

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

**Band:** 15 (1908)

**Heft:** 15

**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:** 15.03.2025

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



# Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

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 Bäderstrasse 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 15. XV. Jahrgang.	Erscheint jährlich in 24 Nummern	Zürich, 8. August 1908.
-----------------------	----------------------------------	-------------------------

## \*\*\* In Liebe dienen. \*\*\*

„Dienen lerne beizzeiten das Weib nach seiner Bestimmung — —  
 — Ihr Leben ist immer ein ewiges Gehen und Kommen  
 Oder ein Heben und Tragen, Bereiten und Schaffen für andere,  
 Wohl ihr, wenn sie sich daran gewöhnt, daß kein Weg ihr zu sauer  
 Wird, und die Stunden der Nacht ihr sind wie die Stunden des Tages,  
 Daß ihr niemals die Arbeit zu klein und die Nadel zu fein dünkt,  
 Daß sie sich ganz vergißt und leben nur mag in andern.“

Die Worte sind von Altmeister Goethe und haben lange Zeit als beste Richtschnur für das Frauenleben gegolten, wir fürchten aber, Goethe würde heutzutage nur sehr geteilten Beifall damit finden.

„Das mag früher ganz gut gewesen sein,“ würde es vielfach heißen, „unsere Zeit weiß zum Glück nichts mehr von der untergeordneten Stellung des Weibes. Heute ist die Frau dem Manne gleichgestellt und gleichberechtigt. Sie ist nicht seine Dienerin, sondern sein Kamerad und Genosse.“ Ja, natürlich! Gute Genossen

aber teilen die Arbeit unter sich. Jeder tut das, was er am besten kann und wozu dem andern keine Zeit bleibt.

Wenn zum Beispiel von zwei Goldgräbern der eine mit Schaufel und Hacke nach Gold gräbt, der andere unterdessen im Zelt bleibt und kocht und die Hemden flickt, so leidet ihre Gleichberechtigung durchaus nicht unter dieser Einteilung, wenn aber der eine im Schweiße seines Angesichts Gold graben, der andere das Gold ausgeben und sonst nichts tun soll, dann scheint uns die Gleichberechtigung nicht besonders glücklich durchgeführt; und dasselbe gilt von dem Verhältnis zwischen Mann und Frau.

„Ei,“ sagst du, „ich denke nicht daran, müßig zu gehen, meine Wirtschaft will ich schon besorgen, wohl auch noch andere Pflichten übernehmen, nur gegen das „dem Mann dienen“ lehne ich mich auf.“

„Aun, es gibt eine doppelte Art, dem Manne zu dienen. Nicht immer ist gerade das Erweisen kleiner Dienstleistungen darunter verstanden. Was diese anbetrifft, so sind die Ansprüche der Männer sehr verschieden. Der eine fühlt sich nicht wohl, wenn du ihm nicht den Scheitel machst

und den „Selbstbinder“ knüpft und ihm beim Fortgehen die Schlüssel und das Portemonnaie in die Tasche steckt. Der andere wird es gänzlich unter seiner Würde halten, solche Dienste von dir anzunehmen. Du dienst ihm aber nicht weniger, wenn du jede Einzelheit des Haushalts so einrichtest, wie er es liebt, in allem zuerst auf seinen Geschmack, seine Gewohnheiten, ja selbst seine Eigenheiten Rücksicht nimmst.

„So erzieht man Haustyrannen,“ sagst du. — O nein, so erzieht man dankbare, liebevolle Ehemänner, die, wenn andere über die heutigen Frauen aburteilen, nicht in das Verdammungsrecht einstimmen, sondern sich still zufrieden sagen: „Meine Frau ist anders!“ So erzieht man Ehemänner, welche für die jetzt in Mode stehenden Junggesellenclubs und ähnliche Einrichtungen nur ein mitleidiges Lächeln haben.

„Gut,“ sagst du, „aber soll nicht auch der Mann der Frau dienen, nicht nur indem er für sie arbeitet und sie erhält, sondern indem er sie mit tausend zärtlichen Aufmerksamkeiten umgibt, ihr bei jeder Gelegenheit kleine Dienste und Rücksichten erweist? Kann er als Bräutigam galant und aufmerksam sein, weshalb kann er dies nicht auch als Gatte?“

Ja, das kann er und als junger Gatte tut er es auch wohl. Es gibt sogar Männer, welche die feine Ritterlichkeit gegen ihre Frau bis in das Alter hinein bewahren, und es macht einen ebenso rührenden als erfreuenden Eindruck, wenn der Gatte trotz seines weißen Haars die an seiner Seite gealterte Gattin keine der zarten Aufmerksamkeiten vermissen läßt, die er ihr erwies, als sie beide noch in der Maienblüte ihres Lebens und Liebens standen; leider aber ist dies nicht bei allen Männern so. Bei gar vielen tritt nach den Flitterwochen eine bedeutende Abnahme ihrer galanten Dienstwilligkeit ein.

Nicht, daß sie die Frau weniger liebten und ehrten als früher, sie tun es vielleicht jetzt noch mehr, aber sie halten es für

überflüssig, dies immer von neuem durch äußere Zeichen darzutun.

