

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

**Band:** 13 (1906)

**Heft:** 9

**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:** 16.03.2025

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



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

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

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

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

N<sup>o</sup> 9. XIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
24 Nummern

Zürich, 5. Mai 1906.

Zur Sonne blick, o Mensch, empor!  
Gott schrieb den großen Lauf ihr vor;  
Dir deine Lebensfrist.  
Wie er das All regiert und hält,  
So führe du die kleine Welt,  
Die dir verliehen ist!  
Elise von der Recke.



### Die Kartoffel.

Unter den Wurzelgewächsen, die in so großer Mannigfaltigkeit in Feld und Garten wachsen und für Abwechslung auf unserm Tische sorgen, steht die Kartoffel obenan. Gustav Abel widmet ihr in seinem Buche „Die Chemie in Küche und Haus“ (Leipzig, Verlag B. G. Teubner. Preis Mt. 1. 25) eine interessante kleine Abhandlung, die wir zu Nutz und Frommen unserer Leserinnen an dieser Stelle wiedergeben wollen.

Das Vaterland der Kartoffel ist Chili und Peru, wo sie seit uralten Zeiten kultiviert wird und nebenher wild gedeiht. Dieses Knollengewächs wird dort an der Sonne getrocknet, hierauf zu Mehl zerstoßen, das man als Nahrungsmittel ver-

wendet. Die Kartoffeln wurden zuerst durch die Spanier, wahrscheinlich in den Jahren 1560—1570 aus Amerika nach Europa gebracht. Im Jahr 1071 sollen sie in den meisten Gärten Deutschlands ziemlich allgemein angebaut worden sein. Die Kartoffel galt in der ersten Zeit ihres Bekanntwerdens in Europa als Lederbissen und kam noch im Jahr 1616 selten auf die königliche Tafel in Paris. Ihrer allgemeinen Einführung traten in verschiedenen Ländern viele Hindernisse entgegen; man begegnete dem neuen Gewächs meist mit Mißtrauen und bevorzugte die von alters her üblichen Nahrungsmittel. Dadurch machte der Anbau der Kartoffel im ganzen 17. Jahrhundert kaum nennenswerte Fortschritte.

Gegen Anfang des 18. Jahrhunderts trat zwar eine Wendung zum besseren ein. — Friedrich II. von Preußen bemühte sich, die Kartoffeln in seinem Lande einzuführen. Die Bauern sträubten sich dagegen, weil sie die Knollengewächse für giftig hielten. Auch die Behörden hatten Bedenken und stellten dem König vor, daß die Einführung der Kartoffeln wegen Einschränkung des Kornbaus eine Hungersnot zur Folge

haben werde. Als aber im Jahr 1745 eine solche in Preußen eintrat, wurde die Kultur der Kartoffeln befohlen. Die Ausführung des königlichen Befehls hatten die Landreiter zu überwachen, unter deren Aufsicht die Knollen in die Erde gelegt werden mußten. Da auch Unruhen im Lande entstanden waren, hatten die Geistlichen von der Kanzel herab für die Kartoffel zu predigen. Erst eine zweite im Jahr 1770 wiederkehrende Hungerstot und eine in den nächsten zwei Jahren folgende Teuerung überzeugte die noch vorhandenen Gegner der Kartoffel von deren hohem Wert.

Ludwig XVI. hatte in Frankreich ähnliche Hindernisse zu überwinden. Er schlug aber zur Erreichung seiner Ziele einen anderen Weg ein, als Friedrich der Große. Der König von Frankreich ließ in der Ebene von Sablonz ein Versuchsfeld mit einem Flächenraum von 12 Hektar Kartoffeln anpflanzen. Nun ließ der König das Feld bewachen und das Stehlen der Kartoffeln mit strengen Strafen bedrohen.

Das Volk interessierte sich für die verbotenen Knollengewächse und fand sie als „verbotene“ Früchte recht wohlschmeckend. Einer weiteren Verbreitung der Kartoffel stand nun kein Hindernis mehr im Weg, sie wurde vielmehr durch die im Jahr 1793 eingetretene Hungerstot beschleunigt.

Die Kartoffeln sind, wie die übrigen Wurzelgewächse, durch einen sehr hohen Wassergehalt ausgezeichnet. Die mittlere Zusammensetzung der Kartoffeln ist folgende:

- 74,93 % Wasser,
- 20,86 % Stärkemehl, Dextrin und Zucker,
- 1,99 % Stickstoffsubstanz,
- 0,98 % Rohfaser,
- 0,15 % Fett,
- 1,09 % Mineralbestandteile.

Wir sehen, daß der wichtigste Bestandteil der Kartoffel das Stärkemehl ist. Frost verwandelt einen beträchtlichen Teil des Stärkemehls der Kartoffeln in Zucker; daher der süße Geschmack der erfrorenen Gewächse.

Diese sind auch weniger haltbar, weil sich der Zucker bald zersetzt. Wenn die Kartoffeln in einem warmen Keller liegen,

bilden sie Keime; dabei wird ein Teil von dem Stärkemehl in Dextrin und Zucker umgekehrt; aus diesen Stoffen entstehen die jungen Keime. Durch diesen Vorgang verlieren die Kartoffeln an Volumen, sie runzeln zusammen und schmecken weniger gut. Die Keime enthalten einen giftigen Körper: das Solanin. (Die Kartoffel gehört bekanntlich zu der Familie der Nachtschatten, Solanaceae.)

