

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

**Band:** 29 (1922)

**Heft:** 5

**Heft**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 03.02.2025

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

# Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::  
Beilage zum „Schweizer Frauenheim“.

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis:

Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 5. XXIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 18. März 1922.

Die bessere Zeit ist ein Erinnern  
Und alles Glück ist Streben nur;  
So geh ich auf des Glückes Spur  
Und trag die bessere Zeit im Innern.

Stebel.



## Wert und Ausnützung unserer Wintervorräte.

(Nachdruck verboten.)

Mit viel Mühe und Sorgfalt haben wir im Herbst in Keller und Diele unsere Vorräte für den Winter untergebracht. Nun beim Eintreten wieder wärmerer Tage bemerken wir da und dort ein beginnendes Verderben. Sehr häufiges Nachsehen ist jetzt dringende Notwendigkeit. Vor allem werden wir möglichst rasch mit unsern Vorräten an grünem, weißem und rotem Rohl aufräumen. Sie lassen sich als Salate (Rot- und Weißkraut zusammen gartnerend angerichtet) als Eintopfgerichte, Zugemüse und Suppen verbrauchen. Zum Beispiel Rohl mit Rüben und Kartoffeln, Rohl mit Schaf- oder Rindfleisch, gefüllter Rohl, Rohl mit Reis, Rotkraut mit Kastanien, Rotkraut mit Speck, Gemüsesuppen etc.

Auch die Äpfel werden wir bald verwenden müssen, so gerne wir auch noch recht lange Zeit einen frischen Apfel für unser Fruchtkorbchen aufsparen möchten. Ist unser Besitz größer als unsere laufende Verwendungsmöglichkeit, so haben wir im Heizofen noch

gute Dörrgelegenheit. Oder dann kochen wir die Äpfel zu Mus, ohne sie zu schälen, besonders dann nicht, wenn ihre Haut zu schrumpfen anfängt. Weichgekocht durch ein Sieb gestrichen, schmecken sie auf diese Weise kräftiger und ergeben weniger Abfälle. Das Mus kann mit oder ohne Zucker kochend in Flaschen eingefüllt und verkorft oder in Gläsern sterilisiert werden zur beliebigen, im Sommer sehr erwünschten Verwertung.

Vielleicht macht uns auch der noch vorhandene größere Rest von Sauerkraut etwas Sorge. Es ist schade, wenn nicht recht häufig davon genossen worden ist im Laufe des Winters. Durch seinen Gehalt an Milchsäure besitzt es sehr hohen Wert für unsern Körper, bei Skorbut (Mundfäule) sogar heilsame Wirkung. Fürchten wir nun, es könnte bald zu scharf werden oder sonstwie an seinem Geschmack verlieren, so können wir es, nachdem es in gewohnter Weise gekocht worden ist, in Gläsern, deren wir nunmehr eine Anzahl leer haben, sterilisieren. Es wird dadurch milder und ist bei Verwendung zu einer Mahlzeit rasch gekocht. Es wäre schade, wenn durch sein allzu häufiges Erscheinen auf dem Tisch wir seiner für lange Zeit überdrüssig würden. Der Rest auf dem Boden des Krautfasses dient noch zur Reinigung von Plüsch- und Wollteppichen, es wird mit der Bürste oder mit einem rauhen

Lappen darauf gerieben. Es nimmt allen Staub aus den Fasern und läßt die Farben wieder viel frischer erscheinen.

Auch die Kartoffeln fangen an schlechter zu werden. Wenn wir nicht ein gutes Auge haben auf angefaulte Knollen, um sie beizeiten zu entfernen, stecken sie bald unsern ganzen Bestand an. Unklug wäre es auf alle Fälle, wenn wir jetzt nicht häufig Kartoffelgerichte auf den Tisch bringen würden. Teigwaren und Reis dienen uns später besser. Wenn die Kartoffeln durch leichtes Gefrieren einen süßlichen Geschmack bekommen haben, so verschwindet dieser beinahe ganz, wenn wir zum Kochen etwas Essig, und zu Schalenkartoffeln noch etwas Kümmel zufügen. Daß man sie nicht in gefrorenem Zustande sogleich verwendet, sondern sie in mäßiger Röhrentemperatur langsam auftauen läßt, weiß wohl jede Hausfrau. Bei der Zubereitung als Brat-, Röst- oder Saucenkartoffeln ist ein kleiner süßlicher Beigeschmack auch am wenigsten bemerkbar, kaum bei Suppen, für die man Lauch und Zwiebeln mitkocht.