Du kannst, liebe Leserin, noch immer die Herzenskönigin deines Mannes sein, und doch kann es dir recht leicht begegnen, daß dein Mann ruhig sitzen bleibt, wenn du heimkehrend ins Zimmer trittst, oder daß er dich selber dein heruntergefallenes Taschentuch aufheben oder deine Jacke allein anziehen läßt. Wie bitter dir das sein mag, das Herz braucht dir deshalb nicht zu brechen; das Verhalten des Mannes während der Bräutigamszeit war eben ein Ausnahmezustand, jetzt kehrt er zu seiner wahren Natur zurück, ohne in den meisten Fällen zu ahnen, daß der Mangel an äußerer Aufmerksamkeit dich kränkt, und daß du des Glaubens warst, die Liebenswürdigkeit, die er in den Flitterwochen entwickelte, werde das ganze Leben hindurch währen. Du tust auch gut, dir vorzuhalten, daß äußere Aufmerksamkeit und glattes Benehmen recht wohl eine innere Entfremdung verbergen können, und daß gerade die aufrichtigste, ehrlichste Liebe sich nicht selten unter einem äußerlich etwas rauhen Wesen verbirgt.

In keinem Falle darfst du in der abnehmenden Dienstwilligkeit deines Mannes einen Grund finden, auch deinerseits die liebevolle Sorgfalt für ihn zu beschränken. Schon in deinem eigenen Interesse sollst du das nicht.

Goethe sagt weißlich:

„Durch Dienen allein gelangt sie endlich zum Herrschen — Zu der verdienten Gewalt, die doch ihr im Hause gehört.“

Die Frau, die sich mit liebend verständigem Sinn dem Manne unterordnet, sich keine Mühe verdrießen läßt, ihn mit Liebesbeweisen zu umhegen und zu umspinnen, die gelangt allmählich zu einer Gewalt über ihn, wie die Frau, die stets nur ihre Rechte im Munde führt und nur für ihr eigenes Selbst sorgt, sie nie erlangt.

Helene Stöckl schreibt in ihrem Buche „die Frau nach dem Herzen des Mannes“: Nicht als Pflicht, als köstliches Recht betrachtet ein echtes Weib die Möglichkeit,

dem Manne ihres Herzens in Liebe dienstbar zu sein. Das Bedürfnis, die Liebe, die sie empfindet, in kleinen Diensten zu zeigen, ist so fest mit ihr verwachsen, daß ihr mit demselben ein Teil ihres Selbst entrisen würde.

Die Frau soll dem Manne dienen, nicht weil er ein Recht hat, dies zu fordern, sondern weil ihre ganze Natur sie unwiderstehlich dazu antreibt. Auch hier gilt das Wort des Dichters:

„Ehret die Rechte der Natur — folgt dem Zug der Liebe, so bedürft ihr keine Gesetze.“



### \*\*\* Zur Kefir-Bereitung. \*\*\*

Aus einem sehr lehrreichen Aufsatze des Medizinalrates Dr. Hecker, Kreisarzt in Weißenburg i. G., „Über Bereitung von Kefir“ (Sonderabdruck aus Therapeut. Monatshefte) geben wir im nachstehenden auszugsweise diejenigen Stellen wieder, welche für weitere Kreise unserer Leserschaft ein Interesse haben dürften.

Kefir nennt man ein Getränk, welches mit Hilfe eines besonderen organisierten Ferments aus Kuhmilch hergestellt wird.

Durch die besondere Fermentation wird die Milch unter Bildung von Milchsäure und Kohlensäure in einen leichter verdaulichen Zustand übergeführt, in welchem sie unmittelbar zur Resorption seitens der Verdauungsorgane geeignet ist.

Kefir ist demnach besonders in solchen Fällen angezeigt, in welchen dem Magen wegen zu geringer Säurebildung etwas Säure, unter gleichzeitiger möglichster Schonung der Magentätigkeit, zugeführt werden soll, sowie überhaupt bei allen den Krankheitszuständen, in denen es sich um Darreichung einer möglichst nahrhaften, dabei aber leicht verdaulichen, reizlosen Kost handelt. So z. B. bei Lungenschwindsucht, Skrofulose, Bleichsucht, Sicht, Nerven Schwäche, Zuckerharnruhr, Magenerweiterung, Magengeschwür, chronischem Magen- und Darmkatarrh, Gallensteinen,

Nierenerkrankungen und in der Rekonvaleszenz von erschöpfenden Krankheiten.

Der Kefir besteht aus ovalen oder runden blumenkohlähnlichen Klümpchen von einem Durchmesser, welcher zwischen 2 mm und 5 mm schwankt. Die Farbe des Kefirs ist eine schwach bräunlich-gelbe.

Nach einer Legende soll Mohammed Spender des Kefirs sein, der deswegen in einem treffenden Vergleiche in bezug auf Form und Farbe der Körner „Hirse des Propheten“ genannt wird.

Der angenehme, leicht säuerliche Geschmack, welcher dem von saurer Milch, mit Rahm gequirlt, ähnelt, und dabei das durch Entwicklung von Kohlensäure bedingte erfrischende Mousseurermöglicht oft die Darreichung von Milch in dieser Form bei Kranken, welche reine Milch verweigern.

