfel, gekocht oder roh genossen. Für jüngere Kinder sind gekochte Apfel geradezu unentbehrlich. Vor dem Schlafengehen

roh genossen, wirkt der Apfel vorteilhaft auf das Gehirn und schützt vor Verdauungsbeschwerden und Halskrankheiten, auch desinfiziert er die Mundhöhle. Birnen in Zucker eingekocht, haben eine besänftigende Einwirkung für Brustleidende. Daß die Weintrauben, besonders die blauen, sehr nahrhaft sind und blutreinigend wirken, ist eine bekannte Tatsache. Die gleiche Eigenschaft besitzen die Pfirsiche, wenn sie nicht überreif sind. Am bekömmlichsten sind sie morgens nüchtern genossen. So schenkt uns Mutter Natur in ihren mannigfaltigen Erzeugnissen herrliche Hilfsmittel, für die wir nicht dankbar genug sein können.

**Der Schreibkrampf** entwickelt sich infolge vielen Schreibens durch allzustarke Ermüdung zuerst in den Muskeln, die bei der Haltung des Federhalters in Anspruch genommen werden, dann greift er auch die andern Hand- und Armmuskeln an. Besonders schädlich ist der Gebrauch von glatten, dünnen Metallfederhaltern, da durch sie die Hand- und Armmuskeln übermäßig angestrengt werden. Ein öfteres Wechseln der Federhalter ist Leuten, die viel schreiben müssen, anzuraten. Man gebrauche bald einen dünneren, bald einen dickeren Halter. Dadurch wird die Lage der Muskeln geändert und sie erschlaffen weniger schnell.

### Krankenpflege.

Eine wenig beachtete Ursache für Halsdrüsenanschwellungen. Es kommt vor, daß sich bei Kindern gesunder Eltern Halsdrüsenanschwellungen finden und vergeblich fragt man sich da, woher diese Kinder wohl skrofulos sein können. Es ist nun aber erwiesen, daß diese Drüsenanschwellungen nicht immer ein Zeichen von Skrofulose sind, sondern daß ihre Entstehung sehr oft auf Zahnsäule zurückzuführen ist. Es wurde konstatiert, daß die Drüsen fast immer dem Sitze der angefaulten Zähne entsprachen. Waren z. B. die hinteren Backenzähne kariös, so befanden sich auch die Drüsen in der Gegend des Kieferwinkels, während sie weiter vorn waren, wenn es sich um kranke Schneidezähne handelte. Es ist also notwendig, daß bei Halsdrüsenanschwellungen auch die Zähne untersucht werden und daß, falls sich kariöse vorfinden, diese vom Zahnarzt sorgfältig plombiert werden. Der Zahnpflege der Kinder wird im allgemeinen leider zu wenig Beachtung geschenkt. Wer die ersten Zähne nicht pflegt, wird auch an den bleibenden nicht viel Freude erleben. Man bedenke, daß Vernachlässigung der Zahnpflege den Kindern nicht nur viel unnötige Schmerzen macht, sondern daß ein hohler Zahn auch eine Ansteckungsquelle werden kann.

## Kinderpflege und -Erziehung.

**Die Nagelpflege der Kinder.** Ganz kleinen Kindern wäscht man die Händchen nur mit lauwarmem Wasser und guter, milder Seife. Größeren Kindern werden die Nägel mit Hilfe einer weichen Handbürste gereinigt und die Mutter schiebt täglich nach dem Waschen das feine Häutchen an der unteren Nagelrundung mit dem Handtuch zurück. Die Nägel der Kinder wachsen sehr schnell, sie sind darum wöchentlich mindestens einmal in richtiger Weise zu beschneiden, d. h. halbmondförmig mit einer tadellos geschliffenen Nagelschere. Schon ehe das Kind zur Schule kommt, muß die Mutter es zur selbständigen Nagelpflege anhalten, ihm einen kleinen Nagelsäuberer aus Elfenbein kaufen (die Stahlsäuberer sind für Kinder zu scharf), damit es die Trauerränder unter den Nägeln selbst entfernen kann, wenn es nötig ist. Auch auf das dünne Häutchen an der Nagelwurzel muß das Kind selbst achten und es regelmäßig zurückschieben, damit keine schmerzhaften Nietnägeln entstehen. Die Nietnägeln entfernt die Mutter mit einem scharfen Federmesser; das Abschneiden des Häutchens mit der Schere wird leicht ungleichmäßig. Eingerissene Nägel sind in der Richtung des Risses abzuschneiden. Stirbt ein gequetschter Nagel ab, so muß der darunter entstehende Erfaznagel besonders beachtet werden. Manche Mütter machen zum Schutz eine Kuppe aus weichem Wachs über den kleinen Nagel; es hält aber nie lange vor.

