

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

Band: 29 (1922)

Heft: 21

Heft

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 18.05.2025

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. 21. XXIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 4. November 1922.

Und du fragst mich, Seele, ob des Weihen
Oder deine Schwingen stärker seien?
Unbelastet, königlich und frei
In des Himmels Tiefen taucht der Weih.
Du erhebst dich zu der Freiheit Pfaden
Mit des Lebens ganzer Last beladen.
Zur Versöhnung ringst du dich aus Kerker. —
Seele, deine Schwingen sind die stärkern!

Frida Schanz.



Aus den Küchegeheimnissen der Völker.

(Nachdruck verboten.)

Daß die Kochkunst, recht geübt, in Wahrheit eine „Kunst“ ist, zumal in teuren Zeiten wie die unsere, wird mir jede erfahrene Hausfrau bestätigen. Ihr Wert kann umso höher eingeschätzt werden, als sie zu den ältesten Künsten der Menschheit gerechnet werden muß.

Das „Kochen“ im engeren Sinne, soweit es für seine Ausführung besonderer Gefäße bedarf, ist in Europa wenigstens 8—10,000 Jahre alt — davon künden die aufgefundenen Gefäße. In weiter zurückliegenden Zeiten beschränkte man sich auch hier, wie heute noch bei manchen Naturvölkern, auf das Rösten und Braten oder auf das Dünsten. Wann mit der Bekanntschaft des Feuers die Erfindung des Bratens und Röstens einsetzte, ist nicht mit Gewißheit zu sagen — auch nicht, auf welche Weise dies geschah. Wie man

annimmt, daß der Blitz der erste Vermittler des Feuers war, so vermutet man, daß gelegentlich eines Steppenbrandes verbrannte Tierleichen durch ihren Geruch den Menschen angelockt und zum Roßen gereizt haben, wodurch er fand, daß geröstetes Fleisch oder geröstete Körner angenehmer schmecken als rohe. Und die Jagdwaffe, die das Tier erlegt hatte, mußte dann auch zur Herstellung des Bratens dienen. Meistens geschah und geschieht dies bei Naturvölkern noch heute über freiem Feuer. Bei den Aleuten im nordwestlichen Amerika wird das Fleisch zwischen zwei schüsselförmig ausgehöhlte Steine, die mit Lehm zusammengeklebt und erhitzt werden, gelegt. Das so geschmorte Fleisch wird kalt verzehrt. Die Australneger, auch einige des südlichen Afrikas dünsten das Fleisch im sog. „Erdofen“, den man wohl als die Urform der Kochkiste bezeichnen darf. Es wird auf dem Boden die Erde zu einer flachen Grube ausgehöhlt, in der faustgroße Steine erhitzt werden. Die heiße Asche wird an den Wänden aufgehäuft, auf die Steine eine Lage von Kokosblättern, auf diese das Fleisch, in Bananenblätter gewickelt, gelegt, und darüber die Früchte, welche mit gedünstet werden. Heiße Steine und glühende Asche decken alles zu, darüber kommt Laub und die aufgehobene Erde. Nach einer Stunde ist das Mahl in der Grube weich gedünstet und soll trefflich schmecken. — In Kant-

Schafka kochte man früher in wassergefüllten Trögen, in die man erhitzte Steine so lange hineinwarf, bis das Wasser in Siedehitze geriet. Das Kochen diente meist zur Suppenbereitung, wobei das betr. Fleisch, der Fisch und ähnliches nebst den verschiedenen Kräutern, wie sie das Land bot, in das Wasser gelegt ward. Einen weiteren Fortschritt in der Kochkunst bedeutet die Verwertung pflanzlicher Nahrungsmittel. Unser wichtigstes Nahrungsmittel, das Brot, ist nicht von besonders hohem Alter. Jägervölker kannten es nicht, erst in der jüngeren Steinzeit kam der Feldbau auf, also auch das Brotbacken. Seine primitivste Form ist die Vermischung des Mehls — oft eines sehr groben — mit Wasser, und das Rösten dieses Teigs zu flachen Fladen auf erhitzten Steinen. Als man merkte, daß der Teig durch längeres Stehenbleiben lockerer wurde — weil er dann nämlich Hefezellen und Milchsäurebazillen aus der Luft in sich aufsaugt — wandte man dies Verfahren an, das zur Herstellung des „gesäuerten“ Brotes diente und das wahrscheinlich schon den Ägyptern gebräuchlich war, ordnete doch Moses für die „Osterbrote“ das ungesäuerte Urverfahren an!