Die Bereitung des Kefirs geschieht nun vielfach in Kefir-Anstalten, wodurch der Preis selbstverständlich erheblich gesteigert wird. Wo der Bezug Schwierigkeiten bereitet, empfiehlt es sich, solchen selbst anzusetzen. Die Bereitung ist äußerst einfach, so daß jedermann sie mit Hilfe von drei Flaschen aus leichtester und zu jeder Jahreszeit vornehmen kann.

Für 50 Cts. Kefir-Körner, wie sie in jeder Apotheke erhältlich sind, genügen, um jede beliebige Menge Kefir herzustellen.

Die Hälfte dieser Kefir-Körner tut man ohne vorherige Vorbereitung in eine weiße (Liter-) Flasche, füllt dieselbe mit roher Milch soweit auf, daß ein zweifingerbreiter Raum zum Gären der Milch frei bleibt, und verschließt die Flasche lose mit einem neuen Korke.

Am folgenden Tage füllt man eine zweite Flasche mit dem Reste der Kefir-Körner und Milch in gleicher Weise auf.

Die — vor direktem Sonnenlichte zu schützenden — Flaschen werden im Sommer an einem etwas kühlen Orte aufbewahrt und alle zwei bis drei Stunden gut durchgeschüttelt. Am dritten Tage wird der Inhalt der ersten Flasche bis auf einen zweifingerbreiten Rest ausgetrunken. Diesen Rest, welcher also die Kefir-Körner nebst

etwas Refir-Milch enthält, schüttet man nun in die bisher noch leere dritte Flasche und füllt sie mit Milch — wie oben — auf.

Die erste Flasche wird samt Kork gut gereinigt und ist dann zur weiteren Benutzung wieder verwendbar. Auf diese Weise wird die Bereitung des Refirs ununterbrochen fortgesetzt.

Nachdem man nun so mehrere Tage die Refir-Körner immer von neuem benutzt, fischt man sie heraus, reinigt sie mehrfach in abgekochtem Wasser, trocknet sie an der Sonne und hebt sie für etwaigen späteren Gebrauch auf. Man gießt nun immer den Rest des Inhaltes einer Flasche in die leere Flasche und füllt ihn mit Milch auf. Die Fermentation geschieht von jetzt ab genau so erfolgreich wie bei Anwesenheit der Refir-Körner selbst. Der Vorgang ist ein ähnlicher, wie er bei der Bereitung des Sauerteigs zum Brotbacken vor sich geht, wo die Hausfrau den Rest des alten Teiges als Sauerteig für die nächste Bereitung des Brotteiges aufhebt. Wenn Refir einige Tage alt geworden, ist er für den Genuß nicht mehr geeignet. Man kann ihn aber selbst nach einer ganzen Reihe von Tagen noch zum erneuten Ansetzen mit Milch benutzen.

Eine Patientin hatte nach etwa acht-tägigem Gebrauch die Körner getrocknet und nach zehn Jahren noch die alten, gut aufgehobenen Refir-Körner auf ihre Wirksamkeit geprüft. Dabei zeigte sich nun, daß die damit angefetzte Milch sich genau so schnell in Refir verwandelte wie bei Verwendung frisch bezogener Körner.

Bezüglich der Anwendungsweise des Refir nun muß hervorgehoben werden, daß man, um einen genügenden Erfolg zu erzielen, auch größere Mengen davon trinken muß. Von einem halben bis einem Glase Refir täglich kann man keine wesentliche Hebung der Kräftezustandes erwarten.

Man beginnt allerdings zweckmäßigerweise mit kleinen Mengen — wenn nötig eßlöffelweise. — Bei sehr geschwächten Verdauungsorganen kann man den Refir

anfangs aus mit Wasser verdünnter Milch herstellen.

Man kann den Refir jahrelang mit bestem Erfolge genießen. Im Kaukasus bildet er ja das Nationalgetränk. Sehr angenehm ist, daß man bei einer Refir-Kur keinerlei Diät einzuhalten braucht. Nur ist es zweckmäßig, namentlich beim Genuße größerer Mengen Refirs, sich viel in frischer Luft zu bewegen.

Zu bemerken ist noch, daß der nur schwach vergorene Refir leicht abführend wirkt.

Die gleiche Wirkung hat auch sehr fetter Refir infolge des Buttergehaltes.

Demgegenüber hat der ältere Refir eine etwas stopfende Wirkung.

Es ist hiernach am zweckmäßigsten, für gewöhnlich mittelstarken, nämlich zweitägigen, Refir zu genießen.

Bei dem großen Nährwerte des Refirs und seiner so äußerst einfachen und billigen Zubereitungsweise, ganz besonders aber, weil er bei hohem Wohlgeschmacke ein hygienisch ganz einwandfreies Nahrungsmittel darstellt, wäre es wünschenswert, daß er eine immer weitere Verbreitung fände. Wir können indessen allen unsern verehrten Leserinnen und Lesern nicht dringlich genug raten, nie ohne ärztlichen Rat eine Refir-Kur zu beginnen.