Dörrobst hält nach gutem Trocknen und bei zweckmäßiger Aufbewahrung in dichten, feinen Säckchen an luftigem, trockenem Ort aufgehängt, viele Jahre. Immerhin muß man von Zeit zu Zeit nachsehen, ob es vielleicht etwas schimmelig werden will — dann kann ein Nachdörren im Ofen helfen. Sollte zu unserm Entsetzen sich etwas kleines Lebendiges daran gütlich tun, dann gibts eine peinliche Arbeit mit Erlesen, event. Reiben mit Salzzwischengroben Tüchern, gutes Abspülen und nachheriges gutes Ausdörren in ziemlich warmem Ofen bei zeitweiligem Umrühren.

Unterschätzen wir nicht den großen Nährwert getrockneten Obstes. — Bei richtiger Zubereitung: vorheriges Einweichen, langsames Weichkochen unter Zugabe von etwas Zitronen- oder Orangenschale oder einem Stückchen

Zimtrinde, nachheriges Einkochen des Saftes — wird es gerne genossen. Als Zucchini-Zugabe für unsere Kinder ist es auch billiger und nahrhafter als die Süßfrüchte.

Vergessen wir auch nicht die Konfitürgläser zu untersuchen! Bei Wahrnehmung von Schimmel entfernen wir diesen sorgfältig, reiben die Ränder mit einem reinen Tuchende ab und bedecken die Konfitüre mit einem frischen Papier. Es ist gut, sie dennoch bei nächster Gelegenheit zu verwerten oder dann müßten wir sie nochmals erhitzen oder sterilisieren.

Rütteln wir auch wieder ein bißchen an den Deckeln der Sterilisiergläser. Zuweilen kommt es vor, daß nach Monaten sich ein Glas noch öffnet. Der Geruch des Inhaltes läßt uns meist eine vielleicht noch mögliche Verwertung erkennen. Einige leicht angegraute Früchte auf der Oberfläche werden entfernt, das Übrige kann nach Erhitzen wohl noch genossen werden. Bohnen, Erbsen und Blumenkohl mit widerlich fauligem Geruch verwerfen wir. Es kann aber vorkommen, daß in noch geschlossenen Gläsern die Bohnen einen leicht säuerlichen „Anflug“ haben. Ein klein wenig Natron nimmt diesen weg — zur Salatbereitung stört er jedoch keineswegs. Bei nicht ganz einwandfrei erscheinenden Konserven ist größtes Mißtrauen angebracht.

Salzbohnen müssen einige Stunden in Wasser gelegt und nach Abgießen desselben langsam mit etwas Natron weichgekocht werden. Wie bei gedörrten, zuvor eingeweichten Bohnen ist Mitkochen von etwas Speck oder Schweinefleisch zu empfehlen. H. E.



Je höher wir auf die Berge steigen, je farbenfroher ist die Blumenpracht. So soll auch die innere Welt beschaffen sein: Je höher wir in unserem Innenleben steigen, je farbenfroher soll die Welt unserer Gedanken sein.

\* \* \*

Wir dürfen nicht aufhören, an das Gute zu glauben. U. S.

## Alter Hausrat.

(Nachdruck verboten.)

Die Freude an altem Hausrat ist den meisten Menschen angeboren. Viele Stücke haben für uns einen großen Pietätswert, darum finden wir nicht nur bei wohlhabenden Familien, sondern auch bei ganz einfachen Leuten, wahre Schätze an guten alten Möbeln, an Stichen und Gemälden, an alten Zinnsachen und gutem Geschirr.

Viele Hausfrauen haben zwar keinen Begriff von dem Wert ihres Eigentums, und halten nur aus Gründen der Anhänglichkeit an Verstorbene alte Münzen, Schmuck, Truhen etc. in Ehren.

Heute werden wir durch Vorträge über den Wert schweizerischen Hausrates aufgeklärt, der so gut wie alte Häuser, Türme und schöne Brunnen erhalten zu werden verdient.

Daß sich Sammler mit dem Kauf und der Zusammenstellung wertvoller Möbel beschäftigen, ist zu begrüßen, in guten Händen erfahren die Gegenstände eine fachgemäße Behandlung. Manche wertvolle Sammlung wird so im Lauf der Jahre den öffentlichen Sammlungen einverleibt und kommt dabei der Allgemeinheit zu Gute. Auch in Wanderausstellungen sehen wir schöne alte Gegenstände und lernen dabei den Handwerksggeist früherer Jahrhunderte kennen und würdigen.

Bekannt und berühmt sind unsere Zinngegenstände, nicht allein durch ihre Formen, sondern auch durch ihre Zweckmäßigkeit. Die einfachen Eßteller, wie wir sie früher in jeder bürgerlichen Familie fanden, haben eine gefällige Randgarnierung, und entsprechen ihrer Bestimmung. Auch Zinnkrüge sind trotz ihrer Einfachheit stets schön in der Linienführung, und Griff und Umfang stehen in einem guten Größenverhältnis zueinander. Ein natürliches Formengefühl mußte unsern Handwerkern eigen sein.