## Gartenbau- und Blumenzucht.

**Gartenarbeit im September.** Palmen und andere empfindliche Pflanzen, die während des Sommers im Garten standen, werden gewaschen und wieder im gut gelüfteten Zimmer aufgestellt. Zum Schutze der Stauden und Rosen wird das von den Bäumen fallende Laub gesammelt. Der Rasen ist stets kurz zu halten, damit er sich gut bestockt und im Winter nicht ausfriert. Abgeblühte und geräumte Blumenbeete werden mit blühenden Asten besetzt. Dieselben vertragen das Verpflanzen mit Ballen sehr gut, wenn sie genügend feucht gehalten werden. Mit dem Pflanzen der Blumenzwiebeln fürs freie Land, sowie dem der Topf- und Treibzwiebeln wird begonnen, wenn es nicht schon geschehen ist. Bellis werden geteilt und die Frühjahrsblüher auf abgeräumte Beete gesetzt. Die abgeblühten Sommerpflanzen sind auszureißen. Einfassungen von perennierenden Pflanzen werden neu angelegt, ebenso Buchsbaum neu ge-



pflanzt und ausgebeffert. Abgetragene Himbeerentuten werden ausgeschnitten, damit sich die neuen besser entwickeln. Von letzteren läßt man nur 5—6 stehen, alle übrigen werden entfernt. Das Stützen der noch beladenen Obstbäume darf nicht versäumt werden. An Pfirsich- und Weinspalieren sind die an den Früchten stehenden Blätter zu beseitigen, um der Sonne mehr Einwirkung zu gestatten. Durch Begießen mit warmem Wasser wird die Reife beschleunigt.



### Antworten.

74. Siegellackflecke sind sehr schwierig zu entfernen, da sie sich gewöhnlich eingebrannt haben. Zunächst suche man den Siegellack durch Abklopfen zu entfernen. Dann tauche man ein reines Lappchen oder ganz kleines Schwämmchen in starkem Spiritus (nicht Brennsprit) und reibe den Fleck damit. Mit einem zweiten Schwämmchen läßt er sich dann aufsaugen. Es gehört aber Geschick dazu, sonst verfliegt der Spiritus und der Fleck wird größer.

76. Ich verwende schon seit einigen Jahren zum Kochen, Braten, Backen, zu Kuchen, in Aufläufen, Suppentöpfen etc., kurz in allen Speisen, für die ich früher Butter nahm, das

vortreffliche Pflanzenfett Cocoline, von J. C. de Bruhe in Olten fabriziert, welches nicht nur billig (per Kilo 1. 30), sondern viel leichter zu verdauen ist als tierisches Fett, und von Magenspezialisten sogar empfohlen wird. Dasselbe schmeckt vorzüglich, ist viel ausgiebiger als Butter, weil ganz wasserfrei. Es ist in hübschen 5 Kilo-Bleheimern und 1 Kilo-Büchsen im Handel, die man zu allem möglichen verwenden kann: zur Aufbewahrung von Milch, Zucker, Mehl, Früchtemarmeladen etc. Machen Sie einen Versuch mit einer Kilo-Büchse.

Abonnentin.

77. Den weißen Fleck auf Ihrem Sessel können Sie entfernen, wenn Sie etwas Salatöl mit feinem Kochsalz vermischen und den Fleck damit bestreichen. Er verschwindet sofort. Ich habe dieses einfache Mittel schon oft erprobt.

Erfahrene Hausfrau.

### Fragen.

78. Wer gibt mir ein gutes Rezept für Obstkuchenteig? Einfach, für bürgerlichen Haushalt?

Abonnentin.

79. Wo wird Hafertrocken bereitet oder wie? Zum voraus besten Dank.

Marie.

80. Hat wohl eine Mitabonnentin dieses Blattes schon Erfahrungen gemacht mit dem neuesten Original-„Favorit“-Petroleum-Gaskocher, der mir sehr empfohlen wurde und in Zürich erhältlich ist? Für gütige Auskunft wäre sehr dankbar

M. in B.

# Persil



## Nur ein Paket

Persil genügt, auch für ein ziemlich  
**großes Quantum Wäsche.**

Kein weiterer Zusatz von Seife u. Waschpulver nötig;  
spart Zeit, Arbeit und Geld und gibt blendend weiße  
Wäsche bei nur einmaligem  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  stündigem Kochen.  
Erhältlich nur in Original-Paketen.

General-Dépôt: ALB. BLUM & Co. BASEL.  
HENKEL & Co. Alleinige Fabrikanten auch von

## „Hencö“ Henkel's Bleich-Soda

### Kaufen Sie

Ihrer jungen Frau  
Ihrer Braut  
Ihrer Tochter  
Ihrer Schwester  
Ihrer Freundin  
Ihrem Dienstmädchen  
die Bücher:

### Gritli in der Küche

von Emma Coradi-Stahl.

Bestes, genauestes und billigstes  
Kochlehrbuch der Neuzeit.

Zu beziehen beim Verlag des  
„Schweizer Frauenheim“ in  
Zürich, durch den Kommissions-  
verlag Buchhandlung Rascher  
& Cie. in Zürich, sowie durch  
alle Buchhandlungen (Preis  
kartoniert Fr. 2. 80. elegant  
Leinwand Fr. 3. 80), wo auch  
der erste Teil

### Wie Gritli haushalten lernt

in 3. Auflage stets vorrätig ist  
(brosch. Fr. 1. 50, elegant Lein-  
wand Fr. 2. —).