### Wann und wie lege ich am besten meine Eier ein,

denkt jetzt so manche Hausfrau. Eier legt man ein im Monat April und Mai und anfangs Juni, wenn sie am billigsten sind, am besten bald nach Ostern. Später, zur Zeit der Ernte, werden dieselben wieder teurer, ganz abgesehen davon, daß die Hühner auch stellenweise aufhören zu legen. Dann kommt noch einmal eine Zeit, die geeignet ist zum Eierlegen — „zwischen den 2 Frauentagen“ — wie die Landleute sagen, das will heißen, zwischen dem 15. August (Mariä Himmelfahrt) und dem 8. September (Mariä Geburt). Die Eier sollen dann besonders gut sein, gehen auch

im Preise gewöhnlich noch einmal etwas zurück.

Früher legte man mit Vorliebe Eier in Kalk ein, kam aber davon ab, weil man das Eiweiß nicht zu Schnee schlagen konnte und Kalk Eier sich auch nicht kochen ließen, sondern während des Kochens aufsprangen, da durch den Kalk die Schalen zu dünn wurden.

Dann kam das Einlegen in Wasserglas — doch auch dieses war nicht ganz einwandfrei — die Eier schmeckten stark und waren auch nicht auf jede Art zu verwenden.

Die Chemie ist uns Hausfrauen, wie in so vielem, nun auch darin liebenswürdig entgegengekommen und hat uns ein sicheres Mittel zur Eierkonservierung gegeben — das „Garantol“.

Frische, saubere Eier bleiben in Garantol ein Jahr und länger gut, sind dann von ebengelegten weder im Aussehen noch beim Aufschlagen zu unterscheiden und für alle Zwecke zu gebrauchen. Dabei ist Garantol nicht teurer als Wasserglas, und das Verfahren ist so einfach, wie bei Wasserglas und Kalk. Viele Eiergroßhandlungen, Bäcker und Conditoreien haben das Garantolverfahren erprobt und gut bewährt gefunden. An einer landwirtschaftlichen Schule wurden des Versuches halber Eier in Kalk, Wasserglas und Garantol eingelegt und diese Probe hat für letzteres ein glänzendes Resultat ergeben.

„Frischhaltung“.



### Haushalt.



Zum Kochen der Hülsenfrüchte muß man weiches, möglichst kalkfreies Wasser nehmen, hartem Wasser ist eine Messerspitze voll Soda oder doppelt-kohlensaures Natron zuzufügen. Der im harten Wasser enthaltene Kalk geht nämlich mit dem Käsestoff der Erbsen eine chemische Verbindung ein, wodurch der Käsestoff unlöslich und deshalb unverdaulich wird. Wird das harte Wasser nicht in der angegebenen Weise weich gemacht, dann überzieht der Kalk die Hülsenfrüchte derart, daß das Wasser überhaupt nicht auf sie einzuwirken vermag.

Vermeidung des Gerinnens der Milch. Die Milch wird besonders im Sommer leicht

sauer. Für den Hausbedarf bewahre man deshalb die Milch gut zugebedt im kühlen Keller oder in einem Eiskrank auf und koche sie öfters auf. Durch das Kochen werden die kleinen Pilze in der Milch getötet und somit die Ursachen der Umwandlung des Milchzuckers entfernt. Auch durch das Zusetzen von Salzsäure (1 Gramm auf 1 Liter) wird das Sauerwerden auf 4—5 Tage verzögert, ohne daß der Geschmack verändert oder die Milch der Gesundheit nachteilig wird. Für Kindermilch ist jedoch ein Zusatz von doppelt-kohlensaurem Natron (1—2 Gramm auf 1 Liter) vorzuziehen, da dieselbe Wirkung hat.

Das Blei ist zwar nicht mehr in der Form von Weinkannen und Bechern im Haushalte vorhanden, aber es ist keineswegs daraus gänzlich verschwunden. Allgemein wird es ja verwendet zu den Glasuren der weit verbreiteten und wegen des niedrigen Preises viel benutzten irdenen Gefäße, die bekanntlich vom Töpfer auf der Drehscheibe geformt werden. Die fertiggestellten, ausgetrockneten Töpferwaren werden erst gebrauchsfähig und undurchlässig durch die Glasur, die aus kiesel-saurem Blei und kiesel-saurer Tonerde besteht, wie man sie durch Mischen von Bleiglanz und Lehm erhält. In gut ausgebrannten Gefäßen ist das Blei gehörig verglast und daher nicht gefährlich. Da aber nun die Gefäße sehr billig sind, sucht man an Hitze zu sparen, das Blei wird dann nicht vollständig von der Kieselsäure gebunden und kann leicht in die Speisen übergehen. Das Auskochen neuer Töpfe mit Essigwasser wobei das ungebundene Blei in Lösung geht, sollte sich die Hausfrau zur Regel machen. Auch die chemische Prüfung der Glasur auf ihren Bleigehalt, beziehentlich auf ihre Gefährlichkeit, erfolgt ähnlich; man kocht die betreffenden Gefäße mit einer vierprozentigen Essigsäure, worauf man das etwa in Lösung gegangene Blei als Schwefelblei erhält.