Eine gute Kartoffel soll mehlig sein, auf der Oberfläche als Zeichen der Reife Keimstellen oder Grübchen zeigen, im rohen Zustand auf der frischen Schnittfläche weder schwammige Beschaffenheit noch braune Flecken besitzen, nicht sauer oder süßlich schmecken oder modrig riechen. Die Schale muß gleichmäßig gefärbt erscheinen und dünn sein; auch soll die Kartoffel zum Kochen beziehungsweise zum Aufspringen nicht zu viel Zeit in Anspruch nehmen; sie muß dann viel Mehl geben und angenehm, mild schmecken.

Aus den rohen Kartoffeln kann man das Stärkemehl abscheiden. Das Kochen der Kartoffeln bezweckt das Ausquellen der Stärkekörner; das Zerreißen der sie umgebenden Zellen tritt ein, falls diese besonders reich an Stärke sind. Das Plazen der Kartoffeln beim Sieden ist daher das Merkmal eines hohen Gehalts an Stärkemehl. Die Kartoffeln werden ungeschält oder geschält gekocht; im letzteren Fall wird das Kochen beschleunigt, weil das Wasser leichter eindringt. Die ungeschälten Kartoffeln schmecken oft bitter oder scharf wegen der in der Schale enthaltenen Bestandteile; zu diesen gehören hauptsächlich das Blattgrün und das Solanin.

Werden Kartoffeln in Salzwasser gekocht, so hat dies keine chemische Wirkung zur Folge, sondern würzt nur und hebt damit den faden Kartoffelgeschmack. Man bringt sie bekanntlich mit kaltem Wasser auf das Feuer, weil erfahrungsgemäß die mit kochendem Wasser aufgesetzten Kartoffeln meist hart bleiben und nicht leicht gar werden. Der Grund ist folgender: das in dem Kartoffelsaft enthaltene Eiweiß füllt die Räume zwischen den Zellen aus und

gerinnt in der Siedhize. Man muß deshalb zunächst das kalte Wasser ins Innere der Kartoffeln eindringen lassen, damit sie die zum Aufquellen nötige Menge Wasser erhalten, ehe die Siedhize entsteht und das Eiweiß gerinnt, das in diesem Zustand den Eintritt des Wassers erschweren würde. Auf diese Weise werden oft zartmehlige Kartoffelsorten in manchen Häusern, in denen ohne diese Vorsicht verfahren wird, zu seifigen Knollen nach dem Sieden.

Die Kartoffel ist ein wohlfeiles und vorzügliches Nahrungsmittel; sie enthält aber wenig Stickstoffsubstanz und noch weniger Fett. Sie bildet also nicht eine wirkliche Nahrung, von der der Mensch ohne Zuspeise leben könnte, sondern sie ist ein Nahrungsmittel, aus dem unter Anwendung von stickstoff- und fetthaltigen Hilfsmitteln, wie Speck, Butter, fettem Fleisch, oder auch mit entsprechenden Mengen Milch und Käse eine ausgiebige Nahrung entsteht, in der die Kartoffel den Hauptbestandteil bildet. Bei Leuten, die Kartoffeln oder ähnliche umfangreiche Kost (es muß die Menge der Aufnahme den Mangel an Güte ersetzen) vorzugsweise als tägliche Nahrung genießen, dehnen sich Magen und Darm aus und manche körperliche Verunstaltung ist auf zu reichlichen Kartoffelgenuß zurückzuführen. Die Kartoffeln bilden geröstet und in anderer Form zwar ein beliebtes Gericht, doch wurde bei Personen, die hauptsächlich von Kartoffeln und Brot leben, eine verminderte Lebensfähigkeit und geringe Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten beobachtet.



### \*\*\* Zur Fleckenreinigung. \*\*\*

Mit der Kunst der Fleckenreinigung fühlt sich manche Hausfrau, die in andern hauswirtschaftlichen Dingen wohl erfahren ist, wenig vertraut. Wo ganze Kleider beschmutzt und fleckig geworden sind, nimmt sie denn auch mit Recht die Hilfe der chemischen Waschanstalt in Anspruch, da deren Einrichtungen eine sachgemäße Wiederherstellung der Gegenstände garantieren.

Handelt es sich aber um kleinere Schäden, so wird die sparsame Haushälterin selber Hand anlegen und sich dabei — wo sie ihrer Sache nicht sicher ist — die nachstehenden Ratschläge, die ein Mann der Praxis, W. Sociét, in seinem Buche „Die Kunst- und Feinwäscherei, in ihrem ganzen Umfange“ niedergelegt hat, nutzbar machen.

Beim Tilgen von Flecken hat man ebensowohl auf die Art der Gewebe, der Färbung derselben (ungefärbt, hell und dunkel) als auch auf die Art der Flecken selbst Rücksicht zu nehmen.