Was man von Brotresten in Höhlen oder Grabfunden entdeckt hat, zeigt den ungesäuerten, harten Fladen mit schwarzgerösteter Unterkruste. Diese Fladen wurden bekanntlich im Altertum als Seller verwendet und nachher selbst verspeist. Bis ins Mittelalter hatte im nördlichen Europa der Brei oder der gesottene Klopß die Vorherrschaft über das Brot im Hausgebrauch. In Schweden kannte man bis ins 16. Jahrhundert nur den ungesäuerten Fladen, und heute gilt er neben dem gesäuerten „Brotlaib“ noch als Delikatesse.

Sehr früh ist die Menschheit auf den Gedanken gekommen, für die schlimme Jahreszeit — auch wohl für Reise und Wanderung — Nahrungsmittel zu konservieren. Die ursprünglichste Form

war wohl das scharfe Rösten des Fleisches, der Fische über offenem Feuer. In Polargegenden, wo die Luft einen hohen Trockengehalt aufweist, dörret der Bewohner Fische, Fleisch, Zwiebeln, Kräuter, Beeren und die von ihm zur Nahrung verwertete Rinde der Fichten und Birken an der Luft. Im Winter wendet er das Gefrierverfahren an. Neben dem Trocknen wird zur Beschleunigung des Konservierens das Räuchern angewandt. In den Tropen ist das Räuchern kaum üblich, wird aber zur Konservierung des Saatgutes geübt.

Das Einlegen in unserem Sinne ist den Naturvölkern nicht bekannt. Allerdings haben die Wedda auf Ceylon ein Verfahren, Fleisch in Honig einzulegen, so zu konservieren und auch zu genießen. Zuvor wird es getrocknet, mit Honig umzogen und in hohlen Baumstämmen aufbewahrt. Die Öffnung wird mit Lehm verschlossen zum Schutz vor Insekten. Nach einem Jahr ist es noch genießbar. Die Bereitung von Wurst war unseren Vorfahren schon bekannt. Ähnlich ist die des „Pemikan“ bei den Sioux-Indianern. In Streifen geschnittenes, dann geräuchertes Fleisch wird zwischen Steinen zerkleinert, mit Fett oder getrockneten Beeren vermischt und in Ledersäcke gepreßt, wo sich die Masse jahrelang hält. Die Alaska-Eskimos kauen das Hirschfleisch erst, um es dann mit Talg und Seehundöl zu vermengen und ähnlich zu verwahren. Nordasiatische Völker lassen Fleisch und Fische sogar in Erdgruben halb in Fäulnis bezw. Gärung übergehen, um sie dann aufzubewahren. Nun, über den Geschmack läßt sich nicht streiten; was dem einen widerstrebt, bedeutet für den andern einen Leckerbissen!

F. Gebhardt.

□

Menschliche Güte strahlt Sonne aus!

* * *

Die größte Befriedigung finden wir in der Arbeit für andere. U. S

Omeletten und Pfannkuchen.

(Nachdruck verboten.)

Diese beiden Arten von Eierspeisen unterscheiden sich bei Verwendung derselben hauptsächlich Zutaten durch scheinbare Kleinigkeiten, die aber für ihren Geschmack und ihr Aussehen ausschlaggebend sind. Beide lassen sich mannigfach verändern und können mit verschiedenen Beigaben ausgezeichnet schmecken. Doch wer besonderen Appetit hat auf eine delikate Omelette, wie der Franzose sie liebt, der wird enttäuscht sein, dünne Flädchen oder Pfannkuchen, die man hierzulande als Omelette bezeichnet, vorgesezt zu bekommen.

Eine eigentliche Omelette besteht nur aus Eiern, die mit ganz wenig Milch (etwa 1 Löffel voll auf 4—5 Eier) und etwas Salz gut zerklöpft und in reichlich heiß gemachter Butter gebacken werden. Je nach Größe der Pfanne können 6—8—10 Eier zu einer Omelette gebacken werden. Damit die Masse gleichmäßig fest werde, rührt man sie mit einem Schöpfelchen einige Male auf; wenn sie oben fest und unten schön gelbbraun gebacken ist, wird die Omelette zur Hälfte überschlagen und in länglicher Form auf heißer Platte sofort zu Tisch gegeben. Tadellose Frische und Wohlgeschmack von Eiern und Butter sind von großem Einfluß auf die Güte der Speise. Feinschmecker behaupten, aus einer Omelette die gute Nahrung und Haltung der Hühner deutlich heraus zu spüren.

Ganz fein gewiegte Kräuter, Petersilie, Schnittlauch, Kresse &c. werden unter die Eier gemischt und ergeben die beliebten „Omelettes aux fines herbes“. Auch feiner, geriebener Käse mit den Eiern zerklöpft, oder vor dem Umschlagen auf die Omelette gestreut, verändert vorteilhaft ihren Geschmack. Oder fein gehackter, kurz mit Butter gedämpfter Schinken wird darauf verteilt und die Omelette darüber zusammengeschlagen. Statt Schinken können in gleicher Weise eingezuckerte, abgetropfte Früchte oder Konfitüre auf-

gelegt und die umgeschlagene Omelette mit Fruchtsaft übergossen oder dicht mit Zucker bestreut und dieser mit dem glühenden Schöpfelchen gebrannt werden.