### Küche.



#### Kochrezepte.

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

**Semmelsuppe.** Bereitungszeit 1¼ Stunden. Für 5 Personen. Zutaten: Reste von Weißbrot, 1 Zwiebel, 50 Gr. Butter, 1 Eßlöffel Mehl, Salz, gewiegte Suppenkräuter, 1 Eidotter, Rahm, Muskatnuß, 15 Gr. Liebig's Fleischextrakt. — Butter, Zwiebel, Semmel und Mehl werden angebräunt, das nötige Wasser zugegeben, nebst Salz und Suppengrün, dann lasse man dies recht sämig kochen. Das Ganze wird durchgetrieben; dann gibt man den Fleischextrakt dazu und rührt mit Rahm und Eidotter ab.

**Rindszunge mit Kapernsauce.** Die sauber gewaschene grüne Ochsenzunge wird mit so vie

kochendem Wasser oder Fleischbrühe zugefetzt, daß sie davon bedeckt ist, mit dem nötigen Salz, Zwiebel, Nelken, Lorbeer und Selleriewurzel weich gekocht (in  $2\frac{1}{2}$ —3 Stunden). In 50 Gr. süßer Butter dämpft man 3 Löffel voll Mehl gelblich, löst mit der passierten Zungenbrühe ab, schärft mit Zitronensaft und gibt 1—2 Löffel voll Kapern bei, läßt die geschälte und tranchierte Zunge darin rasch noch 5—6 Minuten anziehen und richtet hübsch an.

**Paprikaschnitzel.** Nicht zu dünn geschnittene Kalbfleischplättchen werden mit feinem Salz bestreut, in Mehl umgewendet, in süßer Butter schön gelb und weich gebraten, auf eine erwärmte Platte angerichtet, dem Fond einige Löffel Rahm und Fleischbrühe beigelegt, eine Messerspitze Paprika damit aufgelocht und über die Schnitzel passiert, das Ganze mit Zitronensaft beträufelt und dann sofort serviert.

**Bayrische Rüben mit Schweinefleisch.** Die Rüben werden gewaschen, geschabt, in Stengelchen oder Scheibchen geschnitten, mit einem Stück Schweinefleisch und Fleisch- oder Knochenbrühe auf mäßigem Feuer halbgedeckt gekocht. (In Ermangelung von Fleischbrühe, bereitet man sich solche augenblicklich mit Maggig gekörnter Fleischbrühe.) Dann bereitet man eine braune Sauce von Butter, Zwiebeln und Mehl, sowie der nötigen Flüssigkeit, fügt sie dem Fleische bei und läßt alles langsam gar werden. Das Gemüse soll ohne lange Sauce serviert werden; es wird in die Mitte der kranzförmig angerichteten Fleischtranchen gegeben.

**Grüne Bohnen.** Nachdem sie abgezogen, reibt man sie mit einem trockenen Luche gut ab, siedet sie in Salzwasser halbweich, gießt ab, dämpft in genügend Fett feingeschnittene Zwiebel gelb, fügt die Bohnen mit Salz, Pfefferkraut und etwas Fleischbrühe bei und dämpft sie weich.

**Tomatensalat.** Die Tomaten legt man einen Augenblick in warmes Wasser, damit sie besser zu schälen sind. Hat man die Haut abgezogen, werden sie in ziemlich dicke Scheiben geschnitten, schön in eine Salatschüssel rangiert und mit einer Mischung von Del, Zitrone, Salz und etwas feingeschnittenem Schnittlauch übergossen.

**Kartoffelknöpfli.** Zu 1 Kilo gekochten und geriebenen Kartoffeln rührt man 5 Eier, Salz, Muskatnuß, 1 Tasse Milch und Mehl, so viel nötig (zum Zusammenhalten), nimmt Teig auf das Brett, schabt sie in siedendes Salzwasser und behandelt sie wie Mehlsplättchen. Beliebig kann man in die Teigmasse feingewiegte Petersilie geben.

**Englischer Früchtepudding.** 500 Gramm Mehl, 250 Gr. feingewiegtes Nierenfett, 1 Prife Salz und das nötige Wasser wird zu einem weichen Teig verarbeitet, den man ausweilt, nachdem er  $\frac{1}{4}$  Stunde geruht hat. Ueber eine tiefe Schüssel breitet man eine Serviette, legt den Teig darüber, und giebt nun lagenweise Obst (Stachelbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Pflaumen, Äpfel zc.) mit viel Zucker hinein. Dann bindet man die

Serviette fest zu, setzt den Pudding in hinreichend kochendes Wasser und siedet ihn unausgesetzt 3 Stunden. Angerichtet, bestreut man ihn stark mit Zucker.