Bei weißen Zeugen ist die Entfernung der verschiedenen Flecken eine viel leichtere, da man ohne Rücksicht auf die Farbe ziemlich energisch vorgehen kann; wir wollen auch hier gleich beifügen, daß in diesem Falle Wasser und Seife die radikalsten und den Zweck des Reinigens am meisten erreichenden Mittel sind.

Auch bei gefärbten Geweben wirkt Seife vortrefflich, es sind hierbei aber schon mehrere Vorbedingungen nötig, wie vor allem eine entsprechende echte Farbe und möglichst wenig — am besten gar nicht — fassonierte oder besetzte Gegenstände.

Alle anzuwendenden Chemikalien müssen unbedingt chemisch rein sein, namentlich ist dies der Fall bei solchen Stoffen, welche durch Einwirkung der atmosphärischen Luft sich zerlegen, andere harzartige Stoffe bilden oder aber vielleicht mit einem andern Körper verunreinigt sind, so daß durch Ausbringen eines alten Fleckens ein neuer eingebracht werden könnte.

Als Werkzeuge beim Fleckenausputzen verwendet man Tampons, Schwämme, Bürsten, Bürstchen u. dergl. m.

Hauptsache ist jedoch viel Uebung, leichte Hand und Geschicklichkeit.

Bei Staubflecken ist ein richtiges, tüchtiges Klopfen und Bürsten das richtigste Entfernungsmittel.

Alte, eingetrocknete Flecken in Woll- und Seidenstoffen, Atlas u. dergl. werden mit etwas mit Spiritus vermishtem Eigelb bestrichen, eintrocknen gelassen und dann weggetraht. Der noch haftende Eigelb-Nest

wird mittelst eines in warmes Wasser getauchten Leinwandläppchens ausgewischt.

Flecken unbekannter Abstammung in gefärbten oder ungefärbten Weiß- und Baumwollwaren werden zuerst mit einer ganz schwachen, lauwarmen Seifenlösung behandelt, welcher man auf je einen Liter derselben einen Kaffeelöffel Salmiakgeist zugelegt hat.

Das Wischen geschieht mit einem in diese Flüssigkeit getauchten Schwamme oder einem Tampon. Schließlich wird der Stoff in Wasser ausgewaschen.

Fettflecken, sowohl frische, wie veraltete, werden naß gemacht (Seide ausgenommen), die Flecken einigemal mit einem Tampon oder einem Schwamme, welcher in Benzin oder Terpentin getaucht ist, überstrichen, wobei jedoch nicht vergessen werden darf, an der Unterseite des Stoffes einen mehrmals zusammengelegten Bogen Filtrierpapier unterzuschieben, damit sich die Lösung in dieses einziehen und sich nicht wieder in den Stoff verbreiten kann; ist der Fleck von der Oberseite verschwunden, so legt man ein Stück Filtrierpapier auf und überfährt die Stelle mit einem heißen Bügeleisen.

Sehr empfehlenswert zu gleichem Zwecke ist die Benzin-Magnesia. Diese besitzt den Vorteil, daß sie überall angewendet werden kann, ohne die häßlichen Höfe, Ringe u. z. zu veranlassen, welche man nur dadurch verhüten kann, daß um den Fettfleck, welcher mit Benzin behandelt werden soll, ein zweiter Ring mit Wasser gemacht wird, so daß das Benzin sich nicht weiter, als bloß bis zu diesem ausbreiten kann.

Die Benzin-Magnesia wird in der Art dargestellt, daß man gebrannte (nicht kohlen-saure) Magnesia mit so viel reinem Benzin versetzt, daß die Magnesia gerade davon beneßt ist, aber noch nicht zum Brei ausfließt, sondern erst dann etwas flüssiges Benzin aus derselben hervortritt, wenn man die Masse zusammendrückt. Diese Benzin-Magnesia erscheint dann als eine krümelige Masse und ist am besten in gut schließenden Glasflaschen mit etwas weiter Mündung wohl verschlossen aufzubewahren. Die

Anwendung derselben ist höchst einfach. Man schüttet auf den zu tilgenden Fleck eine etwa 4—5 Millimeter hohe Schicht der Masse und zerreibt diese leicht mit dem Finger auf dem Fleck, klopft oder wischt die zusammengeballten Klümpchen von Magnesia von der Fläche ab, bringt nochmals eine frische Masse auf die Stelle, wo der Flecken war und läßt sie darauf liegen, bis das Benzin vollkommen davon verdunstet ist; hierauf klopft oder wischt man die leicht aufsitzenden Magnesiasteilchen ab oder bläst sie weg und entfernt die fester aufsitzenden mit einem steifhaarigen Pinsel oder mit einer Bürste.

Delfarben- und Firnisflecken behandelt man zuerst mit reinem Terpentinöl, welches sich bis jetzt am besten bewährte und nur noch von Chloroform übertroffen wird.

Chloroform ist übrigens ein ganz vorzügliches Mittel, auch veraltete Fettflecke so zu lösen, daß ihre Entfernung mittels Benzin-Magnesia leicht vorgenommen werden kann. Bei hart gewordenen Delfarben- und Firnis-(Lack-)flecken sind alle Reinigungsversuche vergebens.