Statt Butter können kleine, dünne Speckscheiben in der Pfanne glasig gebraten, die Eier darüber gegossen und gebacken werden (Omelettes aux lard).

Alle die genannten Omeletten bilden Ausnahme-Gerichte für das einfache, bürgerliche Mahl. Nicht nur macht sie der heutige Preis der Eier zur Luxuspeise; der überreiche Eiweiß- und Fettgehalt gereicht bei häufigem Genuß unferem Körper zum Nachteil.

Eine Ausnahme macht die Omelette soufflée, die zur Abwechslung Kranken geboten wird. Die Eigelb werden lange gerührt, die Eiweiß zu Schnee geschlagen und die Masse in einer ausgebutterten Form gebacken. Die geringe Menge Butter und die durch das Rühren und Schlagen fein zerteilten Eiweißkörperchen können im Körper leicht verarbeitet werden. Etwas mehr Butter bedarf die in der Pfanne gebackene Omelette. Sie wird umgeschlagen, sobald sie unten etwas angebacken und solange sie oben noch schaumig ist.

Unsere deutschen Omeletten, Flädchen oder Pfannkuchen, vom Franzosen Crêpes genannt, sind weniger üppige, aber gleichwohl sehr schmackhafte und nahrhafte Speisen. Sie recht fein und dünn und locker und gleichmäßig goldfarben herzustellen, ist eine Kunst, bei der nicht jede Hausfrau gleich erfreulichen Erfolg hat. Als gutes Mengenverhältnis gilt: Pro Person 1 Ei, auf die Menge etwas weniger (für 5 Personen 4 Eier), ebensoviele Eßlöffel feines, gesiebtes Mehl, 1 Prise feines Salz, auf 4 Eier $\frac{1}{4}$ Liter lauwarme Milch. Von großer Wichtigkeit ist glattes Anrühren von Mehl und Salz mit der Milch, hernach vorweg gutes Verrühren der nach und nach beigefügten Eier. Das Weiße zu Schnee geschlagen, macht den Teig lockerer; es darf aber erst kurz vor dem Backen darunter gemischt werden und

während des Backens muß der restliche Teig kalt stehen. Wird der Teig ohne geschlagenes Eiweiß 2 bis 3 Stunden stehen gelassen, so geht das Mehl bereits ein wenig auf, zum Vorteil des Gebäckes. Gut ausgekochte oder frische Butter, doch nur so viel, daß der Boden davon gut eingefettet ist, wird heiß gemacht und dünnflüssiger Teig als fast durchsichtige Schicht darin verteilt. Diese wird auf mittelstarkem Feuer bald etwas fest. Man löst sie sorgfältig vom Rand und rüttelt die Pfanne fleißig, um ein Ansetzen zu verhindern. Wenn die untere Seite gleichmäßig goldgelb ist, läßt die geübte Köchin den Kuchen in der schief gehaltenen Pfanne nach vorn gleiten und wendet ihn in kühnem Schwung, schiebt ein kleines Stückchen Butter darunter, dasselbe durch Rütteln der Pfanne im Zergehen gleichmäßig verteilend und den Pfannkuchen damit fertig backend. Er wird dann entweder zur Hälfte überschlagen oder ausgebreitet auf eine runde Platte gelegt, ihrer mehrere exakt übereinander geschichtet.

Wie bei den eigentlichen Omeletten können auch der Flädchenmasse vor dem Backen gewiegte Kräuter, geriebener oder dünn geschnittener Käse oder gehacktes Fleisch (Resten) oder fein geschnittene Äpfel oder verschiedene Beeren beigemischt werden. Die einzelnen Flädchen bestreut man auf der Platte mit Zucker oder bestreicht sie in der Pfanne mit Konfitüre, Apfelmus oder mit Fleischhachée oder Spinat, schlägt sie darüber zusammen oder rollt sie dicht ein. Die Rollen werden hübsch neben und aufeinander gelegt oder zwei bis dreimal schräg durchschnitten, mit der Schnittseite nach oben angeordnet. Dünne Scheiben gerollter ungefüllter Flädchen geben eine hübsche Verzierung zu grünen Gemüsen. Gerollte, in ganz feine Streifen geschnittene Flädchen dienen als Fleischbrüh-Einlage. In derselben Art socker in eine Auflaufform eingeschichtet, mit Zucker und Zimt bestreut und mit einer Tasse Rahm oder Milch übergossen

im Ofen gebacken, nennt man sie Eierfutteln. Ganze Flädchen mit Zwischenfüllung von eingeweichtem Brot, Mandeln und Rosinen in eine Form geschichtet, mit Rahm übergossen im Ofen gebacken, ist vorkriegszeitliche „Wiener Art“.