**Melonentorte.** Man nehme eine halbe oder ganze Melone, je nach Größe, schäle sie, entferne die Kerne und schneide sie in Stückchen. Koche sie dann mit  $\frac{3}{8}$  Liter halb Weißwein, halb Wasser, der Schale einer halben Zitrone, 1 Stückchen Zimt und 4 Pfefferkörnern auf gelindem Feuer langsam ganz kurz ein, treibe sie durch einen Seiver und verrühre das Durchgetriebene mit 100—150 Gr. Zucker. Bereite nun aus 250 Gr. Butter einen Blätterteig, rolle die Hälfte zu einem runden, messerrückenbilden Boden aus, lege ihn auf ein mit Mehl bestreutes Backblech und breite die Melonenmasse darüber aus, lasse aber rund herum einen fingerbreiten leeren Raum. Man rolle die andere Teighälfte ebenfalls zu einem runden Boden, steche oder schneide Figuren hinein und bedeck ihn über den ersten, zacke ihn neben herum ein wenig aus. Man bestreicht die Torte mit verklopftem Ei und backt sie in ziemlich starker Hitze.

### Eingemachte Früchte.

**Apfelsirup.** 1 Kilo Äpfel,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, Zucker so schwer wie Saft. — Hierzu können alle möglichen Sorten Äpfel verwendet werden; je unreifer sie sind, desto besser ist es. Gewöhnlich nimmt man Fallobst zur Bereitung von Sirup und Gelee. Das Obst wird gewaschen, in vier Teile geschnitten und recht sauber von allem Wurmigen und Faulen befreit. Nachdem die Schutze nun, samt Schale, mit dem Wasser 1 Stunde gekocht worden, schüttet man sie in ein großlöcheriges Sieb, unter welchem man ein Tuch gespannt hat. Man läßt den Saft, welcher zur Bereitung von Sirup und Gelee verwendet wird, klar ablaufen, ohne in den Äpfeln zu rühren. Nachdem sobald das Sieb auf ein anderes Gefäß gestellt worden ist, treibt man die Äpfel durch, so daß nur noch die Schalen im Sieb zurückbleiben. Das durchgetriebene Mus wird zu Marmelade oder Apfelmus verwendet.

Um Sirup zu machen, wiegt man den Apfelsaft, gibt gleichschwer Zucker dazu und kocht dies etwa zwei Minuten. Dann wird der hübsch rote Sirup vom Feuer genommen, in erwärmte Fläschchen gefüllt, welche man sofort verkorkt und verspricht. Mit den Äpfeln können auch Birnen, Quitten oder Pflaumen gekocht werden, der Saft wird nur umso besser.

**Schüttel Früchte.** 1 Kilo Früchte, 1 Kilo gestoßener Zucker (beste Qualität). Die Früchte werden gut gereinigt, mit dem Zucker in die Pfanne gebracht und auf dem Feuer beständig geschüttelt, bis der Zucker gelöst ist. Es darf nicht etwa in den Beeren gerührt werden, denn sie sollen ganz bleiben. In 5—10 Minuten sind sie zum Einfüllen fertig und werden in gut verschließbare Gläser gefüllt. Als Schüttel Früchte benützt man

gerne Johannisbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Trauben. Zu den beiden letzteren braucht man nur halb so schwer Zucker als Beeren. Gibt man Schüttelfrüchte als Dessert, oder zu Mehlspeisen, so vermischt man sie mit ein wenig Wasser. Sie sind den frischen Beeren am ähnlichsten und halten sich in Gläsern mit gutem Verschluss jahrelang. Aus Spühler's „Reformkochbuch“.

**Früchte in geschwefelten Gläsern.** Man setzt die ausgesteinten Früchte mit dem Wasser und zerbröckeltem Zucker in einer Messinglöffelrolle zu und kocht sie 5 Minuten. Die zur Aufnahme bestimmten gut gereinigten und ganz trockenen Gläser hält man über den Dampf von brennendem Schwefel, füllt die Marmelade rasch ein, hält auch das bereit gelegte, feuchte Pergamentpapier oder die Schweinsblase über den Schwefeldampf und verbindet heiß.

Heidelbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Preiselbeeren, überhaupt alle Beerenfrüchte können auf diese einfache Weise konserviert werden; auch Zwetschgen und kleine süße Birnen eignen sich dazu, doch müssen sie länger vorgekocht werden. Der Schwefel in dieser geringen Menge ist absolut unschädlich, die Früchte können eventuell mit noch etwas Zuckerzusatz sofort nach Entnahme aus den Gläsern genossen oder nochmals aufgekocht oder zu Kuchen verwendet werden.

**Essiggurken.** 1 Kilo Cornichons, 3 Eßlöffel Salz,  $\frac{1}{2}$  Liter Essig, 2 Zweige Estragon, 10 Pfefferkörner, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt. — Man wäscht und trocknet die Gurken und rührt sie in einer tiefen Schüssel mit dem Salz um. Der Essig wird mit den Gewürzen aufgekocht und erkaltet darüber gegossen. Nach einigen Tagen kocht man alles zusammen auf, gießt noch etwas frischen Essig zu und richtet in einem Steinguttopf an, den man nach völligem Erkalten gut verbindet. Der Essig muß 2 Centimeter über den Gurken stehen. Aus „Grittl in der Küche“.