Harz-, Teer-, Wagenschmierflecken und ähnliche werden, wenn sie in Weißwaren vorhanden sind, in der Art behandelt, daß man den Stoff feucht macht, den Fleck mit einem in Terpentinöl getauchten Schwamme auswischt, mit Filtrierpapier bedeckt und einige Male mit einem heißen Bügeleisen überfährt und unterlegt. Schließlich wird der ganze Stoff in warmem Seifenwasser ausgewaschen. In gefärbten baumwollenen oder wollenen Stoffen wird der Stoff angefeuchtet, der Flecken mit Fett bestrichen, gründlich eingeseift, die Seife einige Minuten einwirken gelassen und abwechselnd in Terpentinöl und heißem Wasser ausgewaschen.

Hat dieses nicht geholfen, so macht man eine Mischung von Eigelb und Terpentinöl, bestreicht mit derselben den Flecken und läßt die Mischung eintrocknen, worauf man sie wegträgt und schließlich in heißem Wasser gründlich auswäscht.

Stearin- und Wachsflecken entfernt man zuerst vorsichtig mit dem Messer, unterlegt den Stoff mit einem nassen Leinwandstück, bedeckt ihn mit Filtrierpapier und überfährt denselben mit einem warmen Bügeleisen.

Ist der Flecken dem Plätteisen unzugänglich, so behandelt man denselben mit Benzol oder Benzol, wodurch derselbe sicher entfernt wird.

Obstflecken verschwinden aus Leinwandstoffen (Tisch-, Hand-, Sacktüchern u. dgl.) durch Ausschwenken in Javellescher oder einer anderen Bleichflüssigkeit, oder auch in schwacher, jedoch ganz klarer Chlorkalklösung, welcher man eventuell ein wenig Essig zugelegt hat. Ist der Stoff rein geworden, so muß derselbe sehr gut in fließendem Wasser gespült, am besten durch eine Lösung Soda durchgenommen werden.

In ähnlicher Weise kann man bei ungefärbten baumwollenen Stoffen verfahren; sehr oft gehen die Obstflecken schon durch bloßes Waschen in Seifenwasser, dem man etwas Borax oder Salmiakgeist zugelegt hat, aus.

Flecken von Rotwein, Kirschen, Weichseln, Heidelbeeren u. dgl. in weißen ungefärbten Stoffen werden in gleicher Art und Weise behandelt, wie die Obstflecken.

Milch- und Kaffeeflecken werden mit einer Mischung von Eigelb und Glycerin bestrichen, dann in warmem Wasser ausgewaschen und noch feucht auf der Rückseite mit einem nicht gar zu heißen Plätteisen geplättet.

Für wollene und halbwollene Waren benützt man eine Mischung aus 1 Teil Glycerin, 9 Teilen Wasser und  $\frac{1}{2}$  Teil Salmiakgeist. Man benezt die befleckten Stellen damit und wiederholt das Benezen zwölf Stunden lang, so oft die Stellen trocken werden. Dann preßt man sie zwischen reinen Lappen und plättet dieselben.

Seidene Stoffe werden in ähnlicher Weise mit 5 Teilen Glycerin, 5 Teilen Wasser und  $\frac{1}{4}$  Teil Salmiakgeist behandelt, doch muß man sich überzeugen, ob die Farbe

nicht leidet. Man stellt den Glanz durch Bepinseln mit Gummiwasser oder Bier vor dem Plätten wieder her.

(Schluß folgt.)



### Haushalt.



**Guter Rat.** Für Familien, wo viele Kinder sind oder sonst junge Leute möchte ich empfehlen, Witschi's Haferkakao einzuführen zum Frühstück. Jede Hausfrau kann sich denselben selbst mischen, wenn sie das Getränk möglichst billig haben will. Man nimmt Witschi's Hafermehl und  $\frac{1}{3}$  Van Houten Kakao oder sonst eine gute Sorte mit 1 Kaffeelöffel Zucker auf  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser. Wer keine Milch hat, der kaufe von namllicher Firma Hafermilchkakao, den man nur in siedendem Wasser einige Minuten kocht. Ebenso billig ist auch das Puddingpulver, mit dem man für 12 Rp.  $\frac{7}{10}$  Liter Pudding bereiten kann.

**Wohlgeschmeckende Röstsuppen und braune Saucen** kann man in viel kürzerer Zeit bereiten, als bisher, wenn man entfeuchtetes Speisemehl nur einige Minuten in der Pfanne gelb röstet oder man kann das Mehl in Bratpfannen fingerdick einstreuen und im Bratofen braun werden lassen; 2—3 mal wenden.

**Kaffee.** Als Surrogate für Kaffee werden nicht nur geröstete Körner, sondern auch gebrannte Feigen, Löwenzahn, Rüben und Eichel gebraucht. Gerösteter Mais wurde in großer Menge von den englischen Truppen in Süd-Afrika verwendet. Man fand ihn nicht nur schmackhaft, sondern auch als der Gesundheit sehr zuträglich.