Eierhaber, Äpfel-Omeletten, Brot-, Kartoffel-, Hefepfannkuchen sind weitere bekannte Abänderungen von Flädchen und Omeletten. H.-E.



Gesundheitsschädigungen durch feuchte Wohnungen.

(Nachdruck verboten.)

Einen gewissen Grad von Feuchtigkeit muß jede Zimmerluft haben, wenn ein Aufenthalt in ihr der Gesundheit zuträglich sein soll. Wenn wir aber von feuchten oder nassen Wohnungen sprechen, so meinen wir damit solche mit feuchten oder nassen Wänden. Die Nässe teilt sich der Zimmerluft mit und verleiht ihr einen sehr hohen Feuchtigkeitsgrad, der weit über das normale Maß hinausgeht.

Der Schaden, den nasse Wände direkt oder indirekt unserm Körper zufügen, ist oft unberechenbar groß. Man braucht gar nicht sehr empfindlich zu sein, um den Wärmeverlust, den unser Körper in der Nähe nasser Wände erleidet, zu spüren. Allerlei Erkältungskrankheiten, Rheumatismus, Hals-, Nierenleiden und dergl. sind die Folge ständiger Wärmeentziehung. Dauernde Nässe macht die Mauern für eine gute Ventilation, die unter normalen Verhältnissen durch das Ziegelmauerwerk mit Kalkputz hindurch reichlich stattfindet, völlig unbrauchbar. Derartige Wände machen sich besonders in Schlafzimmern unangenehm bemerkbar. Hier teilt sich die durch reichliche Ausdünstung noch vermehrte Feuchtigkeit den Betten mit, die „klamm“ werden. Das Schlafen in derartigen Betten entzieht dem menschlichen Körper ebenso viel Wärme, wie die Nässe feuchter Wände selbst.

In feuchter Zimmerluft leidet der Stoffwechsel. Eine genügende Ausdünstung des Körpers, d. h. die Ausscheidung von Wasserdampf durch Haut und Lungen, kann nicht stattfinden.

Schimmelpilze, deren Stoffwechselprodukte naturgemäß die Zimmerluft verschlechtern und zur Nahrung für die menschliche Lunge unbrauchbar machen, finden an feuchten Wänden eine geeignete Siedlungsstätte.

Auch jene oft gefürchteten Kleinlebewesen — Bazillen genannt — werden in ihrem Gedeihen durch schlecht ventilierte Wände und feuchte Zimmerluft begünstigt. Und wenn wir auch nicht gerade zu übertriebener Bazillenfurcht neigen, so wird doch allen leicht begreiflich sein, daß das Bewohnen derartiger Räume nicht gesund sein kann. — Schließlich muß noch der Hausschwamm Erwähnung finden. Er gedeiht mit Vorliebe in Wohnungen, deren Wände und Dielen naß sind. Seine Stoffwechselprodukte verseuchen die Zimmerluft.

Kennen wir nun die Schädigungen, die feuchte Wohnungen unserer Gesundheit zufügen, so ist es unsere Pflicht, derartig schlechte Räume nicht zu beziehen. Zuständig für Verbesserungen ist der Baumeister. — Nicht genug kann vor dem sogenannten „Trockenwohnen“ der Neubauten gewarnt werden. Nicht umsonst schreiben die Bauordnungen einen gewissen Zeitraum vor, in dem ein fertiggestelltes Haus unbewohnt bleiben soll. Diese Spanne Zeit soll gewissenhaft innegehalten werden. Das Trockenwohnen geschieht immer auf Kosten der Gesundheit der Familie; die dabei gemachten Ersparnisse werden meist wieder zum Arzt und in die Apotheke getragen werden müssen. H.-P.

□

Auf das, was dir nicht werden kann,
Sollst du den Blick nicht kehren.
Oder ja, sieh recht es an,
So stehst gewiß, du kannst's entbehren.
Rückert.

Gaushalt.

Kleine Ratsschläge für die Küche.

L e b e r häutet sich leicht, wenn sie vorher in heißes Wasser getaucht wird.

S c h i n k e n = u n d W u r s t a n s c h n i t t e trocknen weniger leicht aus, wenn sie eng aufeinandergelegt in Pergamentpapier gut eingeschlagen werden.

Alles **S e i g r ü h r e n** (Sandtorte usw.) beansprucht nur die halbe vorgeschriebene Zeit, wenn es auf einem Topf mit ständig heißem Wasser geschieht.