## Krankenpflege.



Die schädliche Wirkung des Genusses giftiger Pilze äußert sich gewöhnlich nach einigen Stunden. Abgesehen vom Fliegenpilz, der sehr bald nach dem Genuß Unruhe, rauschähnliche Zustände, in schweren Fällen Krämpfe, Verlust des Bewußtseins, fast niemals Erbrechen und Diarrhöen hervorruft, sind es im allgemeinen zunächst Störungen in den Verdauungsorganen, welche eine eingetretene Vergiftung melden: starke Uebelkeit, Erbrechen, Durchfälle, Leibschmerzen. Weiterhin können sich heftiger Durst, Herzklopfen, Schwindel und Ohnmacht einstellen, und endlich kann unter Abnahme der Herzaktivität und heftigen Krämpfen oder Betäubung der Tod eintreten. Bei anderen Pilzen zeigt sich die Giftwirkung erst nach 4—8 Stunden, bei dem Knollenblätterschwamm sogar erst nach 8—40 Stunden, wobei die Aus-

sicht auf Hilfe wegen der bereits erfolgten allgemeinen Vergiftung bedeutend verringert ist. Machen sich nach dem Genuß eines Pilzgerichtes Erscheinungen geltend, welche den Verdacht einer Vergiftung erregen, so sorge man sofort für ärztliche Hilfe. Bis solche zur Stelle ist, muß die Aufmerksamkeit auf Entfernung des Giftes aus Magen und Darm gerichtet werden. Falls Erbrechen nicht bereits eingetreten ist, rufe man es durch Verabreichen von warmem Wasser oder dadurch hervor, daß ein Finger tief in den Rachen gesteckt wird. Nötigenfalls gebe man ein Abführmittel, am besten 1—2 Eßlöffel Rizinusöl. Reichliches Trinken von Wasser, welches bei Vergiftungen mit Speiteufel oder Giftreizker am besten eiskalt gegeben wird, ist rätlich. Schmerzlindernd pflegen heiße Umschläge auf den Unterleib oder heiße Bäder zu wirken. „Pilzmerkblatt“.



## Gartenbau und Blumenzucht.



**Das Einwickeln der Früchte.** Es ist traurig, wie ungeschickte Hände manchmal mit dem Obst umgehen. Das schlechte Aussehen dieser landwirtschaftlichen Erzeugnisse auf den Märkten, ist immer eine Folge leichtfertiger Behandlung. Die Behandlung des Obstes für den Verkauf ist auch bei Leuten, die Erfahrung haben müßten, selbst bei Händlern, noch höchst mangelhaft: Man schüttelt und schüttet das Obst zu viel, verpackt es nicht fest genug, legt es nicht vorsichtig genug aus einem Gefäß in das andere.

Früchte, welche tabellos verschickt werden sollen, werden einzeln in Seidenpapier gewickelt, dann in flache, nicht hohe Kisten einzeln dicht nebeneinander gelegt, die Zwischenräume mit Papierschnitzeln, Papierwolle, Holzvolle ausgefüllt. Die Früchte müssen dicht liegen, sich nicht bewegen können, sonst werden sie geschlagen und gestoßen. Die einzelnen Deckelbretter sollen Zwischenraum haben, dann ist die Luft nicht abgeschlossen und die Früchte halten sich besser. Da jede Frucht in der Verpackung um 2—3 Tage nachreift, geschieht das Einpacken mindestens 2—3 Tage vor der vollen Reife.



## • Frage-Ecke. •



### Antworten.

71. **Heidelbeeren** bewahrte ich für den Winter stets mit gutem Erfolg folgendermaßen auf: Schöne, gewaschene Heidelbeeren werden roh in gewöhnliche Weinflaschen unter öfterem Aufstoßen dicht eingefüllt. Zuoberst gibt man noch 1 Theelöffelchen Staubzucker dazu, verkorkt die Flasche, bindet sie gut zu und legt sie in den Keller. Heidelbeeren auf diese Art aufbewahrt, übertreffen an Aroma die sterilisierten bei weitem.

Frau D.-G.

75. Auch ich habe schon wiederholt das neue Gemüse *Helianthi* loben gehört; es soll außerordentlich ertragreich sein und im Geschmack sehr angenehm. Wenn Sie und andere näheres darüber vernehmen wollen, tun Sie am besten, sich an eine landwirtschaftliche Schule, Strickhof, Zürich, Plantahof, Landquart, zu wenden und Auskunft zu verlangen. Der „Praktische Ratgeber“ für Obst- und Gartenbau in Frankfurt a. D. hat sich auch angeboten, Nummern mit Abhandlungen über *Helianthi* kostenlos zuzufenden. Lisa.

77. Leider ist mir auch kein Käsestangenrezept bekannt, nicht einmal mein Kochlexikon weist ein solches auf. Vielleicht dient aber Ihrem käseliebenden Eheherrn das Käseschnittenrezept das ich dem Kochbuch von Frau S. Spühler entnehme.