**Aufbewahrung von Chemikalien.** In jedem Haushalt benützt man heute die verschiedensten Chemikalien, die zum Teil harmloser Natur sind, zum Teil aber recht gefährliche Eigenschaften besitzen und deshalb mit der größten Vorsicht behandelt werden müssen. Vergiftungen durch unvorsichtiges Gehen einer gefährlichen Säure oder eines giftigen Salzes würden nicht so oft vorkommen, wenn solche Chemikalien unberufenen Händen unzugänglich wären und in den Läden bezw. Flaschen durch Aufschriften als gefährlich bezeichnet würden. Wer giftige Flüssigkeiten oder Salze im Haushalt zu bestimmten Zwecken führt, muß sich zunächst völlig klar über ihre Eigenschaften sein. Er muß wissen, daß jede Säure organische Stoffe, das sind solche aus dem Pflanzen- und Tierreich, zerstört, daß Benzol und Aether leicht Feuer fangen, wenn sie in geöffneten Gefäßen in der Nähe eines brennenden Lichtes stehen, daß beim Rühren mit Säure leicht Blutvergiftungen hervorgerufen werden, wenn sich leichte Wunden an den Händen befinden. Ferner ist es nötig, gefährliche Stoffe an einem Orte aufzubewahren, der für die Kinder nicht erreichbar ist. Am besten eignet sich dazu ein kleiner, verschließbarer Schrank, den man sich ohne große Mühe aus

einer Kiste herstellen kann. Jede Flasche, jede Tüte soll ein Schildchen tragen, auf dem der Inhalt bezeichnet ist und das außerdem die Bezeichnung: Gift! Vorsicht! Feuergefährlich! etc. aufweist.

**Schonung der Treppenläufer.** Um Treppenläufer doppelt lange zu erhalten und das Fliesen daran gänzlich zu vermeiden, kaufe man einen Meter Stoff mehr, als die Höhe der Treppe erfordert: das Ueberflüssige schlage man nach innen um. Wer die Ausgabe für eine Filzunterlage scheut, bedecke vor dem Niederlegen des Läufers den Rand jeder Stufe, soweit die Tritte der Auf- und Abgehenden reichen, mit doppelt zusammengelegtem Zeitungspapier. Wird der Läufer gereinigt, so ändere man dabei jedesmal seine Lage, indem man das überflüssige Stück Stoff länger oder kürzer umbiegt, so daß die früher betretenen Stellen jetzt geschützt werden.



### Kochrezepte.

Alkoholphaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasser-verbünnten Sirup und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

**Spinatsuppe.** Feingehackte Zwiebeln dünstet man in Butter hellgelb, gibt den ebenfalls gehackten Spinat und eine Hand voll geriebenes Brot oder Mehl hinein und dünstet das noch ein Weilchen zusammen. Ist das nötige Wasser aufgefüllt, läßt man die Suppe eine Stunde kochen und richtet sie dann, wenn gesalzen, mit saurem Rahm an.

Aus „Diätetische Speisezetteln“ von A. Bircher.

**Gekochte Krebse auf feinere Art.** Man zerschneidet eine Zwiebel in feine Scheiben, tut eine Handvoll Petersilie, einen Eßlöffel Kümmel, einige Pfeffer- und Gewürzkörner dazu, kocht dies mit halb Wasser und halb Weißwein gehörig aus, gießt die siedende Fleischbrühe durch ein Haarsieb über die sauber gewaschenen Krebse, fügt einige Löffel Salz bei, deckt das Gefäß fest zu und läßt die Tiere über starkem Feuer 10–15 Minuten rasch kochen, schüttet die Brühe ab, schwenkt die Krebse mit frischer Butter, richtet sie pyramidenförmig auf einer Schüssel oder Schale mit einem besonderen Gestell an und garniert sie mit Petersiliensträußchen oder Brunnenkresse.

**Kalbsfricandeau.** Zeit 1 Stunde. 1 Kilo Kalbsnuß, 50 Gr. Speck, 20 Gr. Butter, Bratengemüse,  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, 1 Kochlöffel Mehl, Fleischextrakt, Salz, Pfeffer, nach Belieben Champignons oder Trüffel. — Das geklopfte und gespickte Fleischstück wird mit dem Bratengemüse im Ofen oder in der Pfanne mit etwas Wasser gelb angebraten. Dann gießt man langsam in verschiedenen Malen die Milch zu und dünstet es zugedeckt weich. 10 Minuten vor der Mahlzeit wird das Fleisch herausgenommen, das Mehl mit der Butter zerkrnetet und mit dem Fleischextrakt

unter die Sauce gebracht und dicklich eingekocht. Champignons oder Trüffel verfeinern die Sauce.

**Fleischkäse von Leber.** Eine Schweins- oder Kalbsleber wird aus Haut und Sehnen geschabt und mit 180 Gr. feingehacktem gekochtem Speck, drei in Milch geweichten und über dem Feuer zu einem Brei abgerührten Brötchen, 60 Gramm gehackten Sardellen, 2 Eier, 2 in Butter geschwitzten Chalotten, 125 Gr. geriebenem Parmesankäse, etwas feingehackten Kräutern, Salz, Pfeffer und Muskatnuß gut vermischt, in eine mit Butter ausgestrichene Form getan, mit bebutertem Papier bedeckt und bei mäßiger Hitze etwa  $1\frac{1}{2}$  Stunden gebacken. Nachdem der Käse in der Form erkaltet ist, taucht man letztere in heißes Wasser, stürzt den Inhalt auf eine Schüssel und bestreicht ihn mit Fleischglace.