F l e i s c h b r ü h e gewinnt an Geschmack und Aussehen, wenn eine mit der Schale geröstete Zwiebel mitgekocht wird.

E i p u l v e r = u n d P f a n n k u c h e n t e i g wird lockerer, wenn er einige Stunden vor Gebrauch angerührt wird.

P f a n n e n, die nicht entfettet werden sollen, reinigen sich gut mit heißem Salz. — Salz macht auch **W a s c h g e s c h i r r e** sauber.

Z i t r o n e n s c h a l e (nachdem Saft und Schale beim Kochen Verwendung gefunden haben), dient als abgeschälte weiße Hülle als bestes Reinigungsmittel der Hände und Fingernägel. Auch **W a s c h g e s c h i r r e** lassen sich damit gut reinigen. J. L.

Küche.

Koch=Rezepte.

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

Limonsuppe.

Kochzeit 2—3 Stunden. 300 Gr. Linsen werden am Abend in frisches Wasser eingeweicht, andern Tags mit zirka 3 Liter Wasser oder Fleischbrühe über Feuer gekocht. Die Suppe wird bedeutend schmackhafter, wenn man etwas geräuchertes Fleisch, Schweinsfüße oder Knochen beifügt. Das Salz darf erst, wenn die Linsen eine gute Stunde gekocht haben, beigesetzt werden. Wenn die Linsen weich sind, werden sie durch ein Sieb gedrückt, hernach nochmals mit Beigabe von etwas Butter gut aufgekocht, über geröstete Brotwürfel angerichtet und serviert.

Senn, „100 Suppenrezepte“.

Gebäckene Rindsbrust.

Das über Nacht (Selbstkocher) weichgekochte Fleisch wird aus der erkalteten Brühe genommen und zwischen 2 Brettchen gepreßt. Inzwischen bereitet man folgende Masse: In

60 Gr. weiß gerührter Butter werden 2 kleine oder ein sehr großes Ei tüchtig verrührt und mit Pfeffer, Salz und Muskatnuß abgeschmeckt; nun gibt man noch 60 Gr. geriebenen Parmesankäse bei und soviel Mehl, daß man eine gut streichbare, aber nicht abfließende Masse erhält. Diese wird nun dem Bruststück oben und auf beiden Seiten gleichmäßig dick aufgetragen und dieses in einer mit Butter bestrichenen Platte im heißen Backofen schön hellgelb gebacken (zirka 15—20 Min.).

Schweinsohren mit Senfsauce.

Die sauber gereinigten Ohren, zu denen man auch den Rüssel nehmen kann, werden in Wasser mit Salz, Pfeffer- und Gewürzkörnern, Zwiebeln, Wurzelwerk, etwas Essig weichgekocht, in längliche Stücke geschnitten und mit Senfsauce nochmals aufgekocht und angerichtet. Zur Senfsauce bereitet man eine braune Mehlschwitze aus 45 Gr. Butter und einem Löffel Mehl, rührt zwei Eßlöffel feinen Senf hinzu, füllt dies mit Fleischbrühe auf, fügt den Saft einer Zitrone und eine Prise Zucker hinzu und verrührt die Sauce über dem Feuer, bis sie einen weißen Rand bekommt.

Kartoffelsalat mit Fisch.

Reste von gekochten Fischen können hierzu gute Verwendung finden (auch marinierte Heringe), die man in kleine Stücke schneidet. In die Salatschüssel legt man eine Lage von dem zerkleinerten Fisch, dann eine Lage Kartoffeln, wieder eine Lage Fisch u. s. f. Kartoffeln und Fisch sollen zuvor mit einer pikanten Salatsauce angemacht werden. Zuerst gibt man eine Lage krauser, feingeschnittener Endivie, die man noch mit hartgekochten Eiervierteln garnieren kann. Dieser Salat wird kurz vor dem Servieren angemacht.

Kleine Sülzchen.

Für 1 Person. In kleine Schüsseln gibt man je eine halbe rohe Tomate, deren durch Herausnahme der Kerne entstandene Höhlung mit einem abgekochten Blumenkohlröschen ausgefüllt ist, und füllt die Form mit Sulz. Die Tomate muß natürlich umgekippt hineingelegt werden, so daß beim Stürzen die Blumenkohlrose oben liegt. Auch Gemüse- und Pilzsülzchen lassen sich solcherart in kleinen Portionen herstellen.

Virke, „Die fleischlose Kost“.

Kartoffelklöße mit Selleriegemüse.