Sehen wir uns die Möbel unserer Vorfahren an, so stellen wir fest, daß sie

dauerhaft und schön gearbeitet sind. Nicht vergebens trachten wir in Form und Herstellung wieder auf die alte Möbelfunst zurückzukommen, in der richtigen Erkenntnis, daß diese Formen sich durch Zweckmäßigkeit ausgezeichnet haben. Stühle, deren zierliche Beinchen uns kaum tragen, sind nicht schweizerischen Ursprungs.

Wenn wir durch Lektüre oder Vorträge auf Dokumente früheren Kunstfleißes stoßen, so stellen wir fest, daß sie dem Charakter unseres Landes entsprechen. Ja sogar in den einzelnen Kantonen hat man die Möbel dem Stil der Häuser angepaßt. Ins Engadinerhaus gehören andere Stühle als in das Wohnhaus der Ostschweiz. Mögen aber diese Truhen, Buffets, Schränke, Tische stammen woher sie wollen, sie sind Zeugen echt schweizerischer Bodenständigkeit, sind Dokumente des guten Geschmacks unserer Vorfahren. Sogar auf Kuchenmodel und Backformen verwendete man in früheren Zeiten großen Fleiß, wie unsere Ausstellungen zeigen. Es spricht gewiß von künstlerischem Empfinden, wenn auf die hölzerne Backform von der Hand des Schnitzlers lustige oder nachdenkliche Bildchen gezaubert wurden, während wir uns heute mit Blümchen, einem Tierlein begnügen. In mancher Familie wird noch eine Backform aus Kupfer vorhanden sein, wie man auch zu Gallerten reich getriebene Formen verwendete. Ältere Kuchenmodel zeigen nicht nur die Weihnachtsgeschichte, sondern auch Ereignisse aus dem Neuen und Alten Testament, und erst in spätern Jahrhunderten ging man zur Darstellung von Allegorien über. Heute, im Zeichen der elektrischen Backöfen, ist uns die Freude an Ruchlein mit ernstesten Festbildern und eigenen Familienwappen abhanden gekommen.

In den Vitrinen, die alte Gegenstände enthalten, finden wir da und dort Schnupstabsdosen von wunderbarer Goldschmiedearbeit, die man nicht nur, weil sie der Vorfahr als Anerken-

nung diplomatischer Dienste erhielt, sondern aus Verständnis für ihren Wert sorgfältig aufbewahrte.

Das Schnupfen war einst Modesache, wie heute das Rauchen, doch hat man in unsern Tagen nie so viel Kunst auf die Herstellung von Zigarrenetuis verwendet, wie im 18. Jahrhundert auf Schnupftabak-Dosen. Französische und deutsche Künstler wetteiferten in der Ausarbeitung von Tabatières, besonders als es Sitte wurde, diese von Königen als Geschenk (wohl an Stelle von Orden) einem Günstling zu verschenken, oft gefüllt mit Goldstücken.

Schätze handwerklicher Kunst bergen heute noch die Klöster, wie z. B. dasjenige von Einsiedeln. Was in liebevoller Kleinkunst in früherer Zeit speziell von Klosterfrauen hergestellt wurde, ist allgemein bekannt. Wundervoll sind die alten Gebetbücher mit handgemalten Initialen, zierlich die Heiligenbildchen mit Papierspizen-Umrandungen, die fein ausgeführten Stickereien usw.

Wenn auch Unverstand, Vandalismus und Not diese Dokumente einer ehrwürdigen Vergangenheit vermindert haben, so bleiben doch in unserm Vaterland, dank des großen Pietätsgedankens unserer Frauen, wertvolle Stücke erhalten. Die Kunsthistoriker sind ihnen dankbar dafür. M. L.

□

### Körperpflege.

(Nachdruck verboten)

Der Arzt hat leider oft Gelegenheit, festzustellen, daß viele Leute über die richtige Anwendung von Wasser und Zahnbürste im unklaren sind. Der Zweck des Waschens ist die Reinigung des Körpers, also muß man sich waschen, wenn man schmutzig geworden ist.

Jeder Mensch, ganz gleich, womit er sich beschäftigt, wird tagsüber verunreinigt von Ruß, von aufgewirbeltem Staub, die sich auf der Haut mit dem fortwährend abgesonderten Schweiß und Fett zu einer soliden Schicht verbinden.

Es ist eine ebenso einleuchtende wie dringende hygienische Forderung, daß man sich diese Schicht von Schmutz und üblem Geruch abends abwäscht, nicht erst am Morgen.

Zweckmäßig feuchtet man die Haut erst gründlich an, bevor man die Seife auf die Haut bringt. Das Alkali der Seife verbindet sich mit dem Fett der Haut, es verseift diese, und mit dem abgespülten Fett und Schweiß entfernen sich zugleich feinste Teilchen der Hautoberfläche. Um nicht eine zu starke Entfettung der Haut zu erzielen und um die Haut geschmeidig zu erhalten, pflegten schon die Römer sich nach dem BADE mit Öl einzureiben.