**Brunnenkresse als Gemüse.** Man pflückt die Blätter von den dicken Stielen, blanchiert dieselben in kochendem Salzwasser, kühlt sie in kaltem Wasser ab, schneidet sie einigemal durch und kocht sie vollends mit kräftiger Fleischbrühe weich, indem man derselben entweder einige Löffel voll in Butter gerösteter, geriebener Semmel oder einen Löffel voll in Butter gelbgeschwitztes Mehl zusetzt und etwas Muskatnuß und Salz hinzufügt. Wer den ziemlich herben Geschmack der bloßen Brunnenkresse nicht liebt, kann sie mit Spinat oder Kapuzinchen zusammen kochen.

**Gebackene Kartoffelklösse.** Man rührt 90–100 Gr. Butter zu Schaum, mischt 3 Eier, 1 gehäuften Suppenteller voll gehackte, geriebene Kartoffeln, etwas Salz und Muskatnuß hinzu, formt längliche Klößchen daraus, bäckt sie auf beiden Seiten in Butter und reicht sie zu Rinds- oder Hammelbraten. Häufig gibt man zu diesen Klößen auch geriebene, geröstete Semmel, wodurch sie noch an Wohlgeschmack gewinnen.

**Junge Kohlrabi, ganz gekocht.** Die jungen Knollen werden geschält, doch läßt man die Herzblättchen in einem kleinen Büschel daran, kocht sie so ganz in Wasser einigemal auf, bereitet inzwischen eine sämige Sauce aus Fleischbrühe mit einer hellen Mehlschwitze, etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuß, und dünstet die Kohlrabi darin langsam weich. Beim Anrichten garniert man sie mit kleinen Salzkartoffeln oder geschmorten Kartoffelchen.

**Rahmkuchen.** 3–4 Eier, 100 Gr. Zucker, 1 Prise Salz,  $\frac{1}{2}$  Deziliter saurer und 2 Dezil. süßer Rahm, feingehackte Zitronenschale, 50–60 Gramm geschälte, breit geschnittene Mandeln. — Blätterteig oder geriebener wird auf das Backblech gelegt. Eier und Zucker sind schaumig zu rühren, die andern Zutaten gut damit zu vermengen, dann füllt man die Masse auf den Teig. Man bäckt den Kuchen in mittelstarker Hitze und bestreut ihn noch warm mit wenig Zucker.

Aus „Ortli in der Küche“.

**Zitronenauflauf.** Von 100 Gr. Butter, 50 Gr. Mehl und  $\frac{1}{4}$  Liter Milch wird ein abgerührter Teig gemacht. Zu diesem gibt man

wenn er etwas abgekühlt ist, 6 Eigelb, 100 Gr. Zucker, das Abgeriebene einer Zitrone, sowie den steifen Schnee der 6 Eiweiß. Diese Masse wird in die Form gefüllt und in guter Hitze gebacken. Die Speise muß sofort serviert werden können, da der Auflauf sonst zusammenfällt.

Aus „Veget. Küche“ von M. Rammelmeyer.

## Gesundheitspflege.

Die angenehmste und gesündeste Bewegung ist das **Spaziergehen** mit kräftigem Atmen in frischer, reiner Luft. Wenn der Körper in Ruhe verharrt, kommen auf die Minute etwa 16 Atemzüge, welche 8 Liter Luft den Lungen zuführen; beim Gehen mit einer Geschwindigkeit von 6 Kilometer in der Stunde steigt die Luftaufnahme in Folge des rascheren und tieferen Atemholens auf das fünffache, d. h. auf 40 Liter in der Minute. Beim Spaziergehen nehmen wir also fünfmal mehr oxonreichen Lebensbalsam in uns auf als sonst. Und wir alle haben so nötig, daß wir unsere Lungen in dem ewigfrischen Gesundbrunnen der naturreinen Luft recht reichlich baden; namentlich aber diejenigen, welche durch ihren Beruf gezwungen sind, den größten Teil des Tages in dumpfen, staubigen Schul- und Büreaustuben oder überhaupt in schlecht ventilierten Räumen, Werkstätten u. dergl. zuzubringen. Für solche Personen ist noch von großem Vorteil, daß gehende Bewegung äußerst heilsam einwirkt auf die Regelung der Verdauung, auf Hypochondrie, Hämorrhoiden und Blutverteilung. Bewegung treibt das Blut und damit die Körperwärme gleichmäßig nach allen Teilen. Das Adernez ist nämlich in der Weise angelegt, daß z. B. der Kopf fast vier Fünftel, die Füße nur ein Fünftel Wärme beziehen und in den letzteren hat überdies der Blutlauf besonders während der sitzenden Haltung mit dem Hindernisse der Schwere zu kämpfen. Heißer Kopf und kalte Füße, die Gewohnheitsplage aller Stubenhocker, ist nur durch regelmäßiges tüchtiges Spaziergehen zu beseitigen. Besonders in gegenwärtiger Jahreszeit sollten alle die, welche tagsüber im Bureau oder Werkstätten sich aufhalten, immer vor Beginn der Tagesarbeit einen halb- bis ganzstündigen Spaziergang machen.