500 Gr. gekochte, geriebene Kartoffeln, 2 Eier, 1 Eßlöffel Mehl, Salz, 1 Theelöffel gehackte Petersilie. Aus diesen Zutaten wird ein Kloßteig bereitet, von dem man Klöße formt und diese in Salzwasser gar kocht. Kochzeit zirka 5 Minuten. Ein großer Selleriekopf wird inzwischen in Würfel geschnitten

und in einer Butter Sauce weichgekocht. Klöße und Selleriewürfel werden in einer Platte hübsch angerichtet und die Sauce darüber gegossen.

Blumenkohl, in Fett gebacken.

Der gereinigte Blumenkohl wird in Salzwasser nicht allzu weich gekocht und nach dem Erkalten in die einzelnen Zweige geteilt. Diese werden in einem Pfannkuchenteig oder in kalter Süßbutter Sauce umgedreht, dann mit gedörrtem, geriebenem Brot oder Paniermehl ganz dicht bestreut und so in Fett schwimmend gebacken. Sie sollen heiß serviert werden.

Rübli-Sorte.

300 Gr. Karotten (schöne, rote) werden fein gerieben oder gemahlen, ebenso 200 Gr. Mandeln oder Nüsse (Haselnüsse sind feiner). Hierauf werden 250 Gr. feiner Zucker, fünf Eigelb und eine geriebene Zitronenschale $\frac{1}{2}$ Stunde gerührt. Dem Eigelb werden die Karotten, welche man zuvor mit den Nüssen und einem Löffel voll Mehl vermengt hat, beigelegt und rasch die zu steifem Schnee geschlagenen Eiweiß darunter gemischt. Dann füllt man den Teig in die mit Fett ausgestrichene Form und läßt 1—1 $\frac{1}{2}$ Stunden bei mäßiger Hitze hellbraun backen. Der Ofen soll die ersten $\frac{3}{4}$ Stunden geschlossen bleiben. Diese Sorte wird sehr gut.
S. Senn, „Gemüseküche“.

Bettelmann.

1 Kilo in dünne Scheibchen geschnittene Äpfel, $\frac{1}{2}$ Kilo geriebenes Schwarzbrot oder gewöhnliches Brot, 150 Gr. Zucker, 50—100 Gramm Rosinen, 1 Theelöffel Zimtpulver, 80 Gr. Butter oder Fett, 1 Deziliter Himbeersaft, 1 Deziliter Wasser. Die Äpfel werden mit Zucker, Zimt und Rosinen gedämpft oder in den warmen Ofen gestellt. Das Schwarzbrot wird ebenfalls mit Zucker und Zimt gemischt; eine Auflaufform gut mit Butter ausgestrichen. Dann streut man eine Lage geriebenes Schwarzbrot ein, sichtet einen Teil der Äpfel darauf, gießt zerlassene Butter darüber, gibt wieder Brot, Äpfel und Butter hinein und fährt so fort, bis die Form gefüllt ist. Zuletzt kommt Brot, mit reichlich Butter begossen. Die Speise muß sehr sorgfältig gebacken werden, da sie gerne anbrennt. Sobald die Form nach zirka $\frac{3}{4}$ Stunden aus dem Ofen kommt, wird die Mischung von Himbeersaft und Wasser über die Speise gegossen. Statt Äpfel kann man auch ausgesteinte Kirschchen oder Zwetschgen verwenden; statt Himbeersaft sonst einen Fruchtsaft oder Milch. Man serviert in der Auflaufform.

Aus „Gritli in der Küche“.

Essig aus Berberitzen.

Diese in Dolden wachsende rote Frucht ergibt einen sehr würzigen Essig. Nach dem

ersten Nachtfrost geerntet, werden die Früchte durch die Fleischhackmaschine getrieben und der Saft durch ein Tuch abgeseigt. Nachdem er eine Nacht gestanden hat, wird er vom Bodensatz ab in Flaschen gegossen und diese, mit leichtem Leinenläppchen über der Öffnung bedeckt, in die Nähe des Ofens gestellt. Ist die bald einsetzende Gärung beendet, werden sie verkorkt und kühl und trocken aufbewahrt.

F.

Gesundheitspflege.

Gesundheitspflege im Winter.

