

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

Band: 19 (1912)

Heft: 20

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: 02.03.2025

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



Redaktion:
Lina Schläfli
Zürich.

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

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

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nr. 20. XIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern.

Zürich, 19. Oktober 1912.

Wache — hoffe!

Wenn des Abends düstres Dunkel
früh und früher niederstinkt,
Wenn des Morgenrots Gefunkel
Spät und immer später winkt,
Wache! — Wache! —

Auch des Lebens Stunden fliehn
Schnell und immer schneller hin,
Wie die Welle flieht im Bache.

Aber hoffe auch und glaube,
Daß der Frühling neu ersteht,
Dir aus frisch ergrüntem Laube
Blütenduft entgegenweht.

Schauen! — Schauen! —
Sterben waltet in der Zeit,
Leben in der Ewigkeit;
Glaube, hoffe und vertraue.



Über unsere Fleischsorten.

(Nachdruck verboten.)

Als das nahrhafteste Fleisch, das in unserer Küche auch am häufigsten verwandt wird, gilt das Rindfleisch und das mit Recht, denn das Fleisch eines gut genährten, mittelfetten Ochsen enthält 20 bis 22% Eiweißstoffe, also jene Bestandteile, die den Hauptwert der Fleischnahr-

ung ausmachen. Es ist bekannt, daß das Fleisch älterer Tiere eine gute Brühe liefert, während das der jüngeren sich besser zum Braten eignet. Aber nicht nur das Alter, sondern auch die Ernährungsart der Tiere hat auf die Beschaffenheit des Fleisches einen großen Einfluß. Am besten ist das Fleisch junger 3—6 Jahre alter Mastochsen. Die Kuh besitzt ein viel zarteres Fleisch als der Ochse; sie kommt aber meistens erst zur Schlachtung wenn sie alt und ihr Fleisch zähe geworden ist. Es ist daher nicht zu verwundern, daß das Kuhfleisch, trotz der besseren Fütterung des Tieres in den letzten Monaten seine sehnige Eigenschaft beibehält. Durch seinen reichen Gehalt an Extraktstoffen und Salzen ergibt es jedoch beim Sieden eine ausgezeichnete Brühe. Die Fleischfaser hat dann allerdings keinen großen Nährwert mehr.

Der Wert des Fleisches wird auch durch die Lage am Körper des Tieres bestimmt. Der Unterschied zwischen der Lende, dem Hinterschenkelstück, der Oberschale einerseits und dem Bruststück sowie Hals anderseits, fällt auch völlig Unerfahrenen sofort auf. Hier sehen wir reine, wohlausgebildete

Fleischmassen, dort Knochen und Sehnen in auffälliger Menge.

Gutes Rindfleisch erkennt man an der roten gesunden Farbe, den feinen Fasern und dem hellen Fett. Dunkles Fleisch und gelbes Fett lassen auf ein altes Tier schließen. Viele Hausfrauen ziehen das magere Rindfleisch vor und es gibt Fälle, wo dies aus Rücksicht auf die Gesundheit und den Geschmack gerechtfertigt ist; im übrigen ist es vorteilhafter, sich an mittelfettes Fleisch zu halten, da es einen geringeren Wassergehalt aufweist, als das ganz magere Fleisch. Auch beim Braten erfordert es weniger Fettzugabe als dieses. Wenn die Lage des Fettes beim Bratenstück es erlaubt, so trenne man es ab und verwende es zum braten. Sitzt das Fett aber mehr zwischen den Fasern, so genügt es, das Fleisch mit ein wenig kochendem Wasser zu begießen und es zuerst einer mäßigen Brattemperatur auszusetzen, was das Ausbraten des Fettes erleichtert. Wird dann die Hitze entsprechend gesteigert und der Braten gut begossen, so wird das Fleisch nichts zu wünschen übrig lassen. Bei einem mageren Bratenstück gießt man am besten das heißgemachte Fett über das vorbereitete Fleisch, damit die äußeren Eiweißschichten gerinnen und dadurch ein Austreten des Fleischsaftes während der Bratzeit verhindern.

Das Kalbfleisch ist zarter und wasserreicher. Wenn sein Nährwert dem des Rindfleisches auch nachsteht, so ist es dafür leichter verdaulich und enthält viel Leimstoffe, die für unsere Ernährung auch nicht zu unterschätzen sind. Da der Fettgehalt auch beim gut genährten Kalb gering ist, so muß beim Zubereiten entsprechend mehr Fett beigelegt werden. Fleisch von allzujungen Kälbern ist nicht empfehlenswert. Sehr beliebt sind die Koteletten und die aus der Keule geschnittenen sogenannten Wiener Schnitzel, die, pikant zubereitet, besonders in der Hotelküche eine große Rolle spielen. Zunge, Gehirn, Leber und Milken ergeben bekanntlich delikate Gerichte, und außerdem ist das Kalbfleisch seiner leichten Verdaulichkeit wegen in der Krankenküche sehr geschätzt.

Gesundes Kalbfleisch darf nicht allzu weich und lose in der Faser sein und muß ein frisches, zartrotliches Aussehen haben.

Das Lammfleisch wird bei uns verhältnismäßig wenig verwandt. In Frankreich und England, sowie im Orient wird aber das Schaf als Fleischlieferant sehr in Ehren gehalten. Man züchtet dort vorzügliche Fleischschafe, während man hier vorzugsweise Wollschafe hält, deren Fleisch nicht immer schmackhaft ist. Bei unzureichend ernährten Tieren macht sich im Fleisch der sogenannte Stallgeruch unliebsam bemerkbar, dagegen kann das Fleisch von Schafen, die auf einer guten Weide gehalten worden sind, einen delikaten Braten liefern, der dem Rehbraten nicht nachsteht, wenn die Röchin gründlich nachhilft. Die besten Stücke sind die Lende und die Keule; sie werden auch am höchsten bezahlt. Bei den andern Teilen spielen die Knochen eine gar zu wichtige Rolle.

Wichtiger als das Lammfleisch ist für uns das Schweinefleisch. Im Vergleich zum Ochsenfleisch ist es nicht so reich an Eiweißstoffen. Beim mageren Schwein beläuft sich der Eiweißgehalt des Fleisches allerdings auch auf 20%, magere Tiere werden aber nur notgedrungen geschlachtet. Der Hauptwert wird auf gut gemästete und recht fette Schweine gelegt. Die Untersuchung hat festgestellt, daß ein gut genährtes Schwein in seinem Fleische 15% Eiweiß und 37% Fett liefert, während bei sehr fetten Schweinen der Eiweißgehalt bis auf 10% sinkt, der Fettgehalt dagegen bis auf 45% steigt.

Wenn auch der Mangel an Eiweiß den Wert des Schweinefleisches beeinträchtigt, so wird dieser Fehler durch die Beschaffenheit des Fettes ausgeglichen, denn dieses Fett ist ganz vorzüglich. Als Speck erhält es vielfach Verwendung, ebenso ausgefotten als Schweineschmalz. Mit Vorteil braucht man es zum Kochen der Gemüse und kann damit die teurere Butter sparen. Auch beim Schwein sind Lende und Keule die wertvollsten Stücke, beson-

ders letztere liefert uns in geräuchertem Zustande den delikaten Schinken.

Man hat berechnet, wieviel Geld für eine bestimmte Menge von Nährstoffen in verschiedenen Fleischstücken bezahlt wird; es haben sich dabei seltsame Tatsachen ergeben. Die Rindsleude und Rindskeule waren in dieser Hinsicht durchaus nicht die teuersten. Dieselbe Nährmenge kostete im Rippenstück vom Kalbfleisch fast das Doppelte, selbst das Bauchfleisch vom Kalb war noch teurer als die Rindsleude, ebenso die Schweinskeule. Sogar für die Nährstoffe in der Hammelkeule wurde mehr bezahlt, als für die gleiche Menge im besten Rindfleisch. Für die Hausfrau ergibt sich aus diesen Untersuchungen eine wichtige Lehre. Das sogenannte teure, von guten und feinen Stücken stammende Fleisch erweist sich häufig in Betreff seines Nährwertes durchaus nicht als teuer. Im billigen, knochen- und sehnenreichen und wässerigen Fleisch kommen wir dagegen nur schlecht auf unsere Rechnung.

-mm-

Wodurch wird die künstliche Beleuchtung gesundheitsschädlich?

Von Dr. G. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Die künstliche Beleuchtung wird der natürlichen immer ähnlicher infolge der großen Ansprüche, die man heutzutage an sie zu stellen pflegt.

Die Salglücker sind verbannt; die Öllampen sind den Petroleumlampen gewichen; die schwarzen Steinkohlen holen wir aus dem dunklen Schoß der Erde hervor, um ihnen das hellleuchtende Gas zu entziehen; durch das elektrische Licht wird die Nacht fast in den Tag verwandelt, und immer noch bemühen sich die Techniker, den gesteigerten Ansprüchen der „mehr Licht“ wünschenden Menschen gerecht zu werden. Ist aber mit diesem mächtigen Aufschwung in der Technik der künstlichen Beleuchtung auch die gesundheitliche Vervollkommnung gleichen Schritt gegangen? Von welcher hoher Bedeutung

diese Frage ist, wird jeder einsehen, wenn er bedenkt, daß fast alle Menschen im Winter vier bis acht Stunden in Arbeits-, Wohn- und Vergnügungsräumen auf künstliche Beleuchtung angewiesen sind. Sehen wir uns jetzt einmal die verschiedenen Beleuchtungsarten in ihrem Einfluß auf die Gesundheit näher an.

Um wenigsten braucht heutzutage noch über zu geringe Helligkeit der Lampen geklagt zu werden. Ist dies aber wegen falsch angebrachter Sparsamkeit der Fall, so helfe man diesem für die Augen höchst nachteiligen Zustande durch mehr Lichtquellen schleunigst ab. Denn bei ungenügender Beleuchtung müssen wir uns den Gegenständen, z. B. einem Buche, mehr nähern, um den Inhalt zu erkennen. Es ist eine uralte Erfahrung, daß wir unsere Augenmuskeln beim Lesen, Schreiben usw. umsomehr anstrengen, je schlechter die Beleuchtung ist. Die Gesundheitslehre stellt die Forderung, daß selbst bei den besten Gas- und Petroleumlampen das Buch beim Lesen und Schreiben nicht weiter als einen halben Meter von der Lampe entfernt sein soll. Möchten dies doch alle Eltern beherzigen und ihren Kindern für die Ausführung der häuslichen Arbeiten möglichst reichliche Beleuchtung verschaffen.

Eine sehr nachteilige Wirkung übt das zuckende Licht aus. Wenn eine Flamme zuckt, so wechselt die Beleuchtungsintensität außerordentlich schnell; unsere Netzhaut ist aber um so empfindlicher gegen Lichtunterschiede, je greller und rascher diese sich bemerkbar machen, wirkt es. Wie unangenehm blendend, wenn am Abend nach einem gemüthlichen Plauderstündchen in der Dämmerung plötzlich die Lampe angezündet wird! Solche schädliche, schnell wechselnde Lichtunterschiede zeigen namentlich die flackernden Kerzen und offenen Gasflammen (Schnittbrenner). Petroleumlampen zucken, wenn sie gut gereinigt sind, nie. Sehr störend wirkt oft das Zucken des elektrischen Lichtes. Es tritt dies, nach Ansicht der Techniker, in dem Moment ein, wo bei der Dynamomaschine die Naht des Riemens auf die Welle

kommt, so daß ein aufmerksamer Beobachter die Tourenzahl des Motors zählen kann. Bei Anwendung von Batterien zucken sie aber nicht, ebenso wenig wie die Glühlampen beim Gebrauch von Akkumulatoren, und diesen letzteren gehört ja doch wohl die Zukunft.

Welchen Schaden erfährt nun der Mensch durch eine zu heiße Beleuchtung? Durch die vom Lichte ausströmende Hitze wird zunächst die Feuchtigkeit, welche den vorderen Teil des Auges bedeckt, zu schnell verdunstet, es tritt ein Gefühl von Trockenheit und Brennen im Auge ein. Aber nicht nur das Auge, sondern auch der ganze Kopf wird erhitzt und es entsteht Kopfschmerz, der schließlich am Weiterarbeiten hindert. Namentlich beim Gaslicht ist die Wärmestrahlung sehr hoch und beträgt durchschnittlich doppelt so viel als beim Glühlicht. Die stark erhitzende und austrocknende Strahlung unmittelbar auf den Kopf erzeugt eine ungleichmäßige, naturwidrige Verteilung des Blutes, indem die Füße blutleer und kalt werden, der Kopf dagegen blutvoll und heiß wird. Auch auf das Entstehen der Kahlköpfigkeit ist dies ganz entschieden von großem Einfluß. Eine günstige Wirkung nach dieser Richtung hin üben nun farbige Glöden und Schirme aus. Und zwar halten von der ausstrahlenden Wärme zurück: violett 47%, lebhaft rot 53, hellblau 58, apfelgrün 74 und dunkelblau 81%. Also ist dunkelblau am meisten zu empfehlen. Die Hauptsache aber bleibt stets, den Kopf nicht zu dicht an die Arbeitslampe zu bringen.

Durch die Verbrennungsprodukte wirken die Beleuchtungsmaterialien auch auf unser Allgemeinbefinden schädigend ein. Am nachteiligsten hierbei ist die Bildung von Kohlenäure und die Verschlechterung der Zimmerluft durch Verbrauch von Sauerstoff. Durch das Verbrennen von einem Dezimeter einer gewöhnlichen Stearinkerze werden schon 47 Liter der giftigen Kohlenäure erzeugt. Allerdings ist die Luftverunreinigung durch Kerzen siebenmal so groß wie durch Petroleum, und bei-

nahe doppelt so groß wie durch Leuchtgas. Aber auch eine Gasflamme mit fünf Kubikfuß stündlichem Verbrauch produziert neun- bis fünfzehnmal so viel Kohlenäure als ein erwachsener Mensch. Am schädlichsten wirken Flammen jeder Art dann, wenn sie flackern, wobei unvollkommene Verbrennungsprodukte der Luft beigemischt werden. Petroleumlampen darf man nie zu hoch oder zu niedrig schrauben und muß sie stets rein halten, sonst verunreinigen sie die Luft in hohem Maße und schädigen die Atmungsorgane. Bei Leuchtgas kommt dazu noch der Übelstand, daß es bei schlechter Anlage oder nachlässiger Behandlung direkt aus der Leitung ins Zimmer strömen kann. Deshalb sollte es in Schlafzimmern nie benutzt werden. Kerzen jeder Art, welche nur ausgeblasen, nicht auch ausgebrüht, noch im Dochte weiterglimmen, tragen namentlich zur Vergiftung der Luft bei. Dieser Dochtunst entwickelt nämlich Kohlenäure, Kohlenoxyd und einen brenzlichen Stoff, das sogenannte Krolein.

Nachdem wir nun die künstliche Beleuchtung in ihrem Einfluß auf die Gesundheit in jeder Beziehung betrachtet haben, kommen wir zu dem günstigen Ergebnis, daß fast alle Gesundheitschädlichkeiten durch Vorsicht und Aufmerksamkeit verhindert werden können. Am leichtesten wird uns dies bei der neuesten Beleuchtungsart, dem elektrischen Licht gemacht. Und ob nicht vielleicht in Zukunft eine technisch und hygienisch noch bessere künstliche Beleuchtung erfunden wird?



Um dem üblen Geruch beim Heizen vorzubeugen, verfährt man am besten folgendermaßen: Die im Ofen vorhandene glühende Kohlenmasse wird in der Mitte auf dem Roste zusammengehäuft und die frischen Kohlen vor die glühenden gelegt. Weil die Flamme nach hinten zieht, werden die über die glühenden Kohlen hinziehenden Gase der frischen Kohlen besser verbrannt, ebenso verhält es sich mit den sonst unverbrannt abgehenden Kohlentelchen der noch glühenden Kohlen. Der üble Geruch läßt sich dadurch leichter verhüten.

Wachstuch zu reinigen. Man träufelt auf ein Stück Wollstoff etwas Petroleum und reibt damit das Wachstuch ab, es wird davon rein und glänzend, während es bei Anwendung anderer Flüssigkeiten leicht fleckig wird. Für Wachstücher, die als Tischtücher benutzt werden, ist warmes Seifenwasser, dem event. etwas Salmiakgeist beigelegt wird, das beste Reinigungsmittel.

Verwendung alter Filzhüte. Alte Damen- und Herrenfilzhüte können auf verschiedene Weise praktisch verwertet werden. Es lassen sich schalldämpfende Unterlagen für Stuhlfüße, ferner Toppunterseher, Schuhheimgelagen, Toppfanasser, Nadelkissen, Haarnadeletuis &c. daraus machen. Auch bei Türen, die leicht ins Schloß geworfen werden, läßt sich aus Filz Abhilfe schaffen. Aus hellem geflocktem Filz lassen sich auch reizende Spielsachen anfertigen.

Eine Erleichterung bei der Schnitzarbeit verschafft man sich, wenn die Holz- oder Linoleum-Gegenstände mit einem in Wasser getauchten Lappchen angefeuchtet werden, bevor man mit dem Schnitzmesser oder Punzeisen zu arbeiten beginnt.



Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: † Suppe mit Speckflößchen, † Rehfilets, Bratkartoffeln, * Gefüllte Karotten.
Dienstag: * Rümmelsuppe, † Schinken mit Eiern, † Sauerkraut mit Fenchel und saurem Rahm, Salzkartoffeln.
Mittwoch: Brotsuppe, † Fleischpudding, Rüben mit Kartoffeln, † Reineclaudentorte.
Donnerstag: Gerstensuppe, * Rapaun mit Kastanien, * Gemischter Rabisalat, † Spritzkuchen aus Obstmus.
Freitag: Einlaufsuppe, * Gefüllte Kartoffelkuchen, Bohnen, † Preiselbeerkompott.
Samstag: Mehlsuppe, * Sulzrippchen, Gedämpfter Rohl, * Apfelfroctten.
Sonntag: Suppe mit Grießflößchen, † Zander mit Meerrettig, Schweinscarré, Spinatrollen, * Hagebutteneis.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

Kochrezepte.

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

Rümmel-Suppe. Zwei bis drei Eßlöffel Mehl werden in 100—125 Gr. Butter hellbraun geschwitz, dann kocht man 2½—3 Liter siedendes Wasser, kleingeschnittenes Wurzelwerk, etwas Petersilie, einen gehäuften Eßlöffel Rümmel und das nötige Salz eine reichliche halbe Stunde lang, seigt die Suppe

durch und gibt sie über geröstete Schwarzbrotstücken oder Semmelwürfel auf. Anstatt des Wassers kann man auch leichte Bouillon dazu verwenden.

Sulzrippchen. 1½ Kilo Schweinefleisch, Rotelettenstück, 3 Dezil. Wasser, 1 Dezil. weißen Essig, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel, 4 Pfefferkörner, 4 Nelken, Karotte, Salz, 50 Gr. weiße Gelatine. Die Rippchen werden schön zugehakt, geklopft und wieder in die ursprüngliche Form gebracht, dann in der Flüssigkeit mit den Gewürzen, welche zuerst siedend gemacht worden, zugedeckt weich geschmort. Nun legt man die Rippchen auf die zum auftragen bestimmte Platte so, daß noch ein breiter Rand rings bleibt und richtet die Knochen aufwärts nach innen. Man passiert nun die Sauce, gibt die in warmem Wasser aufgelöste Gelatine hinein und gießt alles über die Rippen. Den Rand garniert man vorher mit Scheiben von Salzgurken, Randen, Karotten, Cornichons, Maiskolben, so daß diese auch von der Sulz bedeckt werden.

Aus „Gritli in der Küche“.

Gebratener Rapaun mit Kastanien. Ungefähr 15—18 schöne italienische Kastanien werden geschält, gebrüht, 20 Minuten ganz langsam weichgedämpft, auf einem Siebe abgetropft und im Mörser gestoßen, worauf man sie mit der gekochten, feingehackten Leber des Tieres, zwei Eßlöffeln geriebener Semmel, 50 Gr. frischer Butter, einem Theelöffel voll gehackter Zitronenschale, ebensoviel gehackter Petersilie, 2 Eiern, ein wenig Salz und Muskatnuß vermischt. Die Masse wird in den Rapaun gefüllt, dieser zugenäht und gebraten. Beim Anrichten garniert man ihn mit glasierten Kastanien.

Gefüllte Kartoffelkuchen. Bereitungzeit 1 Stunde. Zutaten: 2 Suppenteller voll geriebene Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, 2 Löffel Mehl, 1—2 Eier, 125 Gr. Fett, 1 Theelöffel Liebig's Fleisch-Extrakt und 1 Teller Fleischresten. Gekochte Kartoffeln vom Tage vorher werden geschält, gerieben und mit den Gewürzen, Eiern, Mehl und mit der Hälfte von dem in einer Tasse Wasser aufgelösten Liebig's Fleisch-Extrakt gut vermengt. Alle Sorten Fleischreste werden fein geschnitten oder grob gewiegt und mit dem Rest des aufgelösten Fleisch-Extrakts getränkt, dann das Fett in flacher Pfanne erhitzt, eine Lage Kartoffeln hineingegeben und angebraten, dann wird Fleisch darauf gestreut und mit den Kartoffeln fest bedeckt. Wenn braun, so wird das Ganze mit Hülfe des Pfannendeckels umgedreht und die andere Seite auch gut gebräunt. Diese Masse gibt 2 große Kuchen. Sie werden recht heiß zu Tisch gegeben und mit grünem Salat serviert.

Käse-Sandwiches. Man schneidet 100 Gr. guten, fetten Käse in kleine Stücke, stößt sie

nebst 30 Gr. Butter, einem Theelöffel Senf und zwei ausgegräteten Sardellen in einem Marmormörser zu Brei, streicht diesen auf geröstete Brotschnitten, legt dünne Scheiben Schinken, Pökelzunge oder Rauchfleisch darüber und deckt andere Brotschnitten darauf. Solche Sandwiches eignen sich trefflich zum Thee oder Frühstück.

Kroketten mit Äpfeln. Aus feinen Reinetten oder Borsdorfer Äpfeln nebst etwas Weißwein und geriebener Zitronenschale kocht man ein dickes Mus, das man durchstreicht und mit gehackten Mandeln oder Pistazien nebst ein wenig gestoßener Vanille vermischt und auf sehr dünne Eierkuchen streicht. Diese rollt man hierauf zusammen, überschlägt sie oben und unten und befestigt die Enden mit Ei. Sobald alle Kroketten so vorbereitet sind, wendet man sie in zerrührtem Ei und gestoßenem Zwieback, bäckt sie in heißem Schmalz lichtbraun, bestreut sie mit Zucker und gibt sie mit einer Sauce aus verdünnter Apfel-Gelee zu Tisch.

Gemischter Rabisalat. Ein Kopf Weißkabis und ein Kopf Rottkabis werden vom Strunk und den starken Blattrippen befreit und jeder für sich fein geschnitten. Dann läßt man das Geschnittene gesondert 5 Minuten in siedendem Salzwasser kochen, ablaufen und erkalten, macht jedes für sich mit Salz, Pfeffer, Öl und Essig an und ordnet es zierlich, in den Farben abwechselnd, auf die Schüssel.

Gefüllte Karotten. Ziemlich große und starke Karotten schabt man, kocht sie in Salzwasser eine kurze Zeit, läßt sie ablaufen und höhlt sie mit einem spitzigen Messer vorsichtig aus. Das Ausgehöhlte wird fein gehackt, mit rohem gehacktem Kalbfleisch, einigen Eiern, zerlassener Butter, Salz, Petersilie und Muskatnuß zu einer Farce verarbeitet, die man in die Karotten füllt, nachdem man dieselben mit Ei ausgestrichen hat. Hierauf kocht man sie in Fleischbrühe eine reichliche Viertelstunde, verdickt die Brühe mit in Butter geschwitztem Mehl und gibt sie zu den Karotten oder man verwendet die letzteren, nachdem man ein Büschelchen frische Petersilie oben in die Fülle gesteckt, als Garnitur von gebratenem Rindfleisch oder von anderem Gemüse.

Hagebutten-Eis. 1 Liter frische Hagebutten werden gereinigt, in Wasser weichgekocht, durch ein Sieb gerieben und mit 250 Gr. gestoßenem Zucker verrührt. Hierauf kocht man noch 250 Gr. Zucker in $\frac{3}{4}$ Liter Wasser klar, drückt den Saft von drei Zitronen hinzu, vermischt die Flüssigkeit mit dem Hagebuttenmark und füllt das Ganze in die Gefrierbüchse.

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Hagebutten-Marmelade. Die sehr reifen Hagebutten werden von den Kernen befreit, in einen steinernen Napf gelegt, spärlich mit

etwas Wasser oder Rotwein befeuchtet und 6—8 Tage in den Keller gestellt, während man sie täglich mit einem sauberen Holzlöffel umrührt, damit sie recht gleichmäßig weich werden. Nach Ablauf dieser Zeit reibt man sie durch ein feines Haarsieb, so daß nur die Schalen zurückbleiben, und läutert auf jedes $\frac{1}{2}$ Kilo Mark $\frac{1}{2}$ Kilo Zucker. Man kocht ihn zum Faden, mischt ihn kochend zu dem Hagebuttenmark, verrührt das ganze 1 Stunde lang nach einer Seite hin und füllt es in kleine Steintöpfe.

Quitten-Gelee von Orleans (der berühmte „Cotignac“), Man nimmt eine Anzahl reife Quitten, schneidet sie in Scheiben, entfernt das Kernhaus, schält sie aber nicht. Man läßt sie in der Pfanne mit Wasser bedeckt weichkochen (aber ja nicht verkochen) und den Saft auf einem Haarsieb ablaufen, wobei man aber die Quitten durchaus nicht drücken darf. Dann nimmt man die gleiche Menge Quitten wie vorher und behandelt sie auch so, nur daß man zum Abkochen statt Wasser den Saft von den ersten Quitten nimmt. Wenn diese zweiten Quitten auch weich gekocht sind und der Saft durchgelaufen ist, gibt man zu diesen letzteren das gleiche Gewicht an Zucker hinzu und kocht ihn so lange, bis bei der Bewegung des Kochens der Wall über sich selbst stürzt. Der Cotignac ist nun fertig. Man gießt ihn in kleine Gläser oder in kleine hölzerne Formen, die allerlei Figuren bilden — die so berühmten „Pains de Cotignac“.

Quittenschnitz. Man reibt große, gelbe Quitten recht gut mit einem Luche ab, schält sie, befreit sie vom Kernhaus und schneidet sie in vier Teile. Man kocht sie in Wasser weich und läßt sie abtropfen. Auf 1 Kilo Quitten läutert man 1 Kilo Zucker mit ein wenig Quittenwasser, kocht den Zucker zum Faden, läßt die Quitten darin aufkochen und füllt sie in Gläser. Nach einigen Tagen müssen sie noch einmal aufgekocht, und der Saft recht dick darüber gegossen worden.

Pröpper, „Das Einmachen der Früchte“.



Herbsthygiene. Wer es unterließ, sich in der wärmeren Jahreszeit abzuhärten, tue wenigstens im Herbst noch sein möglichstes, um sich weniger empfindlich gegen die Katarrhe und Rheumatismen des Winters zu machen. Man gewöhne sich, bei jeder Witterung, auch bei regnerischem Wetter auszugehen. Man ziehe sich der Jahreszeit entsprechend warm an und mache sich fleißig Bewegung im Freien. Man nehme abends vor dem Schlafengehen ein Luftbad, d. h. man mache im warmen Zimmer einige Übungen mit Hanteln oder mit dem Stabe, zuerst $\frac{1}{2}$ Minute lang, dann

länger, bis zu 5 Minuten. Hierauf geht man rasch zu Bett. Das ist eine einfache und sehr nützliche Abhärtung. Die Herbstkost ist wechselnd. An kalten Tagen genieße man wärmependende Speisen. Je kälter es wird, desto fettreicher soll unsere Nahrung sein. Wiederholt sei darauf aufmerksam gemacht, daß die beste Vorbereitung für den Winter die Herbstspaziergänge sind, auf denen man sich an die frische, kalte Luft gewöhnt, so daß man im Winter nicht bei jedem rauheren Luftzug eine Erkältung davon trägt. F.

Krankenpflege.

Hilfe bei Ohnmachtsanfällen. Man lege den Körper des Bewußtlosen auf den Rücken. Ist das Gesicht blaß, wird der Kopf tief gebettet; ist es gerötet, muß der Kopf hoch zu liegen kommen. Die beengenden Kleidungsstücke werden geöffnet, man läßt frische Luft ins Zimmer und fächelt sie dem Bewußtlosen zu. Man besprengt auch das Gesicht mit kaltem Wasser, wäscht Stirn und Schläfe mit Essig oder kölnischem Wasser, hält Salmiakgeist unter die Nase und reizt durch Ritzeln zum Niesen. Tritt Erbrechen ein, so muß der Kopf sogleich gewendet werden, damit nichts in die Luftwege gelangt. Wenn nach Anwendung künstlicher Atmung das Bewußtsein zurückkehrt, flöße man dem Erwachenden etwas Wein oder Kaffee ein, ohne ihn aufzurichten, was erst nach einer Viertelstunde geschehen darf. F.

Kinderpflege und -Erziehung.

Naturgemäße Ernährung. Die Kinder müssen stets pünktlich ihr Essen bekommen, auch ihre Zwischenmahlzeiten; aber nicht zu oft und immer ihrem Alter und ihrer Entwicklung entsprechend. Wenn dies alle zwei bis drei Stunden geschieht und sie zwischendurch nichts naschen dürfen, so wird sich der Hunger bei Tisch schon einstellen und bald werden die roten Bäckchen des Kindes der Mutter den Beweis geben, daß regelmäßige Nahrung dem kleinen Liebling zuträglich ist, als wenn er Bonbons, Schokolade, Kuchen und anderes zwischenhinein bekommt. Manche Mutter mag glauben, das schade nichts; es genügt aber, um den Magen zu beschweren und die Eklust für die Hauptmahlzeiten zu vermindern. Wenn die Ernährung in den Kinderjahren, wo Knochen und Muskeln in stetem Wachsen begriffen sind, mangelhaft ist, kann daraus eine Schwächlichkeit für das ganze Leben zurückbleiben. Eine naturgemäße Ernährung im zarten Alter bildet die

Grundlage für blühende Jugendfrische und Vollkraft des Erwachsenen. -e-

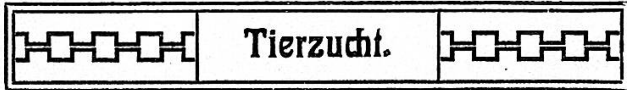
Ein Mittel gegen beginnende Rückgratsverkrümmungen bei Kindern hat Prof. Klapp in Berlin erfunden, Er wendet die sogenannte Kriechkur an, d. h. er läßt seine Patienten auf Händen und Füßen auf dem Fußboden umherkriechen und hat mit dieser neuen Heilmethode trotz der Kürze ihres Bestehens schon sehr gute Erfolge erzielt.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Die Behandlung der Topfpflanzen im Herbst. Wenn draußen in der Natur das Vergehen und Verwelken beginnt, wird der Blumenfreund daran gemahnt, seine Lieblingslinge in den schützenden Hort des Hauses zu versetzen. Man würde jedoch einen großen Fehler begehen, wenn man die Gartengewächse sofort in die erwärmten Wohnräume bringen wollte. Die Pflanzen würden dadurch zu neuem Antriebe veranlaßt in einer Zeit, wo sie der Ruhe bedürfen. Zum einpflanzen nehme man sehr kleine Töpfe und stelle sie dann zunächst in kühle, trockene Räume. Setzt man Fuchsien, Pelargonien, Salbeien und Nelken aus, so ist es ratsam, sie vorerst nicht zu beschneiden. Man nimmt sie mit vollem Erdballen aus den Beeten und entfernt die äußere Erde. Das Düngen unterläßt man während der Ruhezeit.

Wird die Temperatur draußen niedriger, so werden die Töpfe ins Zimmer an das Fenster gebracht. Damit sie noch lange frische Luft bekommen, öffnet man oft die Fenster. Chrysanthenen und alle härteren Pflanzen sollten so lange als möglich auf dem Balkon oder in Veranden stehen bleiben. Drohen Nachfröste, so nimmt man sie über Nacht ins Zimmer, stellt sie aber am nächsten Morgen wieder ins Freie. Man achte darauf, daß beim Gießen kein Wasser im Unterseker stehen bleibt, da dies Wurzelsäule zur Folge hat. Auch leiden die Wurzeln oft dadurch sehr, daß das Abzugsloch verstopft ist, so daß hier die Erde schlammig wird. Es ist deshalb gut, von Zeit zu Zeit den Ballen zu untersuchen. Ferner müssen die Pflanzen bei beginnender Kälte vom Staub rein gehalten werden, da er den Blättern das ohnehin schon spärliche Licht entzieht. Häufiges Waschen mit warmem Wasser und einem weichen Schwamm, sowie öfteres Besprengen mit einem Zerstäuber leisten doppelt gute Dienste, weil dadurch auch das Ungeziefer vertilgt wird. Der größte Feind der auf den Fensterbrettern stehenden Zimmerpflanzen ist der scharfe Luftzug, der durch die Fenster eindringt. Man schützt die Pflanzen am einfachsten dagegen, wenn man auf das

Fensterbrett quer einige Leisten und auf diese ein rechtwinklig gebogenes Stück Karton so legt, daß die hochstehende Hälfte dem Fenster zugekehrt ist; die Pflanzen stellt man auf das Papier. Auf diese Weise trifft die kalte Luft die Töpfe nicht.



Der Wellensittich ist ebenso bekannt wie unser gelber Hausfreund, der Kanarienvogel. Sein verträglicher Charakter erlaubt auch das Zusammensperren mit anderen kleinen Stubenvögeln. Sein Gesang ist leidlich. Er ahmt zuweilen auch den Gesang anderer Vögel nach. Das zuträglichste Futter für Wellensittiche ist Kanariensamen, sowie weiße Hirse, Hafer, Spitzsamen, Hanf und Mais; ferner Obst, Beeren, Grünkraut. Man reicht diese Sämereien am besten getrennt in besonderen Gefäßen und nur in solchen Mengen, wie sie gerade für einen Tag ausreichen. Als Leckerbissen bietet man dem Tierchen ab und zu unausgehülsten Hafer, wenn möglich noch in Rispen, zur Sommerzeit in halbreifem Zustande. Auch an grünen Weiden und Tannenzweigen, die der Sittich gern benagt, lasse man es nicht fehlen. H.



Antworten.

85. **Konfitüren-Gläser** lassen sich sehr gut mit reinem Stearin verschließen. Das Verfahren ist ganz einfach. Stearin oder Paraffin (wir haben dazu letzteres verwandt) wird in einem Pfännchen flüchtig gemacht und über die erkaltete Konfitüre gegossen, die dabei nichts von ihrem Geschmack einbüßt. Die schöne weiße Decke, die sich dann bildet, wird beim Gebrauch sorgfältig abgehoben, abgespült und am besten in einem verschlossenen Glase aufbewahrt; sie kann, wieder flüchtig gemacht, weiter verwandt werden. E.

86. **Verseifte Schwämme** reinigt man durch Auswaschen in starkem Salzwasser und Schwenken in reinem Wasser. Dann trocknet man sie an der Luft, nachdem sie gut ausgedrückt worden sind. Man sollte Schwämme, die eine Brutstätte von Pilzen sein können, nicht so regelmäßig in Gebrauch nehmen, wenn man sie nicht jede Woche einmal ganz gründlich auswaschen kann. Jeden Tag sollten sie auch völlig getrocknet werden.

Hausstochter.

87. **Japanische Äpfel** sind sogar in meinem allwissenden Kochlexikon nicht verzeichnet. Sollten die Früchte, die Sie meinen, nicht unter einem andern Namen hierzulande besser

bekannt sein? Drücken Sie sich noch deutlicher aus, dann kann man Ihnen vielleicht noch guten Rat geben. Lena.

Fragen.

88. **Wie kann man sich den Schüttsteinablauf geruchlos erhalten?** Er riecht zwar nur in ausgetrocknetem Zustand, des Morgens, aber ich empfinde es doch als sehr unangenehm. Er ist erst vor kurzem ausgespritzt worden. Der Seiher ist gut, auch an der nötigen Reinlichkeit und Vorsicht fehlt es nicht, indem nur das dünnflüssige Abwasser hinuntergeschwemmt wird. Weiß vielleicht eine der Mitabonnentinnen Rat? B. W. M.

89. **Sind gewöhnliche Kisten zur Aufbewahrung von Obst geeignet, oder wie erstellt man sich ganz billig Obstgestelle?**

Hausfrau in W.

90. **Meine Quitten** zerfallen immer sobald sie ins Wasser kommen, und nachher erhalte ich nur eine unklare Brühe statt einen hellen Saft. Wo mag der Fehler liegen? E. W.

91. **Werden an der Haushaltungsschule Zürich keine Kurse erteilt, wobei man nur das Chemischwaschen erlernen könnte?** Ich finde, es ließe sich so mancher Franken ersparen, wenn man lernen würde, wie man Flecken ausmachen und ganz beschmutzte Kleidungsstücke wieder in Stand stellen könnte. Unhand gedruckter Anleitungen ist das doch nicht gut möglich. Junge Hausfrau.

Hermann Weilenmanns Eier-Teigwaren



Alle unsere Pakete tragen diese Schutzmarke und die Empfehlungsmarke der Sozialen Käuferliga der Schweiz.