## Gartenbau und Blumenzucht.

Das **Aussetzen der Pflanzen ins Gartenland** kann in der zweiten Hälfte des Monat Mai vorgenommen werden. Wenn keine Nachtfröste mehr zu befürchten sind, wird zuerst die Erde an einem sonnigen, von Bäumen nicht überhängten und außerhalb des Bereiches von Baumwurzeln liegenden Platz für jede Pflanze auf  $\frac{1}{2}$  Quadratmeter großen Raum umgegraben und gut verkleinert, dann die auszuzeichnende Pflanze ausgepflanzet, der Ballen wie zum Verfehen aufgelockert,

in das Gartenland ein Loch gegraben, der Ballen hineingefetzt und rundum mit besserer Erde eingefüllt. Die Pflanze bekommt nun, wenn nötig, einen neuen Stab, der aber tiefer gehen muß, als im Topf, wird aufgebunden und mit der Brause tüchtig übergossen. Wenn nun auch die alten, noch hinter dem Fenster getriebenen Blätter anfangs notleiden oder gar abfallen, ja, wenn selbst die Pflanze eine Zeitlang nicht austreiben sollte, so habe man keine Angst, bald wird ein reicher und kräftiger Auschlag das Abgefallene voll ersetzen. Ein Schutz gegen die Sonne ist höchstens in den ersten paar Tagen nach dem Aussetzen nötig, später nicht mehr; bei trockenem Wetter werde fleißig begossen, abends überspritzt und später auch gedüngt.

L. Gräbener,

„Die Kultur der Pflanzen im Zimmer“.

## \* Frage-Ecke. \*

### Antworten.

30. Das Schlafbedürfnis ist ungemein individuell, im allgemeinen sind die Aerzte aber doch darin einig, daß in jungen Jahren keine Gewohnheit aus dem **Mittagsschläfen** gemacht werden sollte. Daß in diesem Punkt (wie in so vielen andern) immer schon verschiedene Meinungen herrschten, beweist der uralte Spruch:

„Nach dem Essen sollst du ruh'n,  
Oder tausend Schritte tun.“ H. D.

31. Machen Sie einmal einen Versuch mit **alkoholfreiem Wein**, um sich selber zu überzeugen, ob Ihnen dessen Geschmack, wenn zum Kochen verwendet, zusagt. Die beiden vegetarischen Kochbücher, das von Fräulein Alice Bircher, Zürich, und Frau Martha Rammelmeyer, Sarnen, bringen verschiedene Rezepte, wobei alkoholfreier Wein zur Verwendung kommt; er muß sich also wohl in der Küche bewähren. Maja.

32. Kaufen Sie das Buch: „**Wie macht man Knabenkleider?**“ von Frieda Riehm, Rudolfsstraße 19, Basel. Die Verfasserin, als langjährige Lehrerin der Frauenarbeitschule Basel, hat damit nicht nur ein leichtfaßliches Lehrmittel für Schulen geschaffen, sondern sie gibt auch jeder Mutter, die für ihre Buben selber schneiden will, die nötige Anweisung zum Musterzeichnen, Zuschneiden und Nähen. (Preis 2 Fr.) Ihnen und andern Müttern sei das Buch aufs beste empfohlen. Es ist bei der Verfasserin zu haben. R. in S.

33. **Steppdecken** fabrizieren: Frau Wiederkehr, Bremgarten, und Frau Witwe Senn, Schulgasse, Richterswil. Fragen Sie dort nach den Preisen an und vergleichen Sie dann mit den Preisen in den Läden. Dann stellt sich bald heraus, was für Sie vorteilhafter sein wird.

Lena.

34. Sie lösen die **Farbflecken** auf dem „Plättli-Boden“ am besten mittelst Terpentin und reinigen nachher mittelst einer scharfen, recht heißen



Seifenlauge. Anwendung von Petroleum ist ebenfalls zu empfehlen. Das gleiche gilt auch für die Fensterscheiben, welche zuletzt noch mit Spiritus und Zeitungspapier tüchtig abgerieben werden müssen, damit sie klar werden. H. D.

34. Um Fensterscheiben von Farbtropfen zu reinigen, nehmen Sie ein Zweirappenstück, drücken es mit dem Mittelfinger auf die Scheibe und reiben damit hin und her, bis die Flecken verschwunden sind. Dies wurde auf Anraten selbst probiert von Frau B.

35. Ihr Kindchen leidet offenbar an schwacher Blase, und Sie werden gut daran tun, mit einem Arzt zu sprechen. Unser Hausarzt hat im gleichen Falle unter Töchterchen elektrifiziert, hat aber mit dieser Prozedur erst im vierten Lebensjahr begonnen, wofür ich in der Folge dankbar war, weil das Kind, trotz der guten Wirkung, doch körperlich sehr mitgenommen wurde. Das Uebel ist aber seitdem gehoben. H. D.