In der kalten Jahreszeit müssen wir hauptsächlich für eine gründliche Durchwärmung unseres Körpers sorgen; denn ohne genügende Wärme leidet die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, der Stoffwechsel, die ganze Lebensstätigkeit wird aus Mangel an Betriebswärme beeinträchtigt und eine krankhafte Anlage zu den verschiedensten Stoffwechselliden geschaffen. Als praktische Erwärmungsmittel gelten heiße Getränke und Suppen. Überhaupt soll man jetzt nur warme Speisen genießen, denn kalte Nahrung ist Verschwendung, weil sie im Magen viel Wärme verbraucht für ihre Erhöhung auf Körpertemperatur. Bewegung und Muskelarbeit ist die gesündeste und wirksamste Wärmequelle: Turnen, Wandern, Bergsteigen, Schlittschuh- oder Schneeschuhlaufen, Graben, Holzhacken. Warme Bäder und Fußbäder sind öfters zu nehmen. In das anfangs warme Wasser läßt man später mehrmals heißes zulaufen. Längere Bettruhe ist allen alten und schwächlichen Personen (mit Wärmeflasche) zu empfehlen. Trockenes Schuhwerk, frische angewärmte Strümpfe machen stets schnell warme Füße. Häufiges Wechseln der Unterkleidung ist ratsam, damit sie am Körper nicht feucht wird von dessen ständigen Ausdünstungen; feuchte Wäsche leitet Körperwärme ab und macht die Haut kalt.

Dr. T.

Krankenpflege.

Verschiedene Beimischung für Gurgelwasser.

Die hygienische Bedeutung des Gurgelns bei den verschiedenen Erkrankungen des Mundes und Rachens ist allgemein bekannt, weniger die Bestandteile, die dem Gurgelwasser bei der in Frage kommenden Anwendung zugesetzt werden sollen. So löst bei einer gewöhnlichen Halsentzündung eine Abkochung von Malven und Eibisch den Schleim, ein Gurgelwasser aus Zitronensaft und Heidelbeer- saft zu

gleichen Teilen wirkt säulniswidrig und zusammenziehend, während ein sogenannter erweichender Gurgelthee aus gleichen Teilen von Eibisch, Malven, Wollblumen und Flieder, dem auch noch zu gleichen Teilen Hulattich und Veilchenblätter zugesetzt werden können, vorzügliche Dienste leistet. Ebenso ist bei Kopfschmerz infolge Blutandrangs ein Gurgeln mit kaltem Wasser von guter Wirkung.

U.

Heiße Dampfkompresen oder Waschungen

leisten bei heftigen Schmerzen vorzügliche Dienste. Auf die betreffenden Stellen aufgelegt oder ein in heißes Wasser getauchter und ausgedrückter Schwamm über die Oberfläche der schmerzenden Partie gestrichen, bewirkt eine bedeutende Linderung und ein Nachlassen selbst der sonst unerträglichen Schmerzen.

L.

Kinderpflege und -Erziehung.

Wie lange soll ein Säugling schlafen?

Es ist eine leider noch viel zu weit verbreitete Ansicht vieler Mütter, daß ein Säugling nicht zu viel schlafen dürfe und geweckt werden müsse, wenn er einen besonderen Hang dazu zeige. Vom Standpunkt des Arztes aus ist dieses Vorgehen nicht genug zu verurteilen. Nicht nur wird ein aus süßem Schlummer aufgeschrecktes Kind unruhig, nervös und weinerlich, sondern schwerwiegend sind die Schädigungen, die seinem Wohlbefinden zugefügt werden. Langanhaltender, ungestörter, tiefer Schlaf ist zum Gedeihen des zarten Kinderkörpers durchaus notwendig, ja selbst schwächliche Kinder, die klein und zart von Gestalt und leicht von Gewicht geboren werden, gedeihen bei reichlich Schlaf zusehends, während kräftige Kinder nach und nach fränklich oder schwächlich werden, wenn man ihnen auf irgend eine Weise den so notwendigen Schlaf vorenthält. Der beste Beweis für dessen heilsame Wirkung ist die Zunahme des Gewichts, und um dieses ständig feststellen zu können, müßte in jedem Kinderzimmer eine Wage vorhanden sein. In wie vielen fehlt sie aber! Selbst bemittelte Familien halten deren Besitz für überflüssig, und doch würde sie dazu beitragen, manchen Mißgriff zu vermeiden, manche Maßnahme schleunigst vorzunehmen, wenn sie eindringlich und unbestechlich das schwankende oder nicht im gewünschten Maße fortschreitende Gewicht des Säuglings der besorgten Mutter anzeigen würde.

Dr. F.

□

Gartenbau und Blumenkultur.

Zur Blumenpflege im Winter.

Was die Heizung der Räume betrifft, in welchen wir Pflanzen aufgestellt haben, so sind Rachelöfen und Permanentbrenner, welche dem Zimmer eine ziemlich gleichbleibende Temperatur geben und durch welche auch die Luft nicht so sehr ausgetrocknet und wenig Ruß und Asche verbreitet wird, den kleinen eisernen Öfen weit vorzuziehen. Stets aber stelle man auf den Ofen große Verdampfschalen, die immer mit Wasser gefüllt sein müssen. Wenn nachts die Temperatur auch etwas sinkt, so ist dies den Pflanzen nicht schädlich, denn überall, selbst in den Tropen, sind die Nächte kühler als der Tag. Luftheizung ist für Zimmerpflanzen sehr schädlich, weil die Luft zu trocken ist, man kann nur einigermaßen dadurch abhelfen, daß man die erhitzte Luft über Wasser streichen läßt. Wasserniederdruck- und regulierbare Dampfheizungen, welche den Räumen eine gleichmäßige angenehme Temperatur geben, sind auch für das Gedeihen der Zimmerpflanzen sehr vorteilhaft.