Sehr wichtig ist die Forderung der Zahnreinigung am Abend, die man gar nicht oft genug wiederholen kann, weil man sie immer wieder und in allen Kreisen der Bevölkerung vernachlässigt sieht. Nach jeder Mahlzeit sammeln sich in den Raufurchen, den natürlichen Zwischenräumen der Zähne, und in den etwa vorhandenen Löchern in den Zähnen Speisereste an; diese werden am Tage teils mit Hilfe von Zahnstochern irgendwelcher Art, teils durch Selbstreinigung entfernt, indem der unausgeseht produzierte Speichel die Reste fortspült, die Zunge mit ihren feinen Tastpapillen alle störenden, erreichbaren Fremdkörper hinausbefördert und das Rauen selbst für eine Reinigung sorgt. Diese Selbstreinigung fällt während des Schlafes fort. Der stets bazillenhaltige Speichel vergärt die Nahrungsreste, die dabei entstehenden Säuren greifen den Schmelz der Zähne an und zerstören ihn, und auf diese Weise werden der Zahnfäule, dieser erschreckend weit verbreiteten Plage, die Tore geöffnet.

Die eben geschilderte Gefahr läßt sich, wie jeder einsehen kann, in erheblichem Maße vermindern durch die abendliche Zahnreinigung, wobei sozusagen den Bazillen die Beute entzogen wird. Ich möchte für ängstliche Gemüter noch hin-

zufügen: der Zahnschmelz wird durch den mechanischen Reiz des Bürstens nicht geschädigt, wohl aber durch die chemische Einwirkung der Säuren, ähnlich wie Glas durch Abreiben nicht zerstört wird, jedoch durch Flußsäure verätzt.

Nach erfolgtem Zähneputzen den Kindern Näscherien zu geben — sogenannte „Bettmümpfeli“ — ist eine leider sehr beliebte Unsitte. Alle Mütter sollten ihre Kinder — auch durch eigenes gutes Beispiel zu einer geregelten Pflege des Mundes anhalten und die von den Schulen angestrebte Zahnsanierung fördern, indem sie die Vorschriften den Kindern befolgen helfen. Bei der Zahn- und Mundpflege sind vorbeugende Behandlung und Reinigung die besten Helfer, um ein gesundes Gebiß zu behalten.

Gesunde Zähne sind nicht nur ein Erfordernis der Schönheit, sondern auch eine Bedingung für einen gesunden Körper. Bei vielen sogenannten schlechtgedeihenden Kindern besteht die eigentliche Ursache für die mangelhafte Entwicklung in einem schlecht gepflegten und daher beschädigten Gebiß, und wie erstaunlich schnell bessert sich der Zustand, stellen Appetit und Wohlbefinden, gute Laune der Kinder und Gewichtszunahme sich ein, nachdem die Zähne ihre richtige Behandlung bekommen haben!

Diese Darlegungen einer Ärztin sollten im Interesse der Volksgesundheit überall Beachtung finden! M. B.

## Gaushalt.

### Das Waschen schwarzer Schürzen.

Oft sehen gewaschene schwarze Schürzen grau aus und verlieren dadurch ihre Schönheit. Ein einfaches, aber vorzügliches Mittel, dieses Grauwerden zu verhüten, ist das Waschen in Salzwasser. Man legt die zu waschende Schürze in ein kleines Gefäß und gießt so viel kaltes Wasser darüber, daß die Schürze vollkommen bedeckt ist. Dann wirft man in das Wasser zwei Hände voll Rochsalz, rührt alles durcheinander und läßt das Gefäß mit seinem Inhalt über Nacht stehen. Am anderen Morgen wird die Schürze in dem Salzwasser

länglich gewaschen, in klarem Wasser zweimal nachgespült und zum Trocknen im Freien aufgehängt. Man drücke die Schürze nicht aus, sondern hänge sie so naß, wie sie aus dem letzten Spülwasser genommen wird, auf. Ist sie zur Hälfte getrocknet, so plättet man sie auf der linken Seite. Die Schürze wird durch dieses Waschen wie neu. Auf diese Art kann man alle schwarzen Stoffe waschen, auch Seide, ohne daß sie ihre tiefdunkle Farbe verlieren. U. Trott.

## Küche.

### Koch-Rezepte.

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

### Sauerampfer-Suppe.

Eine feingehackte Zwiebel dünstet man in Fett oder Butter hellgelb, fügt den gehackten Sauerampfer und eine Handvoll Stoßbrot oder Mehl hinzu und dünstet alles zusammen noch eine Weile. Dann wird das nötige Quantum Wasser zugegossen, die Suppe eine Stunde gekocht, vor dem Anrichten gesalzen und über einige Löffel sauren Rahm angerichtet.

### Gizibraten.

Die hintern Schenkel und der Rücken bis zur dritten vordern Rippe werden gewöhnlich als Braten zubereitet (wie Kalbfleisch zu behandeln). Dieser Braten ist gewöhnlich in 1½ bis 2 Stunden schön gelb in der Farbe und gar gekocht. Das übriggebliebene Fleisch des Gizi wird in kleinere Stücke geschnitten, entweder gedämpft, wie Kalbs-Ragout, oder die Stücke in Ausbackteig getunkt und aus heißem Schmalz gebacken (sogen. Gizibackis).

„Kochrezepte bündner. Frauen.“

### Lungenhaschee.

500 Gr. Kalbs- oder Rindslunge, gut gereinigt, wird in Salzwasser, dem man als Gewürz eine nelkenbesteckte Zwiebel, sowie ¼ Lorbeerblatt beigelegt, ziemlich weichgekocht. Aus Fett oder Butter, 1—2 Eßlöffel Mehl, einer kleineren Zwiebel und der erforderlichen Kochbrühe bereitet man eine braune Mehlschwitze, würzt mit Salz und Pfeffer und läßt die Soße etwa 20 Minuten kochen, bis sie dicklich ist. Die Lunge wird nun gehackt und in die Soße gegeben, die noch etwas ziehen soll. Passend als Beigabe ist Kartoffelstock und Löwenzahn- oder Müßlisalat.

### Einfache Kartoffelspeise.

Diese Art ist sehr schnell zubereitet und paßt überall. Man kocht auf die Mahlzeit gute Kartoffeln in den Schalen. Im letzten

Moment vor dem Servieren werden sie geschält und direkt auf die angewärmte Platte in Scheibchen geschnitten und dazwischen mit Pfeffer und Salz bestreut, mit heißer Butter begossen und aufgetragen.

Aus „Kartoffelspeisen“ von S. Senn.

### Spinatpastetchen.

Zu je 5 Pastetchen verwiege man eine Handvoll jungen rohen Spinat, drücke ihn etwas aus, und dämpfe ihn in Butter. Dann schlägt man das Weiße von 1–2 Eiern zu Schnee, nimmt den Spinat mit 4 Eßlöffeln Rahm und etwas Salz dazu, bestreicht die Becher-Förmchen mit Butter, füllt sie aber nur halbvoll, da die Masse hoch aufgeht, und bäckt sie sogleich.

„Die harnsäurefreie Kost.“

### Gebäckenes Hafermüs (Brei).

In 2 Liter kochendes Wasser werden 300 Gramm grobe Hafergrütze eingerührt, gesalzen und unter Umrühren ungefähr 10 Minuten gekocht, dann die Pfanne vom Feuer weg gehoben und neben dem Herde 10 Minuten stehen gelassen. Inzwischen wird eine mittelgroße Zwiebel ganz fein zerschnitten und mit ungefähr 100 Gr. geräuchertem, in kleine Würfel geschnittenen Speck geröstet. Dies wird nebst etwas geriebenem Käse mit dem Haferbrei vermengt, in eine feuerfeste Platte angerichtet und nachdem er etwas abgekühlt ist, reichlich mit Butter und Käse bestreut und im Ofen gebacken.

S. S.

### Gefüllte Äpfel.

Ein Duzend kleinerer Äpfel werden gewaschen, geschält, das Kernhaus ausgestochen und die Äpfel mit  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser, 5 Eßlöffeln Zucker, etwas Zitronenschale und -saft weichgekocht, ohne daß sie zerfallen. Sie werden in einer Kompottschale aufrecht stehend angerichtet, die Öffnungen mit Quittenmüs oder -gelee gefüllt und der noch etwas eingekochte Apfelsaft darüber gegossen. Hübsch sieht es aus, wenn man zwischen die Äpfel noch Orangenschnitzchen steckt.

### Rapuzinerklöße. (Sehr nahrhaft.)

Ungefähr 500 Gr. Weißbrot (altes) wird klein geschnitten und mit  $\frac{1}{2}$  Büchse gezuckerter kondensierter Milch und Wasser vollständig zu Brei verkocht. Erkalte, mengt man 80 bis 100 Gr. Rosinen, die abgeriebene Schale einer halben Zitrone und einen Löffel Zimt darunter, sowie Zucker nach Belieben, ein zerflopfes Ei, und, um die Masse fest zu machen, einige Löffel Pavidol. Davon werden Plätzchen abgestochen, mit der Bratenschaukel platt gedrückt und langsam auf beiden Seiten gebacken. Durch Zugabe von Pavidol brauchen sie viel weniger Fett und die Kruste wird goldbraun.

### Orangentorte.

6–8 Orangen, 150 Gr. Mandeln, 150 Gr. Zucker, 100 Gr. Mehlzucker, 50 Gr. gedörrtes Brot, 6 Eier. Das Eigelb wird mit 150 Gr. Zucker tüchtig gerührt und mit den fein gemahlenden Mandeln und dem Abgeriebenen einer Orangenschale vermischt. 4 Eiweiß werden zu recht steifem Schnee geschlagen, etwa 5 Orangen ausgepreßt, so daß man  $1\frac{1}{2}$  Deziliter Saft bekommt, in welchem das fein gemahlene Brot eingeweicht wird, das man zu den Eigelb rührt; zuletzt wird noch der Eierschnee dazu gegeben. Die Masse wird in einer eingefetteten, mit Brotmehl ausgestreuten Form gebacken und wenn sie gut verköhlt ist (oder andern Tags) mit den übrigen zwei Eiweiß, dem Mehlzucker und den Orangen garniert. Die recht steif geschlagenen Eiweiß werden mit dem Mehlzucker vermischt, ein Löffel Orangensaft dazu gerührt und auf die Torte gestrichen. Die in Schnitze zerteilten Orangen werden so darauf gelegt, daß sie außen einen Kranz und in der Mitte einen Stern bilden.

„Reform-Kochbuch“ von Ida Spühler.

### Orangenmarmelade.

12 Orangen, 2 Zitronen, 3 Liter Wasser,  $3\frac{1}{2}$  Kilo Zucker. Orangen und Zitronen werden gewaschen, ganz dünn abgeschält, so daß an Schalen und Früchten alles Weiße entfernt ist. Die Schalen werden in ganz feine Streifen geschnitten, die Früchte in ihre einzelnen Teile zerlegt und diese in dünne Scheibchen geschnitten. Alle Kerne müssen sorgfältig entfernt werden. Nun gießt man auf Schalen und Fruchtfleisch 3 Liter Wasser, läßt dies einen Tag stehen, kocht die Masse darnach 2 Stunden, fügt den Zucker zu und kocht nochmals  $3\frac{1}{4}$  Stunden, wenn nötig noch etwas länger, was sich durch eine Probe zeigen wird. Die Konfitüre wird heiß in Gläser gefüllt und diese nach dem Erkalten zugebunden.

D.

### Gesundheitspflege.

#### Über den Nährwert und die Heilkraft der Feigen.

Die Feigen sind nicht nur, wie so viele meinen, ein Genuß- oder Naschmittel, sondern ein eigentliches Nahrungsmittel, denn sie enthalten nebst einem hohen Gehalt an Fruchtzucker namentlich viel Stärke, Kali und Phosphorsäure, alles Stoffe, die für unsere Ernährung sehr wichtig, ja unentbehrlich sind; daneben enthalten sie noch Pflanzenschleim, Pflanzengummi und Eiweiß. Auch sind Feigen sehr leicht verdaulich, daher selbst für schwache Mägen überaus zuträglich. Gut ausgereifte, sorgfältig getrocknete und noch möglichst frische, gesunde Feigen sind aber nicht nur ein gutes

Nahrungsmittel, sondern sie besitzen auch heilkräftige Eigenschaften in hohem Grade. Vor allem üben sie einen wohlthätigen Einfluß aus auf die Nieren, auf Magen und Gedärme und sind daher besonders bei Verdauungsbeschwerden und überhaupt bei gestörter Verdauung sehr zu empfehlen. Aber auch bei Erkrankung der Atmungsorgane, vornehmlich bei Heiserkeit, Hals- und Brustkatarrh, Husten und Verschleimung der Luftwege ist eine Feigenkur sehr ratsam. Man kann davon auch ein ausgezeichnetes Getränk bereiten, indem man schöne gewöhnliche Gerste oder auch saubere Roggerste mit einigen Feigen in entsprechend viel Wasser eine Stunde lang kocht und so warm als möglich genießt. r.

## Krankenpflege.

### Hausfrau und Krankenkost.

Immer mehr setzt sich die Forderung durch, daß unsere Haustöchter nicht nur die übliche Küche, sondern auch Krankenkost herstellen lernen. Sie müssen wissen, welchen Einfluß die Temperatur einer Speise auf ihren Nährwert ausübt, denn es ist erwiesen, daß dies von großer Bedeutung für die Wirkung der Nahrung ist. Die Umwandlung der Nahrungsstoffe durch Hitze und Kälte ergibt eine ganze Stufenleiter von Wirkungsmöglichkeiten. Man bedenke z. B. daß fast alle Nahrungsmittel unter dem Kochgrade, also unter 100 Grad Celsius weich werden, daß aber bei stärkerer Erhitzung die Nahrungsmittel in Formen übergehen oder Bestandteile auslösen, die eine große Rolle bei der Anregung des Appetites und bei der Verdauung spielen. Bei der Anwendung hoher Hitzegrade ist es der Kochkunst vorbehalten, gerade noch jenen Augenblick der Durchhitzung eines Nahrungsmittels zu erfassen, in dem seine inneren Teile noch nicht verbrannt oder verhärtet sind, sondern ihre Appetit fördernde und die Verdauung gut beeinflussende Wirkung behalten. Nach dem Gesagten leuchtet es ein, daß man Wärmequellen in der Krankenküche zur Verwendung haben muß, die leicht zu handhaben sind. Den kleinen Abmessungen von Zutaten angepaßt sind auch die Kochgeräte zu wählen, damit — neben der Wärme-Ersparnis — nicht zu große Verdunstungen vor sich gehen. Zur Herstellung guter Krankenkost, besonders mehlhaltiger Speisen oder zur Erweichung von Fleisch, bedient man sich mit Vorteil der Kochkiste, der Einwicklung der Kochtöpfe in Zeitungspapier oder des Kochbeutels. Mit bester Wirkung arbeitet die Kochkiste mit elektrischer Heizung. Auch der Spirituskocher leistet gute Dienste. Jedenfalls gibt es eine große Reihe von Möglichkeiten, auch in der Krankenküche Wärmewirtschaft zu treiben, d. h. mit den zur

Verfügung stehenden Feuerungs- und Kochmitteln sparsam umzugehen und doch die gewünschte und notwendige Wirkung zu erzielen.  
L. J.

## Kinderpflege und -Erziehung.

Man darf ganz kleinen Kindern schon etwas Saft von gekochtem Obst gegen

### Durst und Verstopfung

reichen und an Stelle der schwerverdaulichen Kuhmilch den Schleim von gequetschten oder gemahlten Weizenkörnern; letztere enthalten alles, was dem Aufbau des Körpers nötig ist, und regen nicht auf wie der Hafer. Bei Verstopfung bewähren sich lauwarmer Lehm-Ausflüge auf das Bäuchlein mit guter, wollener Bedeckung, die ringsum die Luft abschließt; bei Durchfall warme Kamillenüberschläge mit gleicher Bedeckung. Bei unrichtiger Magen- und Darmfunktion haben Kinder Durst, da darf man hier und da etwas temperiertes Wasser mit Fruchtsaft geben. Spätestens vom achten Monat an sollte man gemischte Kost reichen: Getreidesuppen, Spinat, andere gehackte Gemüße, Kartoffelstock, geriebene Äpfel, gestoßene Beeren. — Kalte Füße werden meistens mit Wärmeflaschen bekämpft, statt durch reiben der Fußsohlen und Beine mit stärkender Salbe, Öl oder Tinktur die Blutzirkulation anzuregen. „Das Buch der Mutter“ und „Der kleine Hausdoktor“ von Frau Dr. Gisela Lucci-Purtscher geben erschöpfende Auskunft über Kinderpflege.  
Mutter in G.

## Gartenbau und Blumenkultur.

### Nicht zu früh ausäen im Garten!

Durch zu frühe Aussaaten im Frühjahr wird alljährlich viel Schaden angerichtet. Raum ist anfangs März der Frühling mit einigen schönen Tagen ins Land gezogen, dann wird eifrig gegärtet, zahlreiche Beete werden schon angefüllt, ohne zu bedenken, daß der Boden um diese Zeit noch nicht einmal oben recht abgetrocknet, geschweige denn durchwärmt ist. Und die Folge dieser vorzeitigen Saaten? Der Same liegt zu lange im nasskalten Boden, ehe er auskeimen kann. Je länger dieser aber im Boden bleibt, desto eher haben Würmer und anderes Ungeziefer Gelegenheit, die Samen zu fressen oder zu verschleppen. Aber auch ohnedies gehen die meisten raschkeimenden Samen infolge Fäulnis zugrunde, wenn sie zu lange im nasskalten Boden bleiben und nicht auskeimen können, wenn ihre Zeit gekommen ist. Zum Keimen brauchen alle Samen ein gewisses Maß von Wärme, und so

lange die Wärme nicht im Boden ist, haben auch alle Gemüse- und Blumen-Aussaaten ins freie Gartenland keinen Wert, man hat nur Schaden dabei, und zwar dreifachen Schaden: Verlust an Geld, Zeit und Saatgut.

Nur wenige Gemüsearten machen eine Ausnahme, das sind die langsam und schwer keimenden Samen von Karotten und Möhren, Petersilien und Sellerie, auch noch Feld- oder Mühlisalat, Kopfsalat und Neuseeländerspinat. Diese Samen können lange im Boden liegen, bis sie nur aufgequellert sind, somit schadet ihnen die kalte Bodennässe nicht und bis der eigentliche Keimungsprozeß beginnt, ist der Boden schon genügend erwärmt. Die Samen obgenannter Gemüsearten, vorerst der Karotten und Möhren, darf man also schon anfangs März, sobald die Witterung es erlaubt und der Boden oberflächlich aufgetaut und etwas abgetrocknet ist, aussäen, mit allen andern Gemüsearten aber, und mit dem Aus säen von Blumen Samen ins freie Land warte man lieber noch 3-5 Wochen. Noch ein anderer Umstand ist sehr wichtig. Selbst wenn bei zu frühen Aussaaten schnell keimender Samen diese noch gut aufgehen, so ist doch im nasskalten Boden, so lange dieser noch nicht genügend durchwärmt ist, das Wachstum der Pflänzchen ein derart langsames, daß bei einigen Gemüsearten, wie z. B. bei Radieschen, Rettigen, Kohlrabi und Frühkohl, sich schon bei jungen Pflanzen Blütenknospen bilden; diese schießen dann bei Eintritt warmer Witterung sogleich in Samen und sind natürlich dann wertlos. Andere bleiben bei zu langsamem Wachstum sonst in der Entwicklung zurück und bilden nur kleine oder gar keine Wurzelknollen oder Köpfe.

—r.

### Frage-Gcke.

#### Antworten.

12. Sie können gewiß Ihre Küche durch einen Wandschrank (d. h. durch eine Wandschranktüre) verdecken, dessen zwei Seitenwände durch die Zimmerwände gebildet werden. Wenn Sie kochen, so wird die Türe aufgemacht, wenn die Arbeit beendet ist, geschlossen, und kein Uneingeweihter sieht ihr ihre Bestimmung an. Ebenfogat kann dieses Kochgestell mit einem Vorhang abgeschlossen werden, der bis zur Decke reicht. Ein solches Gestell, auf dem Sie das nötigste Geschirr unterbringen können, wird überall leicht zu beschaffen sein. Sie müssen bei der Bestellung aber genaue Angaben machen, wie weit die verschiedenen Bretter von einander entfernt sein müssen, damit der Platz gut ausgenützt wird. Verwenden Sie die „Schrank-Idee“, so kann auch die Türe (Innenseite) noch manche Gegen-

stände aufnehmen, die Sie teils aufhängen, teils einstecken. Sina.

13. Sie können eine eigene Anlage für elektrisches Licht herstellen mit Motor und Akkumulatoren. Die Bedienung ist einfach. Mit direktem Anschluß dient Ihnen gerne Leserin in St. G.

14. Wenden Sie sich mit Ihrer Anfrage an die Redaktion der schweiz. Landwirtschaftlichen Zeitschrift in Goldbach-Zürich, die Ihnen genauen Anschluß geben wird, falls Ihnen aus dem Leserkreise keine Auskunft erteilt werden kann. U. in Z.

15. Die beste Zeit zum Umtopfen von Pflanzen ist von Mitte März bis Mitte April. In Gärtnereien wird bei der großen Menge von Pflanzen viel früher angefangen; dies umsomehr, da in Gewächshäusern eher als im Privathause die zum Wiederanwachsen günstigen Bedingungen geboten werden können. Empfindliche Pflanzen sollten erst im April umgepflanzt werden. M. H.

16. Nehmen Sie das Geschirr, das Sie in den Kochbeutel stecken wollen, und machen Sie eine dicke Umhüllung, die sehr gut sitzen muß. Sie verfahren ähnlich wie beim Selbstkocher. Dann machen Sie einen hübschen Überzug, der aus solidem Material bestehen muß (Leinwand oder anderer starker Stoff), den Sie mit Zugsaum versehen. Befestigen Sie ihn dann leicht an der Außenseite des Innenteils (an der Polsterung). Falls Sie den Beutel mit an den Arbeitsplatz nehmen müssen, sind zwei solide Träger anzubringen. Ein gut anschließendes Rissen deckt inwendig den Inhalt des Beutels. Hausfrau.

#### Fragen.

17. Wer kann mir sagen, ob der Genuß von Kaffeewurzeln als Surrogat zu Bohnenkaffee schädlich auf die Augen wirkt?

G. D.-M.

18. Ich erbitte ein gutes, erprobtes Rezept zur Zubereitung von Orangenkonsfitüre. Wann ist es am günstigsten, solche zuzubereiten? Mit bestem Dank Enzian.

19. Könnte mir eine Mitabonnentin ein gutes, selbsterprobtes Rezept zur Herstellung von Schmierseife mitteilen? Besten Dank zum voraus. Eine Hausfrau.

20. Haben die Bananen im frischen Zustande einen höheren Nährwert als im getrockneten? Wer belehrt mich? Helene.

21. Wie bereitet man die in Osterreich so beliebten sog. Strudel? Für Anschluß dankt E. in G.

22. Wer nennt mir eine gute Schrift über Hauswirtschaft? Ich möchte sie als Konfirmationsgeschenk verwenden. Patin.

□