35. So viel ich täglich bei einer kinderreichen, ordnungsliebenden Familie beobachten kann, ist diese Erscheinung bei einem zweijährigen Kinde durchaus natürlich und ich glaube, daß es gesünder ist, das Kind nicht durch allerlei Mittel hinzuhalten, wenn es vorher das Löffchen benötigt. Auch des Nachts ist dies nichts außergewöhnliches und wird die Kleine nachher nur umso besser schlafen. Daß zum Beispiel das Frieren, Frösteln oder Abgedecktsein des Nachts, nicht zum Guten einwirkt, ist sicher; auch ist es besser, vor dem Schlafengehen eher mehr feste Nahrung zu geben, als nur flüssige. Tante S.

### Fragen.

36. Welche Käseart eignet sich am besten zum Reiben, und wo ist solcher zu beziehen und zu welchem Preise? Ist es vorteilhafter, kleinere oder größere Quantitäten zu kaufen? Wie lange muß der Käse gelagert sein, um ihn reiben zu können? Ich bekomme nämlich nie harten Käse, und den weichen finde ich zu „vielbräuchig“.

Abonnentin.

37. Wie ist eine Zwiebelreibe zu handhaben? Ich bekam eine solche geschenkt. Nun ich mich derselben bedienen will, bekomme ich lauter grob zerhackte Stücke von den Zwiebeln, so daß ich finde, ich mache auf diese Art zu viel Abgang. Um ausführliche Anleitung zur Handhabung dieses Gerätes bittet Unwissende.

38. Seit Jahren mache ich in Weck's Sterilisierapparat Früchte und Gemüse ein; die Früchte hielten sich immer tadellos. Mit den Gemüsen dagegen habe ich verschiedene, diesen Winter sogar ganz schlechte Erfahrungen gemacht, wofür ich selbst keine Erklärung weiß. Vielleicht wissen die geehrten Leserinnen des Ratgebers einen Rat oder den Grund. Karotten, Bohnen, Süßklee sehen tadellos aus, die Gläser sind absolut luftdicht, sogar sehr schwer aufzubekommen; wenn sie offen sind, riechen sie auch gut, nichts läßt auf verdorbene Waren schließen. So wie sie aber in der Pfanne warm werden, fahren sie auseinander, werden breit und riechen abscheulich, je nach dem

Glas, mehr oder weniger stark; die Karotten schmecken geradezu sauer. Daneben habe ich Gläser, die in Aussehen und Geschmack wie frische Gemüse sind. — Alles Gemüse zum Einmachen kommt direkt aus dem eigenen Garten, ist also nicht durch Herumliegen verdorben. Das Merkwürdige ist, daß ein Glas gut und das daneben stehende unbrauchbar ist und doch alle gleich zubereitet wurden. Die Bohnen und Karotten haben wir 1½ Stunden, die Erbsen 2 Stunden im Wasserbad gekocht; ich nehme auch für die Gemüse immer neue Gummiringe. Das ärgerlichste dabei ist, ganz abgesehen von der vergeblichen Arbeit, daß man sozusagen erst am Tisch weiß, ob das Gericht gut ist, da mir die Köchin schon öfters die Gemüse servierte, weil sie sich durch das schöne Aussehen (bei den schwach verdorbenen) täuschen ließ. Für einen guten Rat wäre ich, wie gesagt, sehr dankbar. Abonnentin in W.

Schwere Sorgen bringt die Frühlingszeit für viele Mütter mit sich, wenigstens für solche, die sich nicht rechtzeitig vorsahen. Wer zum Beispiel jetzt, wo der Uebergang von Dürr. zu Grünfütter überall auf dem Lande stattfindet, seinem Kinde Milch verabreicht, setzt es den größten Gefahren aus. Die durch den plötzlichen Wechsel des Futters hervorgerufene Veränderung der Milch, bewirkt bei den meisten Kindern Erbrechen und Diarrhöe. So lange die Milch so unbeständig ist, sollte jede Mutter ihrem Kinde das bekannte Galactina Milchmehl verabreichen, das durchaus kein gewöhnliches Kindermehl, sondern ein aus keimfreier Alpenmilch hergestelltes Milchpulver ist, dem die der Kuhmilch fehlenden Nährsalze und Phosphate in ihrer natürlichen Form und im richtigen Verhältnis beigemischt sind. Von stets gleichmäßiger, keinen Temperatur-Einflüssen unterworfenen Qualität, ist Galactina, das in der Saugflasche verabreicht werden kann, die beste Nahrung für alle Kinder, auch für Säuglinge, mit deren Entwöhnung von der Brust, man im Hinblick auf den kommenden Sommer, jetzt schon zu beginnen hat.

## Hausfrauen!

Das beste Emailgeschirr der Welt

ist das mit dieser Schutzmarke versehene

Neue Amberger Gesundheits-Kochgeschirr



aussen und innen grau,  
aussen braun, innen granit.  
Es bewährt sich als das beste,  
billigste und schönste Geschirr für alle Zwecke des Haushaltes. — Garantie für Feuer- und Säure-Beständigkeit.  
Zu haben in allen Küchen- und Haushaltsgeschäften.  
Wo nicht erhältlich, werden Adressen nachgewiesen.

Alleinverkauf für die Schweiz:

Ernst Walcker & Cie., Zürich.