Müssen die Räume, in welchen Pflanzen stehen, abends erleuchtet werden, so ist die Gasbeleuchtung oft schädlich, nicht nur, weil die Gasflamme viel Sauerstoff zum Brennen verzehrt und die Luft austrocknet, sondern auch, weil sehr oft Gasrohre, Gummischläuche und Hähnen undicht sind und ausströmendes Leuchtgas Gift für das Pflanzenleben ist. Am ungefährlichsten ist das elektrische Licht, die günstige Wirkung, die dem elektrischen Licht für das Pflanzenwachstum zugeschrieben wird, kommt aber nur dem Bogenlicht, nicht dem Glühlicht zu; dieselbe wird von anderer Seite auch bestritten.

L. G.

Eierzucht.

Die Eierproduktion der Hühner im Winter

wird durch zweckmäßige Schlafräume, die vor Regen, Schnee und kalten Winden gut geschützt sind, gefördert. Durch tägliches Auswerfen reichlich mit Spreu vermischter Körner im Laufraum ist auch dafür zu sorgen, daß die Hühner stets zu scharren haben, dann frieren sie auch mitten im Winter nicht.

Sehr wichtig ist die Fütterung der Hühner. Am besten eignet sich für Legehennen nebst Kartoffeln und sonstigen Abfällen braunge-röstete Gerste, die in etwas Salzwasser gekocht und nach dem Erkalten den Hühnern lauwarm zu fressen gegeben wird; auch gebe man ihnen das nur schwach gesalzene Wasser, worin die

Gerste gekocht wurde, zu trinken. Man sammle auch den Samen und die jungen Triebspitzen der Brennesseln und mische diese in frischem oder auch in gut gedörtem Zustande unter das Weichfutter der Hühner. Diese wirken sehr günstig auf die Eierproduktion der Tiere ein, desgleichen die gedörrten, zu Pulver zerstoßenen und unter das Weichfutter gemischten Hülsen der Leinsamen. Sehr wirksam ist auch ein aus gerösteter Gerste, gerösteten und zerstoßenen Eicheln und Leinsamenmehl mit Wasser zu einem steifen Brei angemachtes Weichfutter, das noch mit etwas Salz gewürzt wird.

—r.

Frage-Ecke.

Antworten.

81. Ich glaube nicht, daß **Cassonade** wieder in den Handel gekommen ist seit Friedensschluß. Zucker in dieser Form wurde vor dem Kriege überall feilgehalten. Sie brauchen sich nicht besonders nach Bezugsquellen umzusehen; wenn sie in den Hauptgeschäften nicht zu haben ist, werden Sie das Produkt auch anderswo nicht bekommen.

U.

82. Ich glaube, daß der ausströmende Dampf beim sofortigen Verbinden der **Konfitüre** einem regelrechten Verschließen hinderlich wäre, d. h., die sich niederschlagende Feuchtigkeit würde wohl auch wieder einen Nährboden für Pilzsporen innerhalb des Glases bilden. Sehr empfehlen würde ich aber das Verbinden in noch warmem Zustande. Es gibt leider unpraktische Hausfrauen genug, die tagelang mit dem Verbinden warten und dann sehr verwundert sind, wenn das Eingemachte nicht hält.

Anna.

Fragen.

83. Weiß mir vielleicht eine der Leserinnen einen Rat, wie ich die sog. **Kellerschnecken** vertreiben kann? Ich benutze den Keller gemeinsam mit zwei andern Partien und mußte, als ich vor einigen Wochen einzog, zuerst altes Kartoffelkraut und anderen Unrat daraus entfernen. Sind die Tiere wohl noch der früheren Unsauberkeit zuzuschreiben oder kommt es davon, daß der Keller sehr nah am Wasser liegt? Für gütigen Rat und Aufschluß besten Dank.

Junge Hausfrau am Rhein.

84. Könnte mir jemand ein Mittel empfehlen zur Verhütung und Vertilgung der **Holzwürmer**? Wäre es möglich, daß diese Insekten von nahen kranken Bäumen ins Haus kämen?

Frau L.

85. Darf man junge **Oleander** auch in Zimmern mit Zentralheizung überwintern? Ich fürchte, die etwas trockene Wärme könnte ihnen schaden.

Hausfrau.

□