**Käseschnitten.** 300 Gr. Brot, 150 Gr. Käse (auch Magerkäse), 50 Gr. Butter, 1 Ei, 1 Eßlöffel Milch, 1 Kaffeelöffel Mehl, Backfett. — In der heißen Butter wird das Mehl gedämpft, dann vom Feuer genommen, der feingeriebene Käse dazu gerührt und das mit der Milch zerquirlte Ei hineingemischt. Dieses Teiglein wird auf die Brotschnitten gestrichen, worauf diese, die bestrichene Seite nach unten, in ziemlich viel siedend heißem Fett, auf starkem Feuer gelblich gebacken werden. Dann wendet man sie und backt sie fertig. J.

78. Sie werden Flecken aus Tapeten, die feucht geworden sind, schwerlich mehr entfernen können. Möchten Sie nicht lieber das Zimmer neu tapezieren lassen und vorher einen Fachmann befragen, wie der Feuchtigkeit gesteuert werden kann? Hausstöchterchen.

80. Nicht so übertrieben sparsam sein! Schenken Sie den ganzen Blunder dem Brockenhaus, wenn Sie in der Nähe Zürichs wohnen! Es gibt in größeren Städten auch Händler; die alte Blechwaren u. aufkaufen, aber es wird dabei wenig genug heraus schauen für den Verkäufer! Eva.

81. Zu einer gründlichen Vertreibung der Mücken und Fliegen aus den Wohnräumen tut echtes Insektenpulver gute Dienste. Das Pulver wird auf einen Löffel geschüttet, der so lange über eine Flamme gehalten wird, bis das Pulver vollständig verkohlt ist. Während dieses Verfahrens werden die Fenster weit geöffnet, damit die Insekten entweichen können. Das Aufstellen von flachen Tassen mit Lorbeeröl ist gleichfalls äußerst wirksam. Läßt sich dies Ausräuchern mit Insektenpulver des abends, wenn sich viele Quälgeister im Schlafzimmer eingefunden haben, nicht mehr vornehmen, so muß zunächst kräftig Zugluft gemacht werden. Sodann wird ein Licht in den Nebenraum gestellt, — während das Schlafzimmer dunkel bleibt. — Der helle Schein lockt die Mücken an. — Um auch im Garten vor Mücken geschützt zu sein, sind Waschungen mit Zitronensaft vorzunehmen, oder man kauft einige Tropfen Lavendelöl auf das Kleid. Minna.

82. Der tägliche Gebrauch von Maggissuppenrollen kann nicht schädlich wirken, wenn Sie Abwechslung in die Sache hineinbringen und die Mischung genügend lange kochen lassen. Ich finde, ein Kochen von nur 10 Minuten ist zu kurz; besser wärs, man würde die Suppen eine halbe Stunde auf kleinem Feuer kochen lassen. Dann erst werden, meines Erachtens, die Nährstoffe genügend aufgeschlossen und die Suppe ist schmackhaft. — Bei uns wird die Maggissuppe fast täglich gebraucht. Maria.

### Fragen.

83. Von Magenärzten hörte ich behaupten, daß Grünkern für manche Krankheiten heilsam sei. Da man in den wenigsten Nährtabellen den Gehalt der Grünkerner findet, so möchte ich die Abonnentinnen, die darin Bescheid wissen, um Auskunft bitten. — i —

84. Welcher Unterschied im Nährgehalt besteht zwischen gelben und grünen Erbsen im eingemachten oder getrockneten Zustand?

Hausfrau in J.

85. Wie kann man einen sehr kalten Steinboden über einer Waschküche am vorteilhaftesten, wenigstens teilweise decken, so daß man beim Umhergehen und bei der Arbeit nicht geriert ist? Gewöhnliche Teppiche sind unzuverlässig und Linoleum kühlt auch. Es handelt sich nämlich nur um die kältere Jahreszeit. Wäre in Zürich nicht eine Matte erhältlich aus Kork oder Stroh, nur nichts schwerfälliges? Wo bezieht man die großen Strohmatte, die in Warenhäusern zur Verpackung umfangreicher Gegenstände (Tuchballen u.) verwendet werden? Besten Dank für jede Auskunft. Viola.

86. Will eine praktische und erfahrene Hausfrau mir gütigst Rat erteilen über die Behandlung der Fußböden? Dabei sollte alles berücksichtigt sein: die Hygiene, Ordnungs- und Schönheitssinn und die Vorschriften des Schreiners und des Architekten. Diese letztern diktiert: Auf keinen Fall Wasser. Sie ruinieren damit die schönen Parkettböden vollständig. Die Hygiene und besonders auch die Kämpfer gegen die Tuberkulose stellen das Hauptgesetz auf: Freihaltung von Staub auf feuchtem Wege. Wir haben zweierlei Böden, Parkett und mit Lack gestrichene. Wie sollen sie behandelt werden, unter Berücksichtigung der Bewohner, der Erhaltung der Fußböden und der Arbeit und Kosten. In der Theorie bin ich sehr für das feuchte Verfahren. Beim Parkett ist es aber mühsam, beim lackierten Boden kostspielig, weil das Wasser den Lack so schnell fortnimmt. Dazu leiden empfindliche Hände in dem harten Wasser sehr. Wer gibt guten Rat und findet in all dieser Kompliziertheit den richtigen Weg? Bertha.

**Reelle Apotheken** und Geschäfte verabreichen nur echte Grolich'sche Heublumenseife. Preis 65 